

Rinascere insieme

Ho partecipato a un convegno organizzato dalla Lidap sul dap. Devo dire che per me è stato veramente un bell'evento e che mi ha fatto riflettere molto. È dal 5 ottobre 2009 che

le mie sofferenze, le mie paure assurde, i miei perché, i miei farmaci... insomma un mondo che cercavo per sentirmi meglio. E ci siete riusciti. Durante la frequenza al gruppo ho avuto anche l'occasione di conoscere ottime persone, tra cui anche quella che oggi è una grande amica. L'unica con la quale posso parlare di tutto ed essere sicura di esser compresa.

E questo non è solo importante per noi dapisti, è fondamentale per continuare a combattere e cercare di farcela a ogni costo.

Il convegno è stata la conferma del fatto che questo disturbo abbatte un sacco di persone, e che c'è qualcuno che a noi ci pensa, pensa al nostro benessere e ci fa capire che non dobbiamo accontentarci di stare meglio, ma cercare di STARE BENE.

L'intervento dei professionisti è stato molto costruttivo ed ha confermato e ampliato tutte le mie informazioni a livello medico e psicoterapeutico che in questo anno di dap ho avuto il 'piacere' di conoscere, ma l'intervento che più mi ha fatto effetto è stato quello del Presidente Lidap, Seby.

Non sapevo nulla di lui ma quando ha iniziato a parlare ho capito subito che era una persona che il disagio l'ha vissuto sulla propria pelle, che sapeva quello contro cui combattiamo ogni mattina quando apriamo gli occhi. È stato veramente toccante! Vi ringrazio tutti, e con l'occasione vi auguro Buone Feste.

Perché è inutile aspettare che tutto torni come prima, come prima non tornerà mai...

LORENA (TORINO)

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:

CARISSIMI TUTTI DI SEBY LA SPINA	2
UNA SEQUENZA PERFETTA DI GIUSEPPE COSTA	3
LA FORTUNA È CIÒ CHE ACCADE QUANDO LA PREPARAZIONE INCONTRA L'OPPORTUNITÀ DI LINDA GEAN E FRANCO EMIDI	4
LA MIA PAURA DI VIVERE DI MARTA	5
RINASCITA PIEMONTESE DI MARIA TERESA POZZI	5
UNA PROVA DI CORAGGIO DI GIOVANNELLA	6
OLTRE LA CHIMICA LA FIABA DI MICHELE FARRO	8
FACCIAMO IL PUNTO DI MELANIA AIELLO	10
PAPERINO MI MANCHI DI NINNI GIUNTA	11
LA LIDAP A TEATRO DI PATRIZIA PERETTI	12
SELF-HELP NETWORK SICILIA DI SEBY LA SPINA	13
CONSIGLI DIRETTIVI E ASSEMBLEA NAZIONALE DI PATRIZIA ARIZZA	14

purtroppo soffro di dap e la mia vita da quel giorno, volente o nolente, è cambiata notevolmente. I primi tempi, in cui ancora dovevo capire che cosa e in che cosa stavo per inoltrarmi, mi sentivo sola e spaesata e soprattutto incompresa dal mondo circostante. Era come se solo io potessi capire ciò che stavo provando e che gli altri, per quanto si sforzassero, non potevano farcela.

Un giorno poi, sulle pagine, molte volte inutili, di internet ho trovato la Lidap.

Ho pensato: ma allora non sono solo io!!! Vi ho contattato, ho iniziato a frequentare il gruppo ormai da un anno, con i miei alti e bassi, e mi son sentita come in una grande famiglia. Poter condividere con altre persone

Carissimi tutti, le festività di fine anno sono giunte e ogni anno rinnovo con il cuore i più sinceri auguri. Un anno intenso ricco di eventi, di emozioni che ci ha visto impegnati in tutta Italia con tutte le attività: gruppi, conferenze, progetti. Avrei voluto essere insieme a Voi in ogni città dove si è svolto un evento e in ogni realtà Lidap nuova e anche già esistente, ma so che presto arriveremo anche nei posti dove ancora Lidap non c'è. Il gruppo che si occupa di portare avanti i progetti associativi è formato da persone fortemente motivate, che credono nell'auto-mutuo aiuto e che stanno fornendo un supporto preziosissimo di cui beneficeremo appieno col prossimo anno.

Molte cose sono state fatte e molte di più sono da fare, ma mi sembra di poter dire che siamo partiti col piede giusto e che non possiamo fare altro che migliorare.

Ricordo alcune tappe significative che hanno scandito questo periodo:

- la campagna "Ansia 360" in collaborazione con l'ordine degli Psicologi che ci ha visti presenti in 14 città italiane;
- l'indagine sociale, mai svolta in Italia, sui disturbi d'ansia e di panico;
- la costituzione dello staff di lavoro (A.TER.) che si occupa di aprire gruppi nelle città dove siamo scoperti e l'apertura di decine di gruppi nuovi;
- la costituzione di nuovi coordinamenti regionali;

CARISSIMI TUTTI

DI SEBY LA SPINA



- la costituzione del primo comitato scientifico della Lidap per il riconoscimento della validità dell'auto-mutuo aiuto;
- collaborazioni con altre associazioni ed enti operanti nell'ambito della salute e del sociale e molto altro.

Abbiamo aumentato in modo significativo il numero dei soci e riceviamo ogni giorno testimonianze di persone che grazie all'auto-mutuo aiuto hanno ritrovato la loro dimensione. Siamo riusciti a coinvolgere gli enti pubblici e molti specialisti, come dimostrano i convegni e gli attestati di stima confermano una valenza terapeutica al gruppo di auto-mutuo aiuto. Tutto questo è stato possibile grazie a Voi, alla vostra partecipazione. Chiudo questo messaggio col dirvi che entriamo nel 2011 con l'intenzione di dare ancora di più; il prossimo anno è una data di doppia importanza per Lidap, infatti ad aprile compiamo 20 anni, anni di esperienze fatte insieme che ci hanno dato la possibilità di aiutare molte persone che vivono nella sofferenza. Inoltre la comunità europea ha stabilito che il 2011 sarà "l'anno internazionale del volontariato", quindi un impegno maggiore che ci permette di attivarci su più fronti. Vi aspetto come sempre agli incontri che Lidap propone, aspetto i vostri suggerimenti e i vostri consigli. E con il cuore auguro a tutti Voi Buon Natale e un Felice 2011.

IL PARLAMENTO ACCETTA LE RICHIESTE DEL VOLONTARIATO

Il Volontariato supera la montagna: il **24 novembre la V Commissione Bilancio ha stralciato il comma 1 del PDL 41.**

Si tratta di un successo per tutto il mondo del Volontariato e del Terzo Settore, che, oltre alla preoccupazione per la riduzione dei fondi destinati al 5 per mille, ha protestato duramente nelle scorse settimane per un progetto di legge che intendeva **modificare la Legge quadro del Volontariato (n. 266/91), utilizzando suoi strumenti e risorse per sostenere i territori di montagna, senza peraltro consultare i soggetti rappresentanti del non profit.**

Gratitudine per la sensibilità dimostrata dai parlamentari e l'attenzione di tutti coloro (organizzazioni di volontariato e C-SV) che si sono impegnati per raggiungere questo importante risultato è stata espressa da **Forum del Terzo Settore, la Consulta Nazionale del Volontariato presso il Forum, la ConVol - Conferenza Permanente Presidenti Associazioni e Federazioni Nazionali di Volontariato e CSV-net, il Coordinamento Nazionale dei Centri di Servizio per il Volontariato (CSV).**

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:
00941570111

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

UNA SEQUENZA PERFETTA: CAMBIAMENTO/RINASCITA/GUARIGIONE

S spesso ci capita di affermare che se veniamo “travolti” dal disturbo da attacchi di panico vuol dire che c’è qualcosa che non funziona nella nostra vita e di conseguenza un percorso di guarigione/uscita dal dap non può che consistere nel cambiamento di questo qualcosa che non va. Messa in questo modo la cosa risulta facile! Coloro che ci leggono probabilmente sanno, per esperienza personale, che non è affatto semplice proprio perché è la nostra resistenza al cambiamento una delle ragioni principali dello scatenamento del panico: questo crea il circolo vizioso che ben conosciamo, arriva il dap perché non vogliamo/riusciamo a cambiare e il dap ci ingigantisce la paura del cambiamento per cui il problema si cristallizza e si prolunga nel tempo col codazzo di disturbi invalidanti che ne consegue. Sarebbe quindi interessante indagare come si costruisce questa difficoltà al cambiamento così diffusa tra i panicosi; come ben sapete quando illustriamo queste problematiche non abbiamo mai la pretesa di indicare ricette che possano andare bene per tutti; parliamo di cose vissute che raccogliamo ogni giorno nelle nostre esperienze di gruppo e che, forse, possono essere una traccia per altri originali e irripetibili percorsi di vita. Ragioni di tipo culturale, ideologico, caratteriale, ambientale: molti sono i motivi che ci spingono a opporci al cambiamento condannandoci a essere prigionieri delle nostre paure. Ma la cosa che sembra essere preponderante è il timore di abbandonare qualcosa di noi e del nostro passato che non potremo più recuperare: qualcosa che probabilmente ci genera il panico ma nel contempo ci dà sicurezza e ci consola; non è facile agire in un tale contraddittorio contesto!

È indubbiamente un passaggio doloroso e con molti ostacoli come, d'altronde, lo è una nascita; anzi, nella ri/nascita queste difficoltà sono accentuate dalla consapevolezza dolorosa di tutte le fasi del passaggio. Quindi ancora una volta “una cosa facile a dirsi ma difficile a farsi”. Mettiamoci il cuore in pace perché non ci sono alternative ai percorsi di cambiamento (al plurale perché ognuno di noi deve cercare la sua propria e unica strada!); non ci sono scorciatoie, cure miracolose, magie, super-farmaci, formule tipo “7 chili in 7 gg”; la lunghezza e la difficoltà del percorso fanno parte della “cura” stessa ma dipendono anche dalla nostra voglia di ri/nascere, dalla nostra volontà di rischiare il sicuro del passato per l'incerto del futuro vivendo autenticamente la vita del presente. Non è

detto, inoltre, che i cambiamenti debbano avere un carattere eclatante, epocale o gigantesco agli occhi di chi ci osserva e di noi stessi; possono sembrare anche piccoli ma non possono non essere autentici e concreti: debbono cambiare non solo alcuni modi di pensare ma anche elementi concreti della vita quotidiana: intraprendere un'impresa, modificare un'abitudine consolidata della propria vita, distaccarsi da contesti famigliari e affettivi, frequentare ambienti diversi, ecc. Un esempio che ci piace raccontare, per il suo carattere esemplare nonostante l'apparente semplicità, è quello della decisione di smettere di fumare con determinazione da un giorno all'altro come ci raccontano alcuni soci che hanno preso tale decisione: se è un cambiamento autentico, ovvero non si sostituisce la nicotina con pasticche o altre sostanze e quindi rompiamo il circolo vizioso in cui la nicotina che assumiamo ingenera il bisogno di altra nicotina, avviamo un processo di cambiamento che modifica i nostri pensieri (dipendenza, autostima, ritualità, ecc.) e la vita concreta di tutti i giorni (ossigenazione, gusto, odorato, libido, ecc.): è proprio il caso di dire che avviene una autentica ri/nascita! È chiaro che non stiamo dicendo che per guarire dal panico basta smettere di fumare: sarebbe una banalità! Ma una cosa banale come smettere di fumare (o chissà quale altra!) può mettere in moto risorse che ci possono portare lontano: comunque una cosa è certa, fa bene alla salute! Quanto detto vale anche per contesti più ampi dei vissuti strettamente personali; nell'ambito del gruppo a.m.a., per esempio, l'emersione del conflitto è determinato spesso dai cambiamenti che intercorrono nei rapporti tra i componenti e in loro stessi: possiamo pensare quindi che il conflitto stesso possa rappresentare la presa di coscienza di mutamenti che possono approdare a ri/nascite e guarigioni. Un altro momento, paradigmatico a quanto esposto, potrebbe essere rappresentato dal passaggio critico che ha attraversato la nostra associazione con l'avvicendamento alla presidenza avvenuto nel luglio del 2009: era una separazione/abbandono necessaria se volevamo offrire alla Lidap l'opportunità di ri/nascere; non è stato semplice e indolore, ci sono voluti due anni di percorso tormentoso per capire che ci potevano essere strade diverse di crescita. Bisogna avere il coraggio di far morire qualcosa per permettere una ri/nascita: forse possiamo azzardare, parafrasando un celebre adagio, che “guarire... è un po' morire”?

GIUSEPPE COSTA

Lettera aperta a Federica Pellegrini

Cara Federica, abbiamo letto con interesse la tua richiesta di aiuto, lanciata dalle colonne di Repubblica, relativa alle crisi di panico che in questi giorni ti hanno colpita. L'attacco di panico è un ospite indesiderato, un piccolo terremoto privato che ti taglia le gambe mentre sei intento a svolgere le normali attività quotidiane. Le tue parole fanno il paio con quelle che tutti i giorni noi ascoltiamo: Non so cosa mi stia succedendo,

Sino ad oggi la mia è stata una vita tranquilla poi, di colpo... La crisi di panico non è un evento generalizzabile, ma intimamente legato alla specificità della storia di chi ne è portatore, un evento che segna la vita e ne costituisce sovente uno spartiacque. Noi ascoltiamo quotidianamente frasi come le tue, e la tua testimonianza è preziosa perché fa capire quanto questo piccolo infarto della vita interessi uomini, donne, impiegati, professionisti, sportivi, operai. La LIDAP (Lega Italiana contro i Disturbi d'ansia, agorafobia e Attacchi di Panico) è la più grande associazione On-

lus di pazienti affetti da disturbo da attacco di panico e d'ansia presente in Italia. Noi saremo molto lieti di poter raccogliere le tue esperienze sulle crisi che ti attanagliano. Presso le nostre sedi, sparse in tutta la penisola, potrai trovare non solo punti di ascolto di noi volontari, ma anche professionisti preparati e di nostra fiducia, capaci di supportarti in un eventuale percorso di cura.

**IL DIRETTIVO LIDAP
(WWW.LIDAP.IT - INFO@LIDAP.IT)
MAURIZIO MONTANARI
(CONSULENTE)**

“La fortuna è ciò che accade quando la preparazione incontra l'opportunità”

[Seneca]

Terminata la Prima Guerra Mondiale, Enzo Ferrari si presentò alla Fiat affinché venisse assunto; la richiesta fu rigettata e il giovane Enzo iniziò a piangere.

Tornò là, quasi trent'anni dopo, nel 1947, quando Sommer vinse, con una Ferrari 12 cilindri, il Gran Premio di Torino.

Parole che confermano come un uomo in pieno fallimento abbia saputo rialzarsi, mentre il più delle volte ci lasciamo vivacchiare senza prospettive. Perché trattare la sconfitta, la negazione del percorso di realizzazione? Sentiamo il bisogno di dire, contro ogni logica, che la disfatta può farsi vittoria. Ma come è possibile?

■ LA SCONFITTA

Una nostra costante è l'insistenza con cui spingiamo gli individui a non abbattersi, invitandoli ad avere una visione del mondo diversa, atta a modificare l'atteggiamento interiore e a cogliere gli aspetti positivi delle situazioni.

■ COME VEDIAMO LA SCONFITTA

La sconfitta appare – e di conseguenza la viviamo – come la conclusione negativa di ciò che abbiamo intrapreso. Questo esito è sentito come un evento irreparabile. Avvertiamo l'insuccesso tanto più grave, quanto più assegniamo importanza all'iniziativa fallita. Anche perdere una partita, a carte o a biliardo, rappresenta una sconfitta, ma sicuramente non le attribuiamo la stessa importanza di una disfatta finanziaria. La fine di una relazione amorosa raffigura una perdita, ma è diverso se a terminare è una storiella estiva o un legame di lunga durata. Qualunque sia la caratterizzazione della sconfitta, questa produce comunque una sofferenza, che riconosciamo come negativa. Naturalmente non ci riferiamo unicamente al fallimento economico, tanto è che le persone più vulnerabili sono spesso benestanti. La cosa peggiore è quando una sconfitta diviene una “caduta” che intacca la nostra esistenza; quando iniziamo ad avvertirci come incapaci e così la stima, la fiducia, l'amore verso noi stessi crollano a zero.

■ LA SCONFITTA: NUOVA PROSPETTIVA

Fare un capitolombolo non deve rappresentare lo spunto per la capitolazione totale, la sconfitta non è il tuo fallimento personale; è soltanto un incidente di percorso che rappresenta solo una tappa, in questo caso infelice, del tuo cammino. Certo, comporterà probabilmente un riadattamento dei tuoi mezzi o forse dei tuoi obiettivi, ma iniziamo a considerare l'insuccesso come un episodio molesto con le sue conseguenze, come uno stop momentaneo, come un gradino da cui ripartire. Bisogna relativizzare, contestualizzare quanto accaduto; l'insuccesso non è il decesso dell'inventiva. Con questa impostazione mentale siamo in grado di cogliere l'elemento positivo in quanti più avvenimenti possibili.

Cosa ci può essere di piacevole nel dover cambiare spesso lavoro? Ecco: acquisire competenze, abituarsi alla flessibilità, essere preparati ad affrontare nuove sfide, o forse tutti questi elementi assieme. Cosa ci può essere di positivo nella fine di una storia d'amore? Ecco: la possibilità di intraprendere un'altra relazione, forse migliore. Si rende evidente come si possa osservare il mondo da un punto di vista nuovo, con una luce differente e ritrovare lo spunto di cui fare tesoro e da cui ripartire. Può essere più utile aver attraversato periodi critici e fallimentari, piuttosto che essere stati sempre imboccati dalla vita. Chi sa affrontare le difficoltà a cui

le situazioni ci sottopongono è avvantaggiato nel metabolizzare dure esperienze; chi è abituato a un percorso in pianura, non sempre è in grado di lottare per ciò che non ottiene naturalmente.

■ CAPIRE E AGIRE - TROVARE I VERI PERCHÉ

La prima operazione per rimettersi in piedi è porsi domande su quanto accaduto, sollevare il punto di vista, cercare di vedere le cose dall'alto, scrutando gli incidenti di percorso in maniera imparziale. Siamo in grado di ottenere due cose. La prima è avere una visuale asettica, una visione degli eventi non condizionata dalle passioni. Ci sarà tempo e modo per assumersi responsabilità, quando si saprà con chiarezza quali. La seconda è capire i motivi reali. Osservando dall'alto, è più facile notare come il fallimento non ha come causa necessariamente una tua incapacità; in realtà, l'insuccesso potrebbe essere originato da altri motivi.

■ ANALIZZARE

Le cose non sono andate come si pensava. Perché abbiamo perso? Forse perché abbiamo messo in atto soluzioni non appropriate al tipo di problema da affrontare; oppure perché il contesto in cui si operava non era idoneo ad esaltare e sfruttare le tue qualità; o ancora perché non siamo stati formati in modo adeguato o non era il momento adatto, non erano maturi i tempi per quella determinata cosa. Questi sono solo alcuni motivi di sconsideratezza che, secondo la nostra esperienza, incidono più comunemente, si riscontrano più facilmente nei casi di sconfitta.

Nella realtà delle cose, in caso di fallimento potrebbero coesistere tante ragioni, sta a noi individuare quale – o quali – abbia causato la sconfitta e trarne i maggiori insegnamenti.

■ RIEMERGERE E RIPARTIRE

Rimettersi in gioco, riemergere e ripartire, comporta l'attitudine a vivere i cambiamenti e a darsi una “sterzata” rilevante.

Vivere i cambiamenti implica una dose di duttilità, una capacità tipica dell'infanzia e della giovinezza, che con l'aumentare dell'età si tende a perdere, diventando più rigidi. La famiglia di Sandra R. volle che lei studiasse in un autorevole istituto, Sandra ebbe infatti insegnanti che la seguirono con persistenza nel corso dei propri studi. Manuela F. invece, dovette trasferirsi con i genitori da una città all'altra; cambiò assiduamente scuola, insegnanti e compagni, riuscendo più volte a riadattarsi. Sandra e Manuela si conobbero poi all'università e legarono velocemente. Poi arrivò la crisi che ben conosciamo e colpì ambedue le famiglie. Sandra ha dimostrato difficoltà a gestire questa trasformazione, mentre Manuela, con una predisposizione maggiore ai cambiamenti, ha trovato velocemente un'occupazione part-time, tanto da essersi già laureata, senza esporre la famiglia a nuove difficoltà. Una è cresciuta con la cognizione della “mutazione” e la pratica di riadattamento, l'altra in contesti eccessivamente protetti e tutelati.

■ DARE UNA STERZATA

Alcuni individui crollano completamente di fronte a una sconfitta; la interiorizzano al punto da prediligere il suicidio piuttosto che affrontare gli esiti dell'insuccesso. Solo qualcuno tra questi rappresenta un caso patologico, gli altri tratteggiano il profilo di quanti non hanno saputo accettare un incidente di percorso. Ora sappiamo che si può “contrattaccare” un fallimento, anche quando

Oggi posso solo dire che è bello pensare a una rinascita: in altri momenti della vita ho avuto, dopo lunghi periodi di bui, esperienze importanti e vivificanti di rinascita, ma questo è purtroppo, di nuovo, un periodo di chiusura, tristezza, difficoltà, blocco e paura di tante cose, fatto di strenui tentativi di evitare il dolore, di tenere tutto fermo, di avere tutto sotto controllo: rinascita quindi in questo momento è di nuovo speranza, un passaggio che spero, anche questa volta, non mi sia negato.

Eppure non ho più il panico, almeno nelle sue forme conclamate, quelle che tutti conosciamo e sto, con fatica, cercando di accettare questo periodo di percezione di me in negativo, con la speranza che prelude a una nuova rinascita; e per poterci credere penso alla natura dove la primavera segue inevitabilmente all'inverno. Non è un'immagine: è una legge di natura. Devo ammettere che, in altri momenti della mia vita dove il panico la faceva da padrone, ho pensato che se fossi riuscita a superare la sua sintomatologia, mi sarei sentita definitivamente a posto.

Oggi posso parlare di ciò che ho capito. Non esiste, come ho sempre in fondo sperato, una rinascita unica grande che ti cambia completamente la vita, che ti dà quel cambiamento che è per sempre; almeno la mia esperienza è stata questa: è avvenuto, è stato euforizzante, bello, pieno di tante nuove energie ed è durato per un lungo periodo... ma non per sempre. E mi ritrovo molto nelle parole di uno psicoterapeuta che lavora sul web che, riferendosi specificatamente all'attacco di panico, spiega che occorre diventare equilibrati e ciò significa diventare modulari, capaci di cambiare tante volte. Flessibili. E accettare le trasformazioni, tutte quelle che verranno nel corso della vita dopo un licenziamento, un lutto, un abbandono, con coraggio e motivazione.

Carl Gustav Jung, il padre fondatore della psicologia analitica contemporanea parla di cambiamento quale un evento in qualche modo ineluttabile, un'evoluzione, che fa parte del destino degli uomini. È nel DNA, appartiene a tutti e rappresenta la spinta all'evoluzione. "Quindi - dice lo psicanalista - viene facile pensare che, se la spinta al cambiamento è radicata nella testa e nell'anima di ogni individuo, trasformarsi è un processo naturale. E, invece no, il cambiamento il più delle volte fa paura a chi deve affrontarlo, una paura tremenda. Destabilizza chi lo vive, rompe gli schemi di vecchie abitudini, disancora. Chiunque abbia attuato cambiamenti profondi nella propria vita, specie in età avanzata, in forma più o meno forte ha provato queste sensazioni di squilibrio".

Ritornando alla mia esperienza, in effetti, nuove fasi di vita, nuovi problemi, eventi impensati mi hanno fatto tornare non al panico ma a quel bisogno di controllo di ciò che mi succede intorno che gli è così correlato e che io approfondendo sintetizzerei, in fondo, in fondo, in paura di vivere. Mi accorgo, infatti, di fare tutto, perché in realtà faccio tutto, ma con il freno tirato e senza entusiasmo, con la sensazione di adempiere a tanti doveri. Sono tornata, in fondo, seppur con aggiustamenti diversi, a essere una "brava ragazza". Non lo vorrei scrivere, tanto mi dà fastidio. Ho pensato tanto a cosa mi manchi e la conclusione è che ho cancellato la dimensione del piacere. E su questo "non piccolo dettaglio" sto cercando di capire cosa poter fare. Sempre lo stesso psicoterapeuta di cui ho detto prima scrive di ciò che spinge i suoi pazienti a chiedere il suo aiuto: "In genere si tratta di liberi professionisti, impegnati nei settori marketing e comunicazione che, assorbiti da un lavoro stressante,

LA MIA PAURA DI VIVERE

DI MARTA

sono vittime di continui attacchi di panico. O soffrono di insonnia. Ma ci sono anche dipendenti pubblici stanchi di un lavoro routinizzato, poco consapevoli di essere caduti in depressione, che hanno perso ogni impulso creativo, il malessere può diventare un'occasione di rinascita. Un momento per riprendere il filo spezzato con la parte più profonda di se stessi e riconoscere i desideri repressi. Insomma, per cambiare". Ma cogliere e far vivere la propria essenza, quello che è la ns. natura, scevra dai condizionamenti che ci siamo messi, e che ci hanno messo addosso, non è una cosa semplice: la teoria è affascinante, la pratica terribil-

mente complessa e forse da vivere anche con un piccolo accompagnamento di capacità di autoironia. Ho voluto condividere con Voi queste riflessioni perché sento importante non sottovalutare il valore dei tanti piccoli cambiamenti, quel susseguirsi di intuizioni su di noi che ci fanno così amare i gruppi di auto aiuto, piccoli passi, che uno dietro l'altro, ti fanno scoprire un giorno, capace di nuova vita. Ho annotato queste riflessioni fondamentalmente per aiutarvi a fare il punto su di me: ma non nascondo il piacere di pensare che possano essere utili anche a qualcun altro.

Rinascita piemontese

Grande fermento in Piemonte con l'attivazione di nuovi gruppi di auto mutuo aiuto in varie città piemontesi. A Torino si sono formati due gruppi di auto-mutuo aiuto e a breve ne partirà un terzo, preceduti da tre incontri aperti alla cittadinanza per presentare la Lidap e il libro "L'Arcobaleno" di Pier Luigi Bertini, attivissimo ed entusiasta collaboratore locale di Torino. Nell'ambito della campagna nazionale ANSIA A 360 GRADI, il 18 Dicembre ci sarà un evento aperto alla cittadinanza in una prestigiosa Sala del Circolo dei Lettori di Torino a cui parteciperà Seby La Spina insieme ai collaboratori locali piemontesi e ai consulenti psicoterapeuti Lidap di Torino.

Negli ultimi mesi sempre a Torino si sono svolti 3 incontri per la presentazione della Lidap e del libro di Pierluigi Bertini al Caffè Basaglia a luglio, a ottobre al Bar Elena, alla libreria Legolibri il 30 di ottobre con tavole rotonde a cui hanno partecipato, oltre a Pier Bertini, Maria Teresa Pozzi i consulenti d.ssa Roberta Darò, dr Fabrizio Tabiani, d.ssa Paola Bertini.

Ad Asti il 17 dicembre ci sarà il primo incontro del gruppo di auto-mutuo aiuto, preceduto dall'incontro del 19 novembre, aperto alla popolazione, presso la Sala Azzurra della Provincia di Asti a cui hanno partecipato Seby La Spina, la d.ssa Erika Viotti, Maria Teresa Pozzi. Ad Alessandria il 18 novembre la Lidap è stata invitata all'evento "Tra mente e cuore", organizzato dalla Provincia di Alessandria a cui ha partecipato Seby La Spina, che ha parlato della validità riconosciuta del gruppo ama. A Brà a metà novembre un importante evento su panico e ansia organizzato dal dr. Prandi, psichiatra e primario ospedale di Bra e dalla ASL di Brà a cui sono intervenuti il dr. Fabrizio Tabiani, il dr. Cottura, consulenti Lidap torinesi e il CL di Torino Pier Luigi Bestini, che hanno parlato dei gruppi ama. A Casale Monferrato, con la referente locale Giovanna Riva, si stanno mettendo le premesse per un incontro informativo e per l'attivazione di un gruppo ama. Ad Alessandria Antonia Fozzati, collaboratrice locale, sta riaprendo un gruppo in città. Questo è il panorama odierno della Lidap in Piemonte, che ha come obiettivo imminente la realizzazione del coordinamento regionale piemontese. Buon Natale e buona rinascita a tutti!

MARIA TERESA POZZI

Una prova di coraggio: viaggio a Parigi senza marito/stampella

Dopo tanti anni senza un vero "attacco" di panico, ma sempre con quell'ansietà che ti rovina la vita e ti impedisce viaggi, vacanze, o anche accettare un semplice invito a cena, se non c'è stato il tempo di metabolizzarlo... capisco che il mio corpo ha bisogno di un aiuto farmacologico.

Vado da uno dei nostri terapeuti Lidap e anche se parecchio incalzato da me, mi concede di prendere poche gocce di antidepressivo al mattino.

Qualche giorno di assestamento e finalmente mi risveglio col sorriso sulle labbra, come tanti anni fa.

Passo le vacanze estive in Toscana, con mio marito, una splendida settimana in un agriturismo conosciuto durante una gita Lidap, mi ritorna la voglia di muovermi.

Mi organizzo: andrò a trovare uno dei miei figli che fa il Dottorato a Parigi.

Ma non voglio andare con mio marito, che suo nonostante sopporta tutte le mie limitazioni e le mie paranoie, voglio andarci con una ex compagna di scuola, una tipa

tosta, che non ha paura di nulla, che ha molto sofferto e ha le spalle forti.

Non vado però con lei per sentirmi spalleggiata, ma anzi per sentirmi normale col rischio di fare qualche figuraccia o di farmi vedere fragile.

Su consiglio di mio figlio, studio francese con i CD, anziché solo sui libri. Sentendo e risentendo le storie e le situazioni di vita vissuta, mi viene la voglia di comunicare con i francesi.

Prima della partenza, ahimé, mi viene la tachicardia, mi chiudo in bagno e mi prendo cinque gocce di ansiolitico.

Si parte, evviva, grandi risate. Aereo tutto ok. Però posto vicino al corridoio!

Arrivo ad Orly, sono organizzatissima: cartina dell'aeroporto, indicazioni su dove comprare i biglietti dei mezzi pubblici per visitare la città, cartina dei metrò. So chiedere informazioni. Sono un genio. Peccato che non capisco un accidente quando parlano. Però la mia amica capisce tutto: siamo complementari.

Arriviamo al miniappartamento. Delizioso.

Altra prova di coraggio: dormire nella stanza da letto con un'altra persona e condividere il bagno. Tragedia.

Passo la prima notte in bianco.

La mia amica mi racconta che anche lei aveva provato lo stesso disagio, poi rimasta vedova, ha reimpreso a viaggiare con estranee e piano piano si è abituata. Beh, allora anche io forse posso riabituarmi.

Dopo un altro giorno di assestamento, ascolto alla televisione i cartoni animati in francese mentre facciamo colazione e capisco tutto. Faccio la spesa da sola al supermarket e non mi batte il cuore, prendo il metrò da sola, quello che passa sotto la Senna, un bunker profondissimo con i muri di acciaio tutti imbullonati, e al ritorno prendo un ascensore di metallo, senza la

DOMARE LA TIGRE

Per ragioni di lavoro, in un fine settimana dello scorso aprile andai a un convegno in un certo albergo di Reggio Emilia. Essendo solo, senza poter disporre di una singola, l'accettazione mi propose un abbinamento. In questi casi, si sa, l'incognita incombe con tutti i problemi del caso, non disgiunti da una legittima sana curiosità. L'attesa alimentava via via le ipotesi più disparate e strampalate. La fantasia non ha limiti... ma quella volta fu battuta dalla realtà.

Rimasi letteralmente a bocca aperta quando il mio compagno di stanza, un ragazzone di 40 anni grande come un armadio, movimenti precisi e misurati, con una voce ferma baritonale mi si presenta e dandomi la mano: "piacere, L.V." !! Era il famoso domatore di tigri del circo Orfei. Simpaticissimo. Legammo subito, le battute argute e ironiche in quei due giorni non avevano soluzione di continuità e produssero in noi uno sbellicamento di risa che non ricordavo da anni.

Il convegno (psicologia della comunicazione) non si rivelò all'altezza delle aspettative, ma quei siparietti col domatore meritavano da soli quella trasferta. Appresi, tra l'altro, una cosa molto interessante che si rivelò utile per il mio lavoro di facilitatore Lidap.

... "Tigri - sbottai io a un certo punto - ... ma saranno piuttosto dei micini che ti sei allevato da cuccioli, così da fare solo un po' di scena quando entri in pista?" Per poco non si offese: "Col cavolo - disse cambiando espressione - pensa solo che sono stato 52 volte in ospedale e 4 volte in coma... le tigri del bengala non si comprano se non hanno al-

meno 2 anni e sono le bestie più difficili da ammansire... E tu allora penserai che sia un suicidio andare in quella gabbia? Certo, sì, è pericoloso, ma quelle 4 volte che è successo un incidente grave è perché non ho seguito alla lettera il mio protocollo. Siamo solo in due in Europa ad affrontare quegli animali con le nude mani. Come fare? C'è un solo modo: tutti i miei movimenti, i miei comandi e la mia postura devono dare tutti inequivocabilmente un unico segnale: = il più forte sono io!!

Bene. Cosa pensate che io in tutto questo abbia visto se non l' analogia più calzante col nostro approccio al panico, all'agorafobia? Intanto, se vuoi domarla veramente questa tigre, devi entrare nella gabbia. Si inizia gradatamente entrando per pochi istanti nel momento più favorevole, quello della maggiore determinazione per noi che trova per riscontro una tigre meno agitata del solito. Poi via via l'esposizione in gabbia aumenta di pochi secondi alla volta ottenendo risultati sempre crescenti. Anche se c'è qualche insuccesso non importa, è normale quando si vuole domarla, non dobbiamo demoralizzarci, dobbiamo essere pronti a ricever qualche graffio (il domatore ne riceveva 4 o 5 all'anno). Alla fine, però, sarà sempre più ai nostri piedi. Noi ci sentiremo sempre più forti perché lei sempre più mansueta. Quando alzerà la testa basterà un comando secco e assertivo.

Ma se abbiamo paura, "evitiamo" e non entriamo nella gabbia, nessuno lo farà al posto nostro.

mia amica, tutta schiacciata dagli altri. In metropolitana ho avuto pure l'imprevisto di imbartermi in un borseggiatore che mi stava sfilando il portafoglio, mentre con una mano finta teneva al petto una borsa e con l'altra si reggeva al tubo come me. Essendomi immedesimata nella mentalità francese, gli ho urlato ULLALLAH! Mentre la mia amica mi consigliava invece un bello STR... o un VAFFA...

Naturalmente, a parte le prove di coraggio, ogni tanto mi vedevo con mio figlio che lavorava tantissimo e poteva condividere con me solo poche ore al giorno. Però gli ho dato delle dritte su come fare la spesa al mercato rionale e gli ho risistemato le piante sul balcone. La breve vacanza è finita, si ritorna a casa. Al pensiero di riprendere l'aereo ecco di nuovo la tachicardia, una fuga in bagno e di nuovo le cinque gocce. Ma chi se ne frega, ho navigato sulla Senna, visitato il Museo del Medioevo, ho visto tanti bei negozietti a Montmartre. Tutte cose che sognavo da sempre.

Se non incontro la Lidap, i suoi terapeuti, i miei colleghi del volontariato e le persone del mio gruppo che sono riuscite a viaggiare anche prima di me, che sono facilitatrice, questo miracolo non sarebbe stato possibile.

GIOVANNELLA (ROMA)

55 ANNI D'ETÀ E 26 ANNI DI ANSIA

IL DISONORE DELLE TASCHE PIENE DI DOLORE ALTRUI

Schiave, violentate, uccise, donne raccattate qua e là, senza un briciolo di umana desolazione, dietro la disumanità del potere, del dominio, della forza, che afferra, prende e getta via, come fanno quegli uomini che non hanno commozione agli occhi del cuore, solamente disonore dalla pancia alle tasche piene di dolore altrui.

Donne ridotte a cose, che stanno alla catena con le caviglie legate, con le palpebre abbassate, con il cuore strappato, dentro una bugia travestita di domani che forse non ci sarà.

Donne prese per il bavero, scaraventate ai bordi delle strade, lasciate lì a invecchiare dentro una minaccia, un insulto, un colpo di taglio, donne a morire senza proferire parola, lamento, una preghiera inascoltata.

Donne di tutti i colori del mondo che non esistono più, donne nel solo colore del fondo, dove tutti gli uomini dovrebbero saper guardare per non consentire ulteriore degrado umano.

Donne per strada, senza considerazione, dove non rimane neppure ipotesi di residenza, di

cittadinanza, ai metri del pudore e della compassione, donne messe di lato, costrette a stare senza fissa dimora, se non quella della morte che verrà domani, perché oggi è tempo di sangue e lacrime che debbono ancora essere versate.

Bambine, donne, mamme, nella tempesta, nella sete, nella fame, a sopravvivere nella violenza subita, nell'omertà imposta e consolidata dalla paura, nella sottomissione bieca e cieca, dove nulla è risparmiato, neanche un conforto, un sollievo, una speranza di farcela fino a domani.

Donne svestite, donne alla rinfusa, piccole cose lasciate qua e là, fintamente alla meglio, per essere trovate subito all'occorrenza, quando si fa impellente l'inadeguatezza, l'inferiorità, quella che non è possibile celare, ma che prima o poi rende quel che ingiustamente è stato rubato a chi non può sottrarsi, difendersi, dire no.

Donne ripudiate, cancellate, uomini alla sbarra di nessuna coscienza, al saldo dell'offerta, della richiesta, del mercato che non ha mai conclusione, nel ribasso e nel rialzo di una comunicazione malata, di una informazione deviante.

Donne bambine e donne adulte, senza più un ruolo e un valore, donne tra i conati di vomito di un pregiudizio, a metà strada di un giudizio, di una condanna che non le libera né le assolve, sono donne anche queste, ma non possono gridare, imprecare, scappare da un morso, da un giogo, stanno in piedi a fatica, per non morire una volta di più, donne da usare, da consumare, da svuotare alla fossa scavata dall'indifferenza, dalla distrazione, dall'attenzione deviata.

Donne percosse in casa, sfruttate in strada, scosse dalla ferita che non rimargina, a disanguinare, donne afferrate e piegate, a cui non dare rispetto, né amore, donne come oggetti che cambiano di posto, di interesse, di un comodo appoggio, che non sanno ancora come siamo avversi e contrari al fiore che non resiste alla bellezza del sole.

Donne che passano di mano, mettono a nudo l'assenza e la fuga di giustizia, di quanti parlano bene e agiscono male, togliendo libertà e dignità, che invece sono da proteggere, conseguire e consegnare a chi ancora non ce l'ha.

La luce in fondo al tunnel

E piano piano la luce in fondo al tunnel la sto vedendo: per ora appare ancora una luce piccola ma man mano che passa il tempo voglio che diventi sempre più grande.

Oggi sono stato con mio figlio alla partita di pallone solo solo, senza accompagnatori, come ormai ultimamente faccio, in un paese della provincia di Bergamo senza accorgermi, non ho pensato all'idea della lontananza; non mi è venuto nemmeno per un attimo il pensiero negativo, solo verso la fine della partita mi sono accorto di questo e mi sono detto: qualcosa funziona dentro di me, i percorsi settimanali, gruppo psicoterapia, stanno dando risultati buoni, piano piano la libertà, la consapevolezza e la non paura del dap stanno crescendo; penso che il passo decisivo debba ancora arrivare, ma lo sento molto vicino, magari sotto il naso. Riconoscere i blocchi emotivi del passato, riconoscere le deleghe automatiche della mia essenza e il senso di non responsabilità presa per comodità "involontaria", portano al piacere di vivere la vita senza più il disagio, va beh!, ogni tanto arriva la tachicardia, ma non mi spaventa più; l'esercizio della realtà è potente, la realtà del vivere sarà la risoluzione del disagio. Importante è volerla e accettarla così come si presenta, senza nasconderla dietro maschere che non ci appartengono. Senza entrare nel merito della mia essenza che ha problemi che mi appartengono molto intimi, e che la condivisione ideale è il setting terapeutico, cioè la terapia psicoterapeutica, io penso che la strada per affrontare il nostro disagio sia da una parte il setting e da una parte il gruppo dove si mette in pratica la relazione.

Faccio un esempio: i nostri genitori, il loro compito è di educarci, di farci imparare a vivere, aumentare la nostra autostima, saper amare e dare amore, copiamo i loro schemi; loro sono noi e noi siamo loro, poi nel percorso di crescita noi mettiamo in atto tutto quello che abbiamo imparato nella relazione con gli altri che sono il "gruppo".

MICHELE FARRO (BERGAMO)

OLTRE LA CHIMICA LA FIABA

DI MICHELE FARRO (BERGAMO)

C'era una volta un re che non riusciva a essere una persona appartenente al mondo, viveva solo nel suo castello fatto di soldatini, di guardie, di stanze, di prigionieri, di appostamenti, di solitudine, di invidia, di rabbia, di poco amore. Un giorno vide da lontano un altro castello e udiva musica, vedeva fuochi d'artificio andare su nel cielo quasi toccassero la luna, stelle filanti che si alzavano in cielo, sui balconi del castello fiori colorati, udiva la gioia delle persone risate. Baci, allegria e il castello emanava tanto, ma tanto amore.

Il re però non si fidava delle persone, aveva costruito la relazione solo con se stesso, tra i due castelli c'era un pezzo di strada e quella distanza provocava in lui, solo a pensarci, molta ansia e ogni qualvolta decideva di percorrerla nel bel mezzo del cammino appariva sempre un dio chiamato Pan. Quando incontrava dio Pan, il re diventava un atleta velocissimo, scappava dal dio con una velocità stratosferica e ritornava nel castello in un battibaleno con il fiato corto e il cuore che batteva all'impazzata, le guardie del castello si allertavano ed entravano subito in azione, armandosi per proteggere il loro re. Continuò così per anni, il re guardava con invidia l'altro castello e fantasticava su come poter fare per arrivare a percorrere la strada che divideva i due castelli e non incontrare più il dio Pan. Per anni solo a pensare.

Un giorno vide sotto il suo castello passare un signore che apparentemente era avvolto dal mistero, dalla magia, dal sapere.

Il re chiamò il signore e chiese se poteva aiutarlo ad attraversare la strada per giungere nell'altro castello, il signore accettò, ma a un patto: il re doveva spogliarsi da re e mettersi a nudo, solo così poteva attraversare

la strada che divideva i due castelli e godere anche lui del sorriso della vita e costruire l'alleanza dei due castelli. Il re accettò.

Il signore chiese quale era il motivo di questo bisogno, il re rispose: sento il bisogno di fare alleanza con la gente, di amarla, io non ho costruito che una relazione solo con me stesso... io, io e solo io, mentre scopro e sento di amare la gente, il mondo, tutto il regno.

Per amare la gente c'è solo un mezzo, percorrere la strada che c'è tra il mio castello e il castello della felicità, ma incontro sempre un dio chiamato Pan che mi spaventa molto e scappo, ritorno nel mio castello.

Tutto questo – disse il re – mi fa star male.

Il signore allora disse: “se vuoi veramente andare nel castello della felicità devi trovare la soluzione: incontrare e fare amicizia con il dio Pan.

Vai e fidati, quando incontri il dio Pan, inchinati come fosse un re, come fosse una persona del castello della felicità, abbraccialo, coccolalo e vedrai che farà meno paura, anzi, diventerà la tua voglia di vita e di allegria”. Il re titubante decise di percorrere la strada avvertendo però il signore di stargli vicino spiritualmente fino a che avesse superato la paura; la prima volta, appena dio Pan si fece vedere, il re rimase fermo e subito tornò indietro. Poi un'altra volta si avvicinò pian piano, ma ritornò indietro e così fece per alcuni mesi. Un giorno si fermò vicino al dio Pan, tutti e due si guardarono negli occhi, tutti e due esprimevano la voglia di abbracciarsi, di baciarsi, di coccolarsi e così fecero. Da quel giorno il dio Pan diventò il suo migliore amico, arrivò nel castello della felicità, apprese l'allegria, l'amore, la fratellanza, il voler bene e tutte queste emozioni le portò nel suo castello. Il suo castello diventò il castello della libertà: le guardie, le prigionie si tramutarono in bellissimi fiori e alberi. E il signore che fine ha fatto? Come la notte, il signore svanì, come un ricordo della prima emozione della vita: la nascita.

L'importanza dei social networks

Nei giorni scorsi in forum ci si è trovati a parlare, pur essendo partiti da un diverso argomento, della presunta rivalità con Facebook (FB), il social network che pare andare per la maggiore in questi mesi. Io sono un'utente attiva di FB, perché mi consente principalmente di restare in contatto – in tempo reale – con colleghi e studenti, qualche amico e qualche utente del forum, anche se non sono loro quelli con cui parlo più frequentemente su FB, dove non aderisco a gruppi né petizioni. Non posto messaggi di politica né di cronaca. Mi limito a dire come sto, a parlare di libri e di film, a comunicare qualcosa di me a una serie di persone che mi conoscono e che sanno cosa aspettarsi.

Mi va bene che ci sia, perché non mi fa sentire sola, perché mi ha consentito di ritrovare (e incontrare di persona) alcune amiche che avevo perso di vista. Come ripeto sempre a mio figlio, nella vita ci sta tutto, purché tutto sia usato secondo lo scopo per cui è creato. Mercoledì incontrerò a pranzo la madre di un mio studente di 2-3 anni fa. Mi ha scritto in privato che il figlio ha problemi e vorrebbe parlarne. Quindi FB è il pretesto per allargarsi a una comunicazione di tipo diverso. È invece in forum

che parlo delle mie ansie, delle mie paure, delle mie speranze, dei desideri che ho. Quando mia madre è stata in ospedale e io ero molto preoccupata, non l'ho neppure indicato su FB, giusto per marcare la distanza tra le cose.

Gli amici del forum, tanti o pochi che siano, conoscono la mia strada, hanno condiviso la mia panciona quando aspettavo la mia bambina (ormai sei anni fa), hanno visto i miei figli crescere, hanno assistito alla mia scelta di stare con l'uomo che amo e che non è mio marito. Con loro, tanti o pochi, mi sono sempre aperta con la massima onestà e trasparenza, senza nascondermi, con le mie debolezze, le mie rigidità, le cose che non avrei voluto raccontare neppure a me stessa.

Tutti nella mia famiglia, compreso mio figlio che mi sta guardando in questo momento, sanno che scrivo in forum, che mi aiuta a stare meglio. Lo dico sul serio: è stato solo confrontandomi ogni giorno sulle sue pagine, assiduamente, per anni, che io ho trovato il coraggio di tante cose, prima tra tutte la capacità (che stupisce molti, lo ammetto) di parlare della mia malattia. Mi è capitato oggi con una studentessa, che mi ha chiesto se fossi stata sempre così magra. Ho detto che no, che so-

no stata anche più magra, perché ho sofferto di disturbi alimentari. L'ho confessato anche a un'altra studentessa che è bulimica e che non la smette di ringraziarmi per averle lasciato intuire che si può guarire. Due settimane fa ho detto all'estetista che avevo sofferto di ansia, depressione e panico e lei mi ha guardata stranita, confessandomi di essere stata bulimica, dicendosi stupita che qualcuno parlasse così liberamente dei propri disturbi. Tutti sanno che il mio umore sta sul bordo pericoloso della depressione perché IO lo dico senza vergognarmi, chiedendo aiuto, mostrando la mia fragilità, giocandomi la faccia. E se sono capace di farlo, è anche per il confronto leale che è nato tra le pagine del forum Lidap, con molti di coloro che ci sono o che sono andati via.

Grazie alla forza che ho tratto da ogni loro parola, io ho parlato ai miei genitori della psicoterapia e ho raccontato dell'uomo che amo. Grazie ai loro incoraggiamenti a essere me stessa, io adesso nella vita ho delle certezze: so che non lascerò l'insegnamento – neanche se mio padre dovesse dirmi 1.000 volte che sono una sfigata. So che non lascerò il mio uomo, perché lui mi aiuta a essere migliore e

segue a pagina 10

Una lettera di ringraziamento

Una nota di premessa sul destinatario: L'lo cui mi rivolgo non ha significati psicanalitici o filosofici. È semplicemente quell'intima parte di me che rappresenta la vocazione in senso lato come indirizzo di vita, non la coscienza. Immersi nella cosiddetta società civile spesso il nostro sapiente perbenismo accetta una coscienza collettiva più comoda che scalza i nostri veri ideali di vita. Questo io-vocazione mi si è rivelato in piena luce solo nella maturità, alla fine di un disagio frutto anche d'una sordità nei suoi confronti, e allora ho assaporato i Valori di quella cultura più nobile che niente ha a che vedere con la società consumistica e mediatica che ci circonda.

Caro Io, oggi è Natale, quel giorno magico che ci fa sentire tutti più buoni e la voglia di esprimere i nostri sentimenti a chi ci è caro. E siamo anche alla fine dell'anno, tempo di bilanci, il momento di un esame di coscienza per come ci si è comportati, soprattutto con chi ci vuole bene. Perché l'amore non dev'esser mai deluso, l'amore dev'esser ricambiato con l'amore, per amor di amore se non altro, perché non inaridisca come "pozzi in disuso per acqua mai tolta". Comincio da te, perché per una vita ti ho deluso, ignorato, soffocato, offeso... Fino a ieri o poco più di ieri, come ben sai. E come ben sai e senti, ora fra di noi c'è l'intesa perfetta, e quell'amore incondizionato (che solo tu e una madre sapete dare) è finalmente ricambiato e io come te ne sono felice. Finalmente. Ma quello che forse non sai è "Perché". Il perché di un così lungo vuoto e di un ravvedimento solo senile. È troppo facile dire che la colpa è dell'involuzione di una Società cosiddetta civile, dei suoi usi e costumi, delle sue convenzioni, della sua corsa all'oro per la mera causa di un consumismo fine a se stesso. Troppo facile dire che la colpa è delle sirene tentatrici che distolgono dalla giusta rotta, quella che conduce ai nostri veri e irrinunciabili Valori. Troppo facile e troppo comodo. La colpa è stata soltanto mia. Non ho avuto la forza di non conformarmi a questo mondo e di nuotare controcorrente, non ho avuto la forza di vivere la cultura dell'essere anziché quella dell'avere come tu mi hai sempre rimarcato, "io sono... io sono... e non io ho" mi dicevi. Adesso lo so bene (ma a che prezzo!) che avrei dovuto ascoltarti, anziché far finta di non sentirti. Adesso lo so bene che vivere lontano da te conduce all'insoddisfazione, al senso di colpa, alla nevrosi. Ciò che ho fatto ignorandoti si è rivolto contro di me. È la giusta punizione.

Ma ora finalmente ho capito. Basta con le maschere, le finzioni, quelle "ipocrisie di piombo" con tutti gli altri attori, marionette e burattini di questo nostro mondo a recitare senz'anima una vita!... Ora so! Ora mi sento leggero e felice di amarti pienamente, senza remore alcuna. Ora vado leggero controcorrente perché ho imparato a volare e... mi sono accorto, vivaddio, che non sono solo! Altri, tanti, con me e come me volano leggeri anch'essi. Sono in buona compagnia di gente per lo più semplice e schietta dove ho trovato amici interessati unicamente ai Valori che condividiamo. E questa condivisione ci rafforza e ci fa crescere ancor di più. Ogni tanto guardiamo in basso quel torrente in piena che scorre sotto di noi. Da qui lo notiamo torbido e turbolento e chiassoso. Ma la disarmonia del suo fragore innaturale diventa fastidiosa solo quando noi voliamo basso. Ed è allora che mi rivedo indietro nel tempo in quegli squallidi esserini che si dibattono, che si spintonano, che si affannano pensando di andare verso l'alto... Grazie per tutto questo, caro Io finalmente ritrovato! In sintonia con te ho riscoperto l'innocenza, la curiosità e la felicità di quand'ero bimbo e ora, vecchio, mai potrò più abbandonarti, l'amore per te (non quello di Narciso, non fraintendermi) sarà sempre più forte e noi... "pulita d'innocenza la coscienza, già pronti all'amore universale, a volgere il timone per quel mare, ove diventa dolce il naufragar...".

Tuo per sempre.

L'ARABA FENICE

Formazione a Roma per O.S.

Mi chiamo Manlio e sono uno dei partecipanti al corso di formazione per operatori telefonici, operatori di sportello e facilitatori che la Sezione Regionale CR Lazio della Lidap Onlus ha organizzato. Premesso che non ho il dap, ma sono molto vicino a persone che purtroppo ne soffrono ho colto al volo questa opportunità che la Lidap mi ha offerto per cercare di capire cos'è il dap, come si articola, come si sviluppa e come poter aiutare nel momento del bisogno chi soffre, mettendomi a disposizione attivandomi come Operatore di Sportello, figura che la Lidap sta formando con l'obiettivo di inserirla all'interno delle strutture pubbliche al fine di informare correttamente l'utente che si rivolge a noi per risolvere problematiche legate alla patologia. Il corso è stato molto interessante e ben articolato, sia nella parte prettamente tecnica, dove l'intervento degli specialisti che collaborano con l'Associazione è stato molto esaustivo e ricco di informazioni e spunti preziosi, sia nell'esposizione dei formatori, che sono riusciti a coinvolgere intensamente ed emotivamente tutti i partecipanti. Ci sono stati confronti con le varie realtà che hanno messo in luce situazioni importanti e che sicuramente hanno arricchito la mia conoscenza e la voglia di essere utile alla causa. Le simulate organizzate dai formatori sono state coinvolgenti ed emozionanti e credo che in ognuno di noi abbia lasciato qualcosa di importante dentro. Mi auguro che quanto appreso si possa mettere in opera al più presto, in maniera tale da poter offrire un servizio attivo e funzionale all'interno di un'istituzione pubblica e fornire le risposte giuste per soddisfare le aspettative di chi si rivolge a noi.

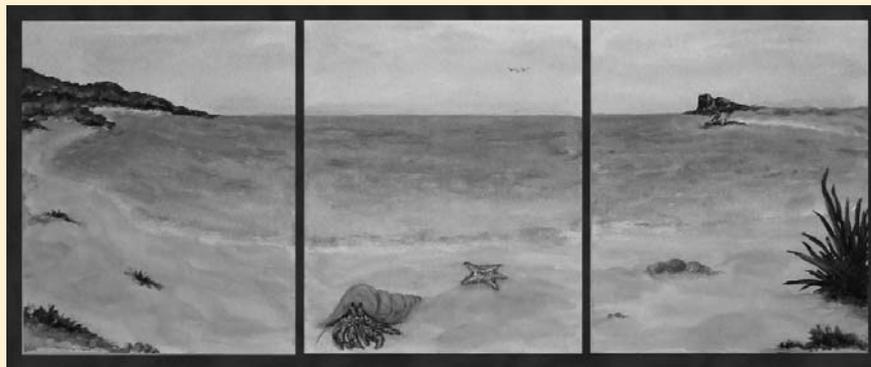
MANLIO BELLANDI (ROMA)

LA BAIÀ

*Sono approdata. La baia della mia vita.
Il mio viaggio mi ha condotta QUI... ORA.
Come tutti i percorsi, tortuosi e indefiniti,
che parti da un punto... neanche tanto
preciso... Cosa sono diventata? Bisognava
scoprirlo e allora: mi metto in viaggio.
Piuttosto che la rassicurante immobilità
scelgo il movimento, l'andare (verso dove?).
Per essere sincera, la vita stessa mi ha dato
un bello scossone: che fai ancora qui? Vuoi
morire? Vuoi perderti?
E io mi stavo davvero perdendo..., ma poi
quello che ho ritrovato alla baia dopo*

*alcuni anni è stata una bella sorpresa.
Sono IO... ORA... QUI.
E sono serena più che mai... ma VIVA come
questa baia.
Consapevole che il viaggio non è finito,
perché adesso il cammino è una scelta,
non una necessità.
Per arricchirmi e per conoscere e amare
sempre più quella che sono e che sarò.
Perché se di una cosa sono assolutamente
sicura, è che non sarò mai più come ORA,
QUI.*

MILENA (Socia Lidap dal 2006)



Facciamo il punto

Roma, 21 maggio 2010, Ministero della Salute, convegno Lidap "Medici di base, delle asl, operatori di pronto soccorso: gestione del paziente affetto da disturbi di ansia e di panico"

Come viene gestito attualmente un paziente affetto da disturbi di ansia e panico sul territorio? A che punto è lo stato dell'arte della ricerca scientifica su ansia e DP? Qual è l'offerta del sistema sanitario e quanto costa? Quali sono i risultati e quali potrebbero essere le risposte migliori? Dare una risposta a queste domande era l'intenzione di questo convegno nazionale Lidap 2010 e il Ministero della Salute ha accolto per la prima volta un'associazione di volontariato al suo interno aprendoci le porte della sua sala più importante. Dirigenti medici del Ministero, Psicologi, Infermieri, Assistenti Sanitari e Cittadini: formazione e informazione a un pubblico attento, un passo avanti affinché la mano di Lidap possa arrivare a stringere quella delle Istituzioni. Che i disturbi d'ansia e panico siano invalidanti siamo tutti d'accordo, lo sappiamo bene noi che li abbiamo avuti o che li abbiamo, ce l'hanno riconfermato i nostri relatori psicologi, psichiatri, ricercatori. L'attenzione della sanità in termini di prestazioni è focalizzata su quelle patologie psichiatriche considerate maggiori ed è qui il nodo: considerare minore ciò che risolto darebbe effetti indotti anche su tematiche lontane dal dap e ansia, nonché maggior spazio per la ricerca. Ansia e panico sono disturbi che appartengono alla sfera emozionale, l'attacco di panico è un linguaggio del corpo, delle emozioni, della persona. Dunque un approccio di tipo relazionale, scevro delle incrostazioni professionali, dà i migliori risultati e ce lo spiega il Vittorio Cei (psichiatra psicoterapeuta, ex direttore dipartimento salute mentale asl Basilicata), il quale nella sua lunga esperienza di psichiatra ha potuto constatare che una psichiatria "senza paraocchi" coglie il valore del porsi come persona da parte dell'operatore. "Il paziente – dice – non chiede di essere trattato come caso clinico, ma di essere ascoltato e accettato". Ci spostiamo in Toscana, a Grosseto, dove Giuseppe Corlito (psichiatra, direttore del distretto area grossetana asl 9) propone dal 1996 un modello ad oggi collaudato per il trattamento dei disturbi d'ansia centrato sull'empowerment, che implica il potenziamento della capacità soggettiva delle persone di farsi carico dei propri problemi, di trovare dentro sé e nel proprio contesto sociale le risorse per poterli risolvere. Ribaltando completamente le logiche del servizio sanitario, vengono messi a punto programmi a scadenza che coinvolgono pazienti e familiari attivandoli in gruppi di auto-mutuo aiuto. L'asl9 di Grosseto vede circa 5.000 utenti all'anno, cioè il 2,6% della popolazione adul-

ta e 1.748 minori, che sono il 5,49% della fascia di età sotto i 18 anni, l'indice di soddisfazione è del 60%. Una pubblicazione molto dettagliata del 2004 a cura di Giuseppe Corlito ci dà un'evidenza clinica della validità dell'auto-mutuo aiuto pari a 8,6 su 10 pazienti. Va evidenziato inoltre che i costi di gestione dell'attività di Grosseto è sensibilmente inferiore, oltre al miglior risultato, rispetto al trattamento degli stessi disturbi in altre realtà, il coinvolgimento dei pazienti stessi e del volontariato in termini sia sociali che economici riduce le spese e offre maggiori risultati. Non esiste un protocollo unico in Italia rispetto al DP, dunque ciascuna azienda ospedaliera e dipartimento di salute mentale segue norme interne; abbiamo osservato durante il convegno che nella maggior parte delle realtà i disturbi d'ansia vengono gestiti in modo diverso, perlopiù purtroppo insufficiente, o forse è meglio dire gravemente insufficiente con tutte le conseguenze che conosciamo. Il Giorgio Lorenzo Colombo (specializzato nello studio dei costi della malattia e docente dell'Università di Pavia) ci evidenzia che "l'anno scorso il nostro prodotto interno lordo è diminuito di circa il 5%; ogni anno spendiamo circa il 6% del Pil per la spesa sanitaria, quindi significa che l'anno scorso con la mancata crescita economica non abbiamo avuto risorse per la salute. Ci siamo dovuti, per garantire il sistema sanitario, indebitare sulle prossime generazioni. Le patologie del cervello in Italia oggi costano circa 40 miliardi di euro, significa il 3% circa del Pil. Se parliamo di disordini affettivi, ansia, psicosi, etc. siamo intorno ai 15 miliardi di euro, il 40% circa di questa quantità di risorse vanno per queste tipologie di disordini". Con questo convegno abbiamo osservato dunque che i numeri ci dicono esistere modelli molto funzionali, ma che sono applicati solo in pochissime realtà e questo significa togliere qualità della vita a buona parte di quel 3% di persone che in Italia soffre di DP, oltre ai costi elevati che ciò comporta per la spesa pubblica e, indirettamente, i benefici di un miglior investimento del pubblico denaro nel trattamento e assistenza di altre gravi patologie (tumori, alzheimer, etc.), nonché nella ricerca scientifica in generale. Abbiamo le risposte, il prossimo obiettivo Lidap è renderle fruibili a tutti.

MELANIA (ROMA)

Lidap da quest'anno è registrata come provider per la formazione ECM (Educazione Continua in Medicina), l'evento è stato accreditato e abbiamo attestato 3 crediti formativi.

continua da pagina 8

si, per una volta, lasciatemelo dire: mi rende felice. Neanche se mia madre dovesse implorarmi in ginocchio io lo lascerei. Io adesso so chi sono. La strada faticosa degli ultimi anni l'ho percorsa sempre accompagnata da qualcuno del forum che mi ha presa per mano: da Vispa, da Cinzia, da Anna, da Emanuela, da Sara, da Enzo, da chi mi scriveva negli anni, da Marina che ho incontrato a Riccione e mi telefonava durante la gravidanza e l'allattamento, da Rosaria che mi manda un SMS quando non riconosce suo marito, dalle per-

sone che non ci sono più, ma che io ho amato, in carne e ossa. E adesso racconto di me a Michele che non mi conosce, a Lisa che non sa della mia storia, con tutta la naturalezza e la spontaneità di cui sono capace. E il filo che passa dal forum è arrivato anche al mitico Dr. B, il mio amato psichiatra, l'uomo cui devo la mia rinascita, che Vispa ha conosciuto, il quale non ha mai criticato né il forum né la mia scelta di parlare del mio disagio. Qualsiasi cosa serve per fare chiarezza in se stessi. Il forum non ha mai sostituito la vita reale e chi lo

pensa si sbaglia di grosso. La mia vita è piena di persone, di mani da stringere, di lacrime in classe e a casa, di bambini e di giovani (i miei, quelli di mia sorella, quelli dei genitori che me li affidano a scuola), di amore, anche. Eppure è nelle pagine Lidap che trovo lo spazio per raccontarmi e aprirmi senza schermi. E torno per imparare sempre, per fare meglio, per essere ancora più libera e me stessa. Questo è il forum. Vi prego, non toglietelo e non parlatene male. Non saprei dove sbattere la testa.

ZANOLA

PAPERINO MI MANCHI

DI NINNI GIUNTA (MESSINA)

Il giorno in cui siamo nati non è nella nostra memoria. A volte neanche i ricordi della prima infanzia sono nitidi. Cresciamo e, giorno dopo giorno, dimentichiamo quella parte della nostra vita. Poi, improvvisamente, diventiamo adulti.

Ho capito di essere cresciuto quando ho cominciato a leggere il giornale e a bere il vino. Così come faceva mio padre e prima di lui mio nonno. Non capivo, allora, il perché di questi due gesti all'apparenza inutili. Il tempo mi ha insegnato che in ogni atto vi è sempre un simbolo nascosto. Un qualcosa di atavico e recondito che si tramanda e si esercita inconsapevolmente. Il vino può essere simbolo di rinascita, sangue, vita, terra, lavoro. La scrittura può significare interazione, messaggio, voce, parola, pensiero.

Lavoro e pensiero sono in antitesi al gioco, al divertimento, alla leggerezza.

Eccomi qui, dopo tanti anni, a leggere giornali e bere un altro bicchiere di vino.

Ho nostalgia della nascita? Direi, al più, che ho nostalgia del gioco e delle attività senza senso e del mondo fantastico dei fumetti.

Mi mancano i cartoni animati, i soldatini e le storie inventate. Era bello leggere Topolino e pensare alla gioia di fare un bel tuffo sulle monete d'oro di quel taccagno di Paperone.

Oggi, però, tutti vogliono essere ricchi e belli come Gastone con soldi e fortuna in tasca.

Il Gratta e Vinci e le lotteria sono diventate la maggiore industria italiana.

Paperino sembra essere passato di moda anche se l'attuale congiuntura mi fa pensare il contrario.

Eppure a me piaceva lui, sempre incazzato, sempre alle prese con i grattacapi, sempre vittima di soprusi del cugino. Paperino era un vero ansioso. Era bisognoso di attenzioni e dell'affetto della fidanzata. Inaspettatamente, però, contro ogni logica Paperino sapeva trasformarsi all'occorrenza in Paperinik, intrepido eroe mascherato, paladino dei più deboli e vendicatore dei torti subiti.

Spero che, da qualche parte, la mia voglia di fantasia riemerge impetuosamente magari tra le braccia della mia figliola, intento a giocare e a guardare cartoni animati. Me lo auguro.

Paperino insegna che l'importante non è darci pena, anche se il biglietto vincente della lotteria lo tiene sempre in mano un altro. Possiamo sempre essere eroi dell'attimo.



Forza, ce la facciamo!!!

Cari tutti,

mi fa molto piacere sapere che state bene, ne siete usciti tutti quanti, avete trovato tanta comprensione.

Certo è che un anno o tre anni di ansia e di dap, per quanto difficili, pesanti e dolorosi, non sono nulla confronto a oltre vent'anni di sofferenza, di limitazioni, di non vita. E certo non per mancanza di volontà, di determinazione o – come mi dicono nel gruppo – per troppo pessimismo. Io non dico né penso “voglio tornare come prima”, e non solo perché come prima non si torna, ma soprattutto perché non ricordo cosa vuol dire vivere senza dap. Non appena cominciavo a muovere i primi passi da sola, da “quasi adulta”, indipendente, autonoma, ecco che sono stata colpita da questa maledizione e non ne sono più uscita. In questo gruppo non ho trovato né solidarietà, né empatia, né comprensione.

Mi sembra che siano persone che non stanno tanto bene, ma di certo NON STANNO MALE. Non sanno neppure cosa voglia dire stare male davvero, soffrire, non uscire dalla gabbia nonostante i mille e mille tentativi, nonostante psichiatri, psicologi e psicofarmaci.

Mi dispiace che il mio non sia certo un pezzo da pubblicare, da mostrare come biglietto da visita della lidap, o come speranza per chi non ne è ancora uscito.

Di sicuro è quello che penso, provo e vivo sulla mia pelle. E che nessuno di voi è in grado di comprendere.

Buon Natale a tutti voi, che avete la voglia di festeggiarlo.

Ma soprattutto un Buon Natale di cuore a chi soffre davvero e sa di cosa sto parlando, anche se magari non è tra coloro che mi leggono.

Ciao,

comprendo il tuo sconforto e la tua amarezza perché ti percepisci diversa e sola in mezzo agli altri, in un gruppo di auto-mutuo aiuto i componenti sono persone a sé nel disturbo da attacco di panico, per età, intensità, limitazioni e insorgenza del dap, ognuno ha la sua storia e il “suo” vissuto di sofferenza, non è possibile generalizzare, lo sappiamo bene, ma è nel confronto che l'uno fa da specchio all'altro. Tuttavia sento di dirti che anche dopo tanti anni se ne può uscire, si può stare meglio e riappropriarsi della propria vita.

Perché negarti la speranza? Io pensavo che avrei dovuto passare la vita con paletti e limiti, che il mio posto al cinema sarebbe stato all'ultimo posto esterno alla fila accanto all'uscita e tante altre amenità che ben conosciamo.

Non è stato così, e sai perché? Perché dopo anni ho trovato una giusta terapia farmacologica che mi ha fatto da stampella, una persona con cui ho fatto un percorso psicoterapeutico riuscito e ho incontrato la Lidap.

Sono passati 19 anni e io da allora sono rimasta nella Lidap per aiutare chi non aveva più speranza.

Hai fatto bene a sfogarti e a dire quello che pensi, ma non rinunciare MAI alla speranza.

Noi ci siamo, ognuno di quelli a cui hai indirizzato questa mail è in grado di comprenderti, perché ha provato quello che tu provi oggi e può darti la sua testimonianza. Se ti fa piacere mi trovi in forum e possiamo riprendere il discorso.

Ti abbraccio e ti auguro buona vita.

MARIA TERESA POZZI

LA LIDAP
A
TEATRO

DI PATRIZIA PERETTI (ROMA)

Il giorno 28/11/2010 la Sezione Regionale del Lazio della Lidap Onlus è stata ospite presso il Teatro delle Emozioni di Roma, invitati dal Sig. Felice Sandro Leo, regista dello spettacolo "Misericordia e Nobiltà" in scena dal 25.11.2010 al 05.12.2010.

L'opera rappresenta uno di quei classici della commedia napoletana e italiana divenuti culto e mito per il pubblico. È difficile trovare a Napoli e in tutta Italia qualcuno che almeno una volta non abbia visto o sentito gag e immagini derivate da questo bel film, tanto sono state sfruttate e sono diventate simbolo di un certo modo di fare commedia. "Misericordia e Nobiltà" è un'opera teatrale, portata poi al cinema: i movimenti, i passaggi e i dialoghi sono direttamente derivati dal mondo del teatro e lo stesso regista tende a rimarcare come si tratti di una commedia teatrale in più occasioni fino al fantastico epilogo finale, riportando poi l'opera intera in dialetto

romanesco, lasciando l'attore protagonista nel suo dialetto napoletano. Il Nostro amico regista e Presidente di un'associazione culturale "La Tana dell'Arte" ci ha dato la possibilità e l'opportunità di presentare la Lidap a tutto il pubblico in sala.

La serata ha avuto una nobile conclusione perché il sig. Felice Sandro Leo ha deciso di devolvere parte dell'incasso della serata alla Lidap.

Purtroppo, nonostante il grande apporto dei volontari, un'associazione per mantenersi in vita ha bisogno di un supporto economico per far fronte al suo impegno professionale e umano. Nella parola "volontariato" è racchiuso il significato più bello della volontà, intesa come progettualità voluta e costruita pensandosi insieme con gli altri, cercare persone, creare sinergie; tutto questo ci costruisce e ci fortifica sempre più. Poi a volte è sufficiente avere la fortuna di incontrare persone speciali, che con la loro sensibilità e bontà ti arricchiscono... questo è ciò che è accaduto! Grazie Sandro spero in una prossima futura collaborazione.

continua da pagina 4

questo proverà a scoraggiarci, a trattenerci, a deprimerci. Non rimaniamo ancorati alla pseudo-sicurezza della routine e ai luoghi comuni; mettiamo in atto scelte fresche, anche pesanti, se occorre. Pensa a Steve Jobs. Cosa avrebbe fatto lui, fondatore della Apple, estromesso nel 1985, se avesse preso il suo esilio dall'azienda come una sconfitta incontrollabile? Avrebbe potuto accontentarsi di vivere di rendita tutta la vita e invece non fu così. Colse un passaggio di luce e continuò a sfornare idee nuove, buttandosi con passione nel lavoro.

Il sorriso è di moda!

Si fa un gran parlare di quanto la piaga dell'anoressia, dell'alcolismo e in genere dell'abuso di droghe siano estremamente diffusi nella moda e tra le modelle, di quanto queste giovani ragazze, esili e visibilmente sotto peso, siano un modello errato per generazioni di adolescenti che cercano di emularne non solo lo stile di vita ma, spesso con esiti catastrofici, anche la forma fisica. In pochi però si soffermano a pensare a quanto, per queste ragazze, il più delle volte straniere e lontane da casa, sia difficile far ruotare la propria esistenza su quei trenta secondi, al massimo un minuto – tanto dura infatti un'uscita in passerella – in cui sfileranno, magari su tacchi importabili o calzature concepite unicamente secondo il gusto estetico dello stilista e non della corretta postura del piede. Il più delle volte un'esitazione e una caduta ne precludono inevitabilmente la carriera. Prima di ogni sfilata, nel delirio preparatorio nel backstage, la maggior parte di loro dichiara di venir sopraffatta da un'ansia incontrollabile che, spesso, degenera in panico. Alcune però, e sono diventate le più famose, sono riuscite a sfruttare queste rocambolesche cadute a proprio vantaggio, non solo trasformando l'ansia e il panico in energia e concentrazione ma riuscendo a sfoggiare un sorriso contagioso durante imbarazzanti scivoloni. La foto di una sorridente Naomi Campbell, nell'ambiente la "Venera nera", sgraziatamente a gambe all'aria sulla passerella di Vivienne Westwood, ne è la prova. Ci sono passerelle che esulano dai circuiti internazionali della moda, del cinema e più in generale dello spettacolo. Sono le code al supermercato, sono le attese sulla banchina della metropolitana, sono gli attimi incontrollabili della nostra quotidianità. Spesso rinascere coincide con la capacità di sorridere delle proprie esitazioni, trasformando paure e fobie in elementi a nostro favore. Su cui ridere con affetto.

VALERIA (ROMA)

■ EVITARE GLI ESTREMI

Dobbiamo infine metterci in guardia da due possibili errori in cui è possibile incappare; sono due atteggiamenti che nascono da un'analisi superficiale dei "perché", non eseguita con sufficiente freddezza e obiettività. Il primo è l'alibi della sfortuna. "Sono stato sfortunato, non c'era niente da fare!". Non nascondiamoci dietro questo alibi per giustificare il fallimento, solo perché non accettiamo l'idea di un'eventuale responsabilità; potrebbe esserci un comportamento da rivalutare e da riparare per il futuro.

Rarissime volte il corso della vita cambia per pura sfortuna, a causa di eventi travolgenti, come le calamità naturali, dove poveruomini vedono svanire affetti e risparmi di un'intera vita. Il secondo atteggiamento da scongiurare è la sopravvalutazione; nello spingerci a superare la sconfitta e a non considerarci uomini finiti, non vorremmo alimentare ingiustificati "deliri di onnipotenza". Non tutti possono fare tutto. Staremo continuamente attenti a valutare con obiettività se il nostro profilo è adeguato per intraprendere un determinato percorso, giudichiamo senza false modestie, con la semplicità che proviene dalla franchezza. È un dovere non imbarcarsi in avventure che ricondurrebbero al fallimento. Non dobbiamo sovrastimarci, ma siamo tenuti a spingerci verso il meglio con le caratteristiche che abbiamo perfezionato.

■ LA RINASCITA

Ormai siamo in grado di operare al meglio sulla sconfitta! La storia e la cronaca abbondano di personaggi che non si sono fatti abbattere da incidenti di percorso e che sono poi riusciti a raggiungere i propri obiettivi. Non possiamo addebitare i tracolli alla sfortuna, se non in casi eccezionali; così non ci aspettiamo che sia la fortuna, se non in casi rari, a determinare i nostri successi. Una notte, durante un trasferimento in automobile, ascoltavamo musica e notizie flash che diffondevano informazioni sulla crisi, sulla malavita, sui problemi internazionali e sulla cronaca nera. In questo palinsesto catastrofico, qualcuno ha per così dire reagito: l'emittente radiofonica indicava una sorta di concorso nazionale, invitando gli ascoltatori a raccontare unicamente buone notizie; la migliore avrebbe vinto un gadget! Ci si è aperto il cuore. Qualcuno si rendeva conto dell'importanza di guardare la vita come una realtà meravigliosa. Anche noi, nel buio della sconfitta, potremmo sintonizzarci per ascoltare buone e incoraggianti notizie.

LINDA GEAN E FRANCO EMIDI

Self-help Network Sicilia

Il ruolo strategico dei gruppi di auto-mutuo aiuto nei contesti socio-sanitari

Il Coordinamento Regionale Lidap Sicilia è risultato vincitore di un bando della "Fondazione per il Sud" tramite il CSVE (Centro Servizi Volontariato Etneo) con un progetto sull'auto-mutuo aiuto.

Il progetto si prefigge come finalità generale quella di intraprendere e consolidare rapporti di collaborazione con le associazioni territoriali che si occupano di auto-aiuto al fine di organizzare in rete attività di sensibilizzazione, ricerca e diffusione dei risultati su un tema di grande attualità, ma al contempo poco conosciuto e visibile nel territorio siciliano. Le esperienze di auto-mutuo aiuto propongono un approccio al disagio peculiare che consiste nella formazione di piccoli gruppi, costituiti da individui alla pari, che si incontrano per condividere un problema e per realizzare obiettivi specifici. La forza del self help non è soltanto riconducibile a una questione numerica o statistica; la metodica dell'auto-mutuo aiuto è un patrimonio culturale importante, che mette al centro delle sue azioni l'assunzione di responsabilità sulla salute degli individui e delle famiglie e attiva nelle comunità locali interventi di promozione del benessere.

È possibile distinguere diverse tipologie di gruppo: quelli formati da persone che condividono un handicap o una malattia cronica, quelli costituiti da persone che vogliono cambiare un'abitudine o un comportamento (ad esempio gli Alcolisti Anonimi), quelli organizzati da familiari di persone con gravi problemi, gruppi di persone che attraversano un periodo di crisi (un lutto, una separazione) o un periodo positivo ma che cambia radicalmente le loro vite (es. nascita di un figlio) o, infine, persone che devono affrontare una situazione o un cambiamento che influisce sulle loro identità (es. la menopausa, il pensionamento).

L'attività di rete proposta consente di potere beneficiare di un valido supporto scientifico comune per tutte le associazioni, a beneficio finale degli utenti di ciascuna di esse, ma soprattutto si auspica di promuovere momenti di scambio e di confronto tra le istituzioni e il Terzo settore, a livello regionale. La creazione di una rete capillare nel territorio, si prefigge inoltre di potere garantire una rappresentanza dei gruppi di auto-mutuo aiuto all'interno degli organismi pubblici (ASL, Aziende Ospedaliere, Consulenti, Servizi Sociali e Territoriali.). Mentre, infatti, nel

modello anglosassone l'auto aiuto viene identificato come fenomeno completamente autonomo dai servizi sociosanitari: i gruppi cioè svolgono funzioni sostitutive rispetto all'assistenza pubblica, in Italia emerge un quadro di maggiore collaborazione ed integrazione tra gruppi e istituzioni, dato che viene confermato anche dai risultati dell'ultima indagine condotta dal Centro Servizi Volontariato della Regione Toscana (CE-SVOT).

Il Coordinamento realizzato si propone infine di contribuire al contenimento del disagio sociale tramite l'incremento dei gruppi di auto-aiuto nelle diverse aree regionali, realizzando percorsi di informazione e sensibilizzazione sull'auto-aiuto, tutelando, garantendo e sostenendo le diverse esperienze di auto-aiuto, offrendo consulenza, supervisione e monitoraggio. L'epilogo del percorso può sintetizzarsi nella creazione di un network regionale che rimane, nel tempo, quale punto di riferimento per associazioni, istituzioni e utenti che praticano l'auto-mutuo aiuto, dispensando informazioni e suggerimenti, formando operatori, diffondendo risultati di ricerche, ecc. La metodologia di intervento proposta nel

progetto, cioè la collaborazione con altre associazioni dello stesso ambito e istituzioni socio-sanitarie, la presenza sulla rete Internet quale mezzo di promozione dell'utente portatore del bisogno, è un approccio già consolidato nell'esperienza della Lidap ed è quello che stiamo portando come rete capillare territoriale. L'obiettivo del presente progetto è quello di estendere e strutturare le procedure di intervento già consolidate attraverso l'esperienza della condivisione e del confronto con le altre associazioni.

A sostegno del progetto sono state altresì coinvolte strutture pubbliche e private di interesse regionale e nazionale che consentiranno la veicolazione delle attività e una maggiore visibilità del progetto (Assessorato BB.CC.AA.PP.II. Regione Sicilia, Ordine degli Psicologi Regione Siciliana, Assessorato per la Sanità Regione Sicilia, Centro Italiano Studio Sviluppo Psicoterapia a breve termine). Credo che in questi termini il futuro dell'auto-mutuo aiuto può avere, come già sta succedendo con l'interesse specialistico nei vari settori, risvolti importanti e può diventare strumento efficace per l'approccio al disagio.

SEBY LA SPINA

ANSIA A 360°. La dimensione sociale dell'ansia in Italia

Nel 2010 La Lidap ha avviato il progetto "Ansia a 360°". La dimensione sociale dell'ansia in Italia" grazie a un protocollo di intesa siglato con la C&B, azienda di ricerca e consulenza, l'Ordine Nazionale degli Psicologi e l'Istituto di Psicologia M.I.P.E.O.

Tra le altre iniziative previste dal progetto, Lidap ha avviato un'indagine nazionale sulla dimensione sociale dell'ansia attraverso la compilazione di un questionario presente sul nostro sito (www.lidap.it).

Il responsabile della ricerca della C&B, Ester Scuderi, ha dichiarato quanto segue: "Con il grande numero di dati raccolti, possiamo affermare che 'Ansia 360°' costituisce la più importante indagine sull'individuazione dei fattori sociali correlati all'ansia".

Un successo, ha aggiunto il Presidente nazionale Seby La Spina, ottenuto grazie al contributo di tutti i soci che credono fermamente all'impegno nel miglioramen-

to delle condizioni di vita di chi soffre d'ansia e, più in generale, dell'intera collettività.

Sempre nell'ambito dello stesso progetto sono state organizzati a livello nazionale diversi momenti di incontro e confronto sui temi dell'ansia.

In particolare:

- 24 aprile convegno a Vicenza
- 29 maggio convegno a Catania
- 11 giugno convegno a Palermo
- 9 ottobre conferenza a Mestre
- 16 ottobre conferenza a Messina
- 27 ottobre incontro a Palermo
- 18 dicembre conferenza a Torino

Queste occasioni hanno visto coinvolte anche le istituzioni a livello locale. Questo è molto importante nell'ambito del progetto di creazione di sinergie tra le attività di volontariato e le istituzioni pubbliche per offrire un maggior e miglior servizio ai cittadini, con un notevole risparmio a livello di spesa pubblica.

Consigli Direttivi Ordinari

L'8 e il 9 maggio si è riunito a Parma il Consiglio Direttivo ordinario della Lidap onlus.

Presenti: Seby, Maria Teresa, Melania, Patrizia A., Ninni, Giuseppe, Vincenzo, Carla. Assenti Mariella, Patrizia P. e Viola. Nella giornata del 9 ha partecipato anche Valentina. Nuovi uditori: Gisella De Caro (Roma) e Pierluigi Bertini (Torino).

Poiché si stanno organizzando diversi eventi a livello nazionale, si è pensato di realizzare un promemoria informativo che elenchi tutte le azioni necessarie per la realizzazione di un evento. In questo modo si potrà facilitare il lavoro di chi vive in città dove non ci sono realtà Lidap consolidate, ma dove ci sono persone motivate a far conoscere la nostra associazione. Si propone di inviare una mail a tutti i CL con l'esortazione a organizzare eventi informativi nelle loro città. Viene dato mandato al Presidente per esperire ogni necessario tentativo di conciliazione giudiziale ed extragiudiziale nella causa intentata a Lidap da una ex dipendente.

Poiché è emerso che il mondo web è la maggiore fonte di conoscenza della nostra associazione, si propone di chiedere uno scambio di link a siti che trattano tematiche inerenti le nostre problematiche al fine di far conoscere sempre più Lidap.

In base al nuovo statuto nazionale Lidap, possono essere costituiti le Sezioni regionali (ex Coordinamenti), ma anche Sezioni provinciali, che i possono costituire a prescindere dalle Sezioni regionali. Si propone che lì dove esiste almeno un gruppo Lidap, nasca una Sezione provinciale. Si decide di convocare a breve un incontro con tutti i terapeuti consulenti Lidap. Si auspica che vengano rappresentate tutte le regioni italiane con almeno un rappresentante per regione. Viene ribadita la validità delle linee guida che regolano il rapporto tra la Lidap e i terapeuti. Viene ancora espressa la volontà di avviare uno studio/ricerca scientifica che attesti la validità terapeutica dei gruppi di auto-mutuo aiuto. Poiché nel 2011 ricorrerà il 20° dalla nascita dell'associazione, ci si augura di poter pub-

blicare i risultati di tale ricerca. Vengono sollecitate le realtà regionali costituite a presentare progetti presso le proprie Regioni per reperire fondi per le nostre attività. Carca Caraffini ha dato lettura del bilancio consuntivo 2009 e di quello preventivo 2010, che vengono approvati all'unanimità. Viene nominato CL di Torino il socio Pierluigi Bertini. Carla Caraffini si dimette dall'incarico di responsabile della segreteria, che viene preso da Giuseppe Costa. Come sempre, l'entusiasmo ha accompagnato le discussioni, a volte anche accese!

L'11 e il 12 settembre si è riunito a Parma il Consiglio Direttivo ordinario della Lidap onlus. Presenti: Seby, Maria Teresa, Melania, Giuseppe, Vincenzo, Ninni, Patrizia P., Carla. Assenti: Patrizia A., Mariella, Valentina e Viola. Uditori: Cin-

zia, Patrizia B. e Manlio Bellandi (Roma). Si verbalizzano le dimissioni della socia eletta Vittoria Casadei e viene cooptata Melania Aiello, prima dei non eletti in sede di Assemblea nazionale dei soci. Maria Teresa Pozzi propone Sebastiano La Spina alla carica di Presidente Lidap. Il Consiglio Direttivo vota all'unanimità e Seby accetta l'incarico. Il neo Presidente propone Maria Teresa Pozzi nella carica di Vice Presidente e Carla Caraffini nella carica di Tesoriere, che accettano l'incarico. I Coordinamenti regionali rivendicano quota parte delle quote associative dei soci. Si verbalizza l'aumento della quota associativa, deliberato in sede Assembleare, da 40 a 50 euro per l'anno 2011. Si rinvia la discussione sul rinnovo del contratto con Baitech, in scadenza al 31.05.2011. Si dà l'incarico a Patrizia Peretti di seguire lo sviluppo dei coordinamenti regionali. Si sollecitano le realtà locali ad iniziare a incontrare i terapeuti in vista dell'incontro a livello nazionale.

Purtroppo le cose di cui parlare sono sempre molte e il tempo è tiranno, ma ancora una volta il clima sereno l'ha fatto da padrone!

PATRIZIA ARIZZA (ROMA)

RECENSIONI

La regina della casa

DI SOPHIE KINSELLA (MONDADORI, EURO 9,50)

Si può rinascere dopo un grosso errore? Samantha è un avvocato in carriera di grande talento, al culmine del successo scopre di aver commesso uno sbaglio da un milione di dollari che le costa il posto deludendo tutti. Sconvolta e col cuore impazzito fugge dall'ufficio e si perde in campagna, si ferma in una grande casa per chiedere informazioni e viene scambiata per una delle candidate al posto di governante. Viene assunta senza che i suoi datori di lavoro immaginino nulla, ma soprattutto senza aver mai avuto idea di cosa significhi tenere in ordine un casa. Una commedia frizzante e romantica, Samantha imparerà a ritrovare se stessa, a innamorarsi, cominciare a vivere e... a usare il ferro da stiro.



MELANIA (ROMA)

Eloge de l'amour

DI ALAIN BADIOU (FLAMMARION, PARIS 2009)

Come ci si innamora nel XXI secolo? Questa è la domanda che attraversa in lungo e in largo il saggio intitolato Elogio dell'amore, frutto della conversazione del filosofo Alain Badiou con Nicolas Truong, tenutasi il 14 luglio 2008 al Festival di Avignone.

Badiou interroga l'esperienza dell'amore in questo secolo democratico, dove l'eguaglianza e la libertà sono interpretati nei termini di un contratto ipergarantito e di un edonismo generalizzato. È ancora possibile innamorarsi, quando si concepisce l'incontro con l'altro sesso come ciò che deve rispondere a dei criteri precostituiti, che basterebbe enunciare chiaramente e distintamente in questionari da siti web, che ci promettono la possibilità di ritrovare il mitico oggetto perduto? L'esperienza amorosa è compatibile con la mercificazione delle emozioni, la razionalizzazione delle condotte, il disincanto del mondo che ci propone il nuovo ordine economico mondiale?

Secondo Badiou, nonostante la rivoluzione sessuale, la civiltà occidentale sarebbe ripiegata in una concezione tutelata dell'incontro, per nulla più avanzata dal punto di vista della libertà rispetto alle

Assemblea Nazionale

I 3 luglio 2010 si è tenuta a Cinisello Balsamo l'Assemblea Nazionale Ordinaria dei soci Lidap.

Viene nominata la Commissione che si occuperà di tutte le attività legate alle elezioni del nuovo Consiglio Direttivo.

Il Presidente ha relazionato sulle attività svolte e sui futuri programmi dell'Associazione.

L'Assemblea Nazionale dei soci è molto importante perché offre l'opportunità di scambio tra le diverse realtà. Infatti è nato un acceso dibattito sulle diverse esperienze.

Il Presidente informa che la causa dell'ex dipendente sta procedendo verso una transazione.

Il tesoriere, Carla Caraffini, ha dato lettura del bilancio consuntivo 2009, evidenziando alcune spese non previste e non prevedibili. L'Assemblea esorta al sempre maggiore contenimento dei costi. L'Assemblea, all'unanimità, ha approvato il Bilancio consuntivo 2009.

Dopo la lettura del Bilancio preventivo 2010 è nato un ricco dibattito dal quale è emerso che tutti i soci sono chiamati ad attivarsi per trovare risorse per supportare e incrementare le attività associative.

L'Assemblea all'unanimità approva il Bilancio preventivo 2010.

Nel frattempo la Commissione elettorale ha proceduto al controllo della regolarità di tutte le schede giunte per posta e consegnate e mano dai presenti. Accertata la regolarità, si è proceduto allo spoglio delle schede (schede votate: 98; schede valide: 90; schede annullate: 8), che hanno portato al seguente risultato:

Sebastiano La Spina: 60

Maria Teresa Pozzi: 46

Valentina Cultrera: 33

Giuseppe Costa: 32

Patrizia Peretti: 27

Vittoria Casadei: 13

Patrizia Arizza: 11

Antonino Giunta: 11

Melania Aiello: 10

Paolo Lastrucci: 9

Patrizia Biscotti: 6

Viola Robert: 4

Marina Zornio: 3

Paolo Bellicchi: 1

Il nuovo Consiglio Direttivo Nazionale è formato da:

Sebastiano La Spina, Maria Teresa Pozzi, Valentina Cultrera, Giuseppe Costa, Patrizia Peretti, Vittoria Casadei, Patrizia Arizza, Antonino Giunta. Ai membri effettivi si aggiungono i Presidenti regionali. Si ringrazia il Consiglio Direttivo uscente e si esprime "buon lavoro" al nuovo Consiglio!

La socia Carla Caraffini esprime il suo disappunto, condiviso dalla maggioranza dei presenti, per l'assenza di alcuni soci, che erano candidati alle elezioni. Questa situazione ha precluso la possibilità di riunire il Consiglio Direttivo alla fine dell'Assemblea per l'elezione del nuovo Presidente (come da nuovo Statuto). Sebastiano La Spina propone di aumentare per il 2011 la quota associativa da 40 a 50 euro. L'Assemblea approva.

Si ringraziano di cuore tutte le persone che si sono attivate per permettere la buona riuscita dell'evento. Un grazie particolare va a Mariella Tarricone!

PATRIZIA ARIZZA (ROMA)

NEWS

✓ Dall'8 dicembre anche il Piemonte ha attivato il suo sito:

http://www.lidap.it/_Piemonte/index.htm.

✓ La Lidap onlus ha istituito un servizio di consulenza on-line. Potete iscrivervi al Forum ed entrare nella cartella "PSICOLOGO ONLINE" postando le vostre domande alle quali i nostri consulenti psicologi risponderanno.

✓ Nel corso del 2010 sono nati nuovi gruppi in Italia e altri ne stanno nascendo nelle seguenti città:

Arezzo, Asti, Belluno, Bologna, Bracciano (RM), Brescia, Busto Arsizio (VA), Cagliari, Casale Monferrato (AT), Firenze, Lecce, Livorno, Mortara (PV), Padova, Perugia, Pesaro, Pescara, Pistoia, Pordenone, Prato, Roma (Centocelle), Siena, Torino, Trento, Treviso, Venezia Mestre, Verona, Viareggio, Vicenza, Vigevano (PV).

✓ Nel 2010 è stato realizzato a Roma un corso di formazione per Operatori di Sportello, Operatori Telefonici e Facilitatori grazie al contributo della Regione Lazio.

RASSEGNA STAMPA

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

LUGLIO 2010 | TuStyle, Guarire si può

AGOSTO 2010 | Come stai, E.R. Pronto soccorso: l'attacco di panico

3 SETTEMBRE 2010 | Il Giorno, Ansia, panico? Si vincono con la Lidap

NOVEMBRE 2010 | Messaggero di Sant'Antonio, Intervista a Patrizia Peretti, Presidente Regione Lazio della Lidap onlus

concezioni del matrimonio combinato, che Molière aveva saputo deridere così finemente, additandole come ostacolo all'amore e all'emancipazione delle donne. Insomma, questo ideale di un amore senza rischio e della sua contropartita della rivendicazione di un godimento costante è una minaccia che pesa sull'amore.

A partire da Lacan, Badiou riformula la tesi che l'amore è ciò che viene a supplire alla speciale difficoltà, propria degli esseri umani, nel rapporto sessuale.

Egli infatti ci invita a passeggiare in un sentiero che da Platone arriva fino a Lacan, per mostrarci come l'esperienza amorosa porta in sé un certo rapporto con la verità per il soggetto stesso, condotto a confrontarsi con ciò che egli non conosce quando ama. In effetti Platone dimostra nel Convivio che dopo l'amore per un bel corpo, l'innamorato desidera qualcos'altro, e si trova condotto ad amare, attraverso la bellezza andata in pezzi, il fondamento ultimo da cui essa proviene, cioè la verità che il discorso può articolare. In questo intravediamo il legame che ci consente di percepire come la minaccia che incombe sulla cultura nella nostra civiltà contemporanea vada di pari passo con la svalutazione dell'esperienza amorosa sintomatica.

CARMELO LICITRA ROSA (ROMA)

CONSIGLIO DIRETTIVO NAZIONALE*Presidente: Sebastiano La Spina (Catania)**Vicepresidente: Maria Teresa Pozzi (Asti)**Consiglieri:***Melania Aiello** (Roma)**Patrizia Arizza** (Roma)**Vincenzo Benvenuto** (Napoli)**Carla Caraffini** (Parma)**Giuseppe Costa** (Parma)**Valentina Cultrera** (La Spezia)**Antonino Giunta** (Messina)**Patrizia Peretti** (Roma)**Viola Robert** (Genova)**Mariella Tarricone** (Milano)**INCARICHI***Responsabile Segreteria Operativa:***Giuseppe Costa***Tesoriere: Carla Caraffini**Responsabile servizi on line: Giuseppe Costa**Responsabile Forum: Maria Teresa Pozzi**Moderatori Forum: Cinzia Dotti, Rosalba***La Rosa, Sabina Moscatelli***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 Pozzi****23 GENNAIO** | Verona, Non rimanere solo con la tua ansia. Incontro con la cittadinanza.**20 FEBBRAIO** | Bracciano, Paura o panico, incontro aperto alla cittadinanza.**24 MARZO** | Parma, Incontro con la cittadinanza.**25 MARZO** | Parma, spettacolo teatrale "Attacchi di passione".**APRILE** | Mese della diagnosi gratuita.**15 APRILE** | Parma, Parliamone insieme. Incontri con la cittadinanza.**24 APRILE** | Vicenza, convegno del ciclo "Ansia a 360°".**29 APRILE** | Parma, Parliamone insieme. Incontri con la cittadinanza.**13 MAGGIO** | Parma, Parliamone insieme. Incontri con la cittadinanza.**21 MAGGIO** | Roma, convegno nazionale "Medici di base, delle ASL e operatori di Pronto Soccorso: gestione del paziente affetto da disturbi da ansia e panico".**29 MAGGIO** | Catania, convegno del ciclo "Ansia a 360°".**30 MAGGIO** | Cinisello Balsamo (MI), Lidap partecipa alla Sagra dei fiori.**5-6 GIUGNO** | Gita terapeutica alla Cascata delle Marmore.**11 GIUGNO** | Roma, 1° Karaoke.

Palermo, convegno del ciclo "Ansia a 360°".

27 GIUGNO | Parma, Incontro con la cittadinanza.**14 LUGLIO** | Torino, Presentazione del libro L'arcobaleno di Pierluigi Bertini.**19 SETTEMBRE** | Cinisello Balsamo (MI), Lidap partecipa alla 16° edizione di VO.CI.**9 OTTOBRE** | Mestre, convegno del ciclo "Ansia a 360°".**13 OTTOBRE** | Torino, Presentazione del libro L'arcobaleno di Pierluigi Bertini.**16 OTTOBRE** | Messina, convegno del ciclo "Ansia a 360°".**22 OTTOBRE** | Sovico (MI), Presentazione del libro Senza confini di Roberto Pozzetti.**27 OTTOBRE** | Palermo, convegno del ciclo "Ansia a 360°".**30 OTTOBRE** | Roma, 2° Torneo del Burraco della solidarietà.

Torino, Presentazione del libro L'arcobaleno di Pierluigi Bertini.

NOVEMBRE | Bergamo, il mese della diagnosi gratuita.**18 NOVEMBRE** | Alessandria, Tra cuore e mente.**19 NOVEMBRE** | Asti, Come superare l'attacco di panico.**26 NOVEMBRE** | Modena, Come superare l'attacco di panico.**28 NOVEMBRE** | A Roma la Lidap va a teatro con "Miseria e nobiltà".**18 DICEMBRE** | Torino, convegno del ciclo "Ansia a 360°".

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 GRATUITAMENTE L'IMPAGINAZIONE DELLA RIVISTA PAN.

INFORMAZIONI UTILI SULLA LIDAP

Lidap onlus

SEDE LEGALE E SEGRETERIA OPERATIVA

Via Oradour, 14 - 43123 Parma

P.I. 00941570111

Gli uffici sono aperti: Lun-Ven 9.30-12.30

Tel. 0521-463447 - Fax 0521-465078

Cell. 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

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 2011**

SOCIO ORDINARIO: euro 50,00;

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,

Michele Farro, Antonino Giunta, Valeria

Palieri, Patrizia Peretti, Mariateresa Pozzi

Via Oradour 14, 43123 Parma

Tel. 0521-463447

Grafica: www.imprintingweb.com

Stampa: Stamperia s.c.r.l. - Parma