



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

Grazie alla musica

Mi è sempre piaciuta la musica: cantare, ascoltare, suonare, scrivere canzoni, anche fischiare. La "Santa musica leggera per chi è senza compagnia", rifugio, consolazione, specchio di tanti sentimenti, e poi classica, pop, heavy metal, rock, opera lirica, canzone d'autore. Milano, che è molto vicina alla città in cui vivo, offre svariate possibilità di spettacoli ed eventi musicali. Negli anni ho assistito a esibizioni dal vivo, colme di gente festosa, a concerti più intimi presso teatri e a diverse esecuzioni sinfoniche con la gioia di ascoltare e cogliere il suono dei vari strumenti.



Ma... Ma il panico si è insinuato anche lì, confermando la sua prerogativa di incunearsi, non invitato, in tanti aspetti della nostra vita, anche e forse soprattutto, i più belli. Ne soffrivo già da tempo, dolorosamente, silenziosamente. Non pensavo però che potesse attaccarmi anche in un luogo dove non c'era stato spazio che per la gioia. Una sera, invece, appena seduto sulla mia poltroncina, il cuore inizia ad accelerare, fa caldo, c'è troppa gente... Il concerto è solo un continuo correre all'orologio sperando in una rapida conclusione. "Solo un caso", mi sono detto, la prossima volta andrà meglio, non succede niente. La "prossima volta" invece va peggio: cuore a martello, gira la testa, a nulla valgono tentativi razionali di calmarsi, devo uscire alla fine

del primo tempo. Mi viene da piangere, quanti pensieri in quei momenti, che tutti noi ben conosciamo: cosa c'è che non va? E se questi attacchi mi capitassero al lavoro? Se non riuscissi più a uscire da casa?

Ho sospeso tante cose, naturalmente anche la mia partecipazione ai concerti; compravo qualche DVD, meglio che niente... E proprio il "niente" mi pesava, non si può restare nel niente e non far niente. Tre anni fa ho iniziato un percorso psicoterapeutico, ho conosciuto e sostenuto la Lidap, sebbene non abbia mai partecipato ai gruppi di auto-mutuo aiuto, la voce delle persone che condividono il disturbo di panico mi giunge dalle pagine della rivista, dal sito, dal forum. Fatica, difficoltà, disputa contro i propri pensieri disfunzionali, momenti sì e no, evitamento di situazioni "pericolose" e soprattutto paura, specifica per qualcosa o generica, verso la vita, il temere di non riuscire più a esserci, a smarrire se stessi. Un miglioramento graduale, il tentativo di riprendere "il filo" di sé, di riflettere sulla propria direzione; il panico, almeno nella sua forma più conclamata, si è ridotto e il coraggio di tentare qualcosa si è ripreso, gradualmente, il suo

spazio. E con lui un desiderio: tornare a un concerto. Il momento arriva a settembre, dopo le ferie estive, in cui sono riposato e mi sento bene. Dopo molta indecisione, rimuginazioni di vado-non vado, un pomeriggio prendo la decisione e prenoto via Internet per un concerto all'Auditorium di Milano. Il computer mi assegna in automatico un posticino laterale, vicino all'uscita: è incredibile, a volte, come certe cose succedano e possano essere segnali d'incoraggiamento! Ed eccomi qui, il "gran" giorno, che assurdità provare tanta paura per qualcosa di così banale; davanti al teatro sono nervoso, ritiro il biglietto, esco, rientro, sono incerto se prendere qualche goccia tranquillante ma penso di poter

segue a pagina 2

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:

VENT'ANNI INSIEME DI SEBY LA SPINA	2
IL FACILITATORE: RUOLO DI POTERE? DI GIUSEPPE COSTA	3
INTERVISTA A DIEGO CUGIA A CURA DI SILVIA ZACCAGNINO	4
CURA E GUARIGIONE DI GIUSEPPE CIARDIELLO	6
LE SCELTE DI R. DI MAURIZIO MONTANARI	7
GUARIRE DALL'ANSIA DI ALESSANDRA TEDESCHI	8
VOMITANDO PAROLE DI MELANIA AIELLO	9
RELAZIONALITÀ DI MICHELE FARRO	10
REIKI E PANICO DI OMBRETTA FUMAGALLI	11
UN FARO NEL BUIO DI GISELLA DE CARO	13
L'UOMO DEGLI AQUILONI DI ERIK MIGHINI	14
RECENSIONI	15

Vent'anni di percorso insieme, insieme per mano, nei gruppi, nel forum, per telefono.

Da quel 1991, quando iniziò l'esperienza Lidap con Valentina che parlò apertamente del suo disagio in pubblico, tante persone sono passate dall'associazione con il loro vissuto, il disagio, le sofferenze. Rinascite e crescite fatte insieme alla Lidap. Lidap è diventata quello che è, grazie alle esperienze di Tutti e grazie a questo contributo abbiamo potuto aiutare e sostenere altre persone che ce lo richiedevano.

Anche il disturbo d'ansia e di panico ha avuto la sua crescita... vent'anni fa quasi sconosciuto, citato soprattutto come "esaurimento nervoso" e "curato" per lo più solo con i farmaci, oggi ampiamente riconosciuto e sostenuto da terapie integrate. L'informazione sicuramente ha fatto la sua parte. Poter essere punto di riferimento, prima telefonico con la reperibilità, per le persone che ci chiedono cosa succede e soprattutto come vivere quello che gli sta accadendo significa un riconoscimento per il nostro volontariato, che nasce per dare sostegno e non far vivere da soli quello che per molti di noi ha significato "malattia". L'accoglienza ai gruppi, punto cardine del primo impatto con il guardare in faccia il disagio e cominciare a intravedere quella parte di noi che attraverso il disturbo vuol segnalarci qualcosa.

VENT'ANNI INSIEME

DI SEBY LA SPINA



Tutto questo è stato possibile grazie alle straordinarie risorse delle persone che hanno creduto nei valori dell'associazione e che si sono spese e si spendono per migliorare sempre l'approccio e l'informazione sul disturbo. Penso ai Collaboratori Locali, ai Referenti, ai Facilitatori dei gruppi, ai nostri consulenti, persone che dedicano il loro tempo per sostenere attivamente chi si rivolge all'Associazione, che operano in sinergia per uno scambio d'esperienza che diventa comune e proficua per tutti.

Oggi credo che Lidap possa svolgere un significativo ulteriore passo in avanti. Grazie a questa esperienza sviluppata nel sostegno al disagio e grazie alla collaborazione con i nostri consulenti e con gli enti istituzionali, credo che possa aggiungere un tassello in più alla propria attività: la promozione del benessere.

Il sogno è che il disturbo di panico possa non esserci più... ma insieme possiamo attivarci, come abbiamo fatto fin'ora, a credere in un diverso stile di vita che abbia come protagoniste le nostre Emozioni, così da trasformare gli attacchi di panico in attacchi di passione per Noi!

continua da pagina 1

stare bene. Dentro di me mi sento ridicolo: neppure fosse una questione di vita o morte... Che cosa è intervenuto nella mia vita che mi fa provare tutto questo? La Signorina addetta alla sala mi accompagna al mio posto, ha un sorriso gentile, sto quasi per dirle "Mi scusi, io soffro di attacchi di panico, nel caso posso uscire durante lo spettacolo?", ma resto zitto e penso "Certo che posso uscire, nessuno mi impedisce di muovermi, ecco lì la porta". C'è molta gente ma il mio posto "privilegiato" e defilato mi protegge e mi permette di osservare con relativa tranquillità. Penso alla mia presenza lì, in fondo è una piccola-grande conquista, penso a tutte le altre persone per cui essere lì seduti è la cosa più normale del mondo, come lo era per me, penso alle incredibili strettoie in cui si incastra talvolta la mente. Poi la musica inizia, mi concentro sugli strumenti e sui musicisti. È una sinfonia di Mahler, grandiosa, interminabile, espressione della forza dell'uomo che lotta con tutto se stesso per fronteggiare il destino, con il quale ingaggia

una lotta passionale e totale. E sto bene, il cuore batte un poco più veloce del solito ma è accettabile, il pensiero del panico è sempre lì, ma lì resta, innocuo stavolta. Mi lascio coinvolgere dai suoni, lascio che le emozioni si prendano il loro posto. Al termine, come l'ultima volta (sono passati sei anni), mi viene da piangere, ma in un senso diverso, forse di felicità. Invio un sms alla mia psicoterapeuta e poi... ho voglia di un caffè. Sono tornato altre volte, sempre in un posto laterale, non ce la faccio ancora a sedermi in platea in mezzo agli altri e a vincere la sensazione di essere in trappola, bloccato. Sì, la strada da percorrere è ancora lunga, forse non si arriverà nemmeno al traguardo, forse ci saranno ricadute; ma siamo, appunto, sulla strada, con la paura accanto da tenere a bada. La sfida è in corso d'opera, non siamo fermi, non rassegnati. Auguro a tutti di ritrovare la forza, la voglia, l'aiuto per incamminarsi, magari con la propria musica preferita nelle orecchie.

STEFANO PEDRUZZI (BG)

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

IL FACILITATORE OVVERO RADIOGRAFIA DI UN POSSIBILE RUOLO DI POTERE

“Dobbiamo imparare bene le regole, in modo da infrangerle nel modo giusto”

(AFORISMA ORIENTALE)

Spero nessuno sia sobbalzato sullo scranno alla lettura di questo titolo, ma venga preso, invece, dalla sana curiosità di andare oltre e scoprire i contenuti di questa evidente provocazione. Non solo! L'auspicio è che coloro che svolgono compiti di facilitazione in un gruppo di auto-mutuo aiuto (g.a.m.a.) abbiano la voglia e la volontà di valutare senza pregiudizi il loro operare. Partiamo da lontano, ovvero dalla definizione che nei nostri corsi per facilitatori diamo di questa figura e dei suoi compiti:

- fa parte del g.a.m.a. in modo autentico e paritario
- non fa volontariato perché è nel gruppo per se stesso
- ha fiducia nel g.a.m.a. e nei suoi membri
- riesce a parlare delle proprie esperienze con facilità e ha coscienza delle sue problematiche e dei suoi blocchi
- ha raggiunto un buon grado di adattamento rispetto al dap
- ha un buon livello d'empatia
- sa ascoltare “con la pancia” piuttosto che con le orecchie
- conosce la differenza tra il facilitatore e il terapeuta, non lo “scimmietta” e non ha bisogno di esercitare il “potere” all'interno del g.a.m.a.
- non interpreta e non insegna se non con l'esempio
- non è responsabile della guarigione di nessuno, se non della propria
- sa perfettamente che i propri compiti, peculiari all'avvio di un nuovo gruppo, devono iniziare a tendere all'estinzione in breve tempo (azzardiamo: 3/6 mesi?).

Intanto una puntualizzazione sui termini usati che sono tutt'altro che casuali: facilitatore (della comunicazione) anziché “helper” (colui che aiuta, aiutante); compiti anziché ruolo; partecipazione anziché conduzione. Spesso l'uso di un termine piuttosto dell'altro, anche se nell'uso comune possono essere sinonimi (o almeno sono percepiti come tali), è una delle spie che rivelano un'idea dell'a.m.a. che si discosta da quella che cerchiamo di applicare nei gruppi Lidap (frutto di vent'anni di esperienza sul campo). Nel caso del primo esempio, spontaneamente, verrebbe da usare la parola di due sillabe piuttosto che quella di sei: per usare la seconda bisogna operare una forzatura che è frutto, però, della volontà di rimarcare una concezione della facilitazione piuttosto che un'altra. Ma la digressione terminologica è solo un elemento rivelatore del problema, non il problema.

Sono certo che tutti i soci Lidap che svolgono compiti di facilitazione concordano sull'elenco sopra esposto e conoscono il significato dei termini contrapposti (anche se riscontro una certa insistenza sui termini più brevi, helper e ruolo! Sicuramente per semplicità e velocità di esposizione..., ma non solo). A questo punto, però, iniziano a distinguo perché dopo aver cacciato dalla porta le modalità di facilitazione non ortodosse si inizia a farle rientrare dalla finestra con frasi, riferite al facilitatore, del tipo: “... ma all'inizio ha un ruolo”, “... ma se ha dei problemi gli “utenti” perdono la speranza”, “... ma nessuno lo vuole fare”, ecc.! Tutto vero e tutto riscontrabile nella realtà di tutti i g.a.m.a. da vent'anni a questa parte, ma che dopo 3/6 mesi di gruppo spesso sono solo il pretesto inconsapevole per la lenta costruzione – inconsapevole anche questa – di un ruolo di

potere, cosa che capita con maggior frequenza fra coloro che interpretano i compiti della facilitazione mossi più dall'idea di fare “volontariato” che per se stessi. Quale “maligna” forza dovrebbe spingere i facilitatori a una così pericolosa e irresistibile deviazione dal percorso “virtuoso” dell'auto-mutuo aiuto? Le motivazioni sono sicuramente variegata, ma credo si possano ricondurre a un ambito soggettivo in cui troviamo elencate parole come autostima, gratificazione, benessere, risultati ottenuti: chi può negare il sottile piacere di trovarsi su quello scranno che la propria azione e, soprattutto, quella del gruppo, colloca ad almeno 20 centimetri da terra nel momento in cui si facilita un g.a.m.a.? Dobbiamo forse vergognarci di un tale “sottile piacere”? Nessun piacere che non danneggi qualcuno è da vituperare, tantomeno quello della “facilitazione”! Però è necessario essere consapevoli del possibile ruolo di potere (potenzialmente fonte di danno per i membri del gruppo) e, quindi, operare onestamente nel g.a.m.a. in modo che questo possa fare a meno del facilitatore nel più breve tempo possibile... Ammetto che non sia emotivamente facile rinunciare a quello scranno, ma volenti o nolenti questo è il discrimine tra due diversi modi di facilitare e se non si attua una scelta in merito si rischia di fare altre cose dall'auto-mutuo aiuto. La riflessione, però, non sarebbe completa se non analizzassimo anche le spie che rivelano la deriva verso il ruolo di potere. La prima credo che sia la facilitazione decennale o istituzionale: in alcune realtà Lidap il facilitatore non è una funzione temporanea, ma una istituzione e come tale inamovibile e insostituibile; so che vi è un lungo elenco di ragioni che possono giustificare tali situazioni, ma in quanto giustificazioni non ci aiutano né a capire né a risolvere il problema. Altra spia potente è il definire i membri del gruppo “i (miei) ragazzi” oppure riferire alla propria soggettività le azioni del gruppo “li ho portati”, “gli ho fatto fare” oppure indicare i membri del gruppo come un blocco separato da sé “hanno detto”, “hanno fatto”, ecc. Più celata come spia rivelatrice risulta invece la “concessione” da parte del facilitatore della facilitazione a rotazione che diventa, a questo punto, una cosa calata dall'alto e non una conquista, magari sofferta e conflittuale, del gruppo nel suo insieme, facilitatore compreso.

Infine un altro segnale significativo è, in alcune realtà, la mancata emersione di nuovi facilitatori.

Per arrivare alla parte costruttiva di tutto il ragionamento, credo si possano fare molte cose per andare oltre la problematica illustrata. Prima di tutto è importante acquisirne la consapevolezza poi, sicuramente, può mettere in moto molte risorse, un deciso passo indietro dei facilitatori “storici” della Lidap (posso testimoniare per esperienza diretta che dopo tanti anni di facilitazione essere nel g.a.m.a. non in quelle vesti è un'esperienza esaltante!), infine periodicizzare incontri regionali dei facilitatori con cadenza certa in modo da rendere permanente la riflessione sui passaggi e le criticità della facilitazione. Quanto sopra illustrato non vuole colpire chi da anni è impegnato nella facilitazione dei gruppi Lidap né, tantomeno, sminuire un compito così decisivo per l'avvio del mutuo aiuto però cerca, gettando un sasso nello stagno, di spingerci a riflettere, tutti quanti, sulle dinamiche dei nostri gruppi. La citazione all'inizio dell'articolo, che a mio avviso andrebbe posta all'entrata di tutti i locali dove si svolge un g.a.m.a., potrebbe essere la chiave interpretativa delle problematiche che con tanta disinteressata passione, da sempre, ci occupano.

GIUSEPPE COSTA



Diego Cugia

Di origini cagliaritano diviene giornalista professionista nel 1974 collaborando con il giornale "Il Globo"; dal 1977 lavora, come collaboratore esterno, con Radiorai e, successivamente, collabora con altre testate giornalistiche (tra le quali, nel 2003, "l'Unità"). Raggiunge una certa notorietà grazie alla trasmissione radiofonica Alcatraz (in onda, dall'ottobre 1999 al maggio 2000, su Radio2 e divenuta, poi, trasmissione televisiva) e il personaggio di Jack Folla. Dal 26 giugno 2003 fino a giugno 2007 ha ricoperto la carica di consigliere di amministrazione della SIAE (seppur con una breve interruzione nel 2004).

Dopo quattro anni torna in radio grazie a Radio24, ma dopo solo 35 puntate delle 200 contrattualmente stabilite la nuova trasmissione, dal titolo "Zombie - morire sparsi, rinascere uniti", viene inizialmente sospesa: quasi subito la direzione della radio ridà però il via libera alla trasmissione, che continua così senza alcuna interruzione. Il 2 agosto 2008 torna a scrivere su l'Unità riprendendo il suo personaggio di maggior successo: Jack Folla. Divorziato, è padre di due figli.

Che rapporto ha con le parole?

Cosa prova nel sapere che le sue emozioni, incoraggiano, spronano, e coinvolgono le parole?

Le parole possono guarire, le parole possono ferire, le parole "accadono", perché contengono "un fatto". Per cui gli slogan politici del tipo "fatti non parole" sono fatti di aria fritta più delle parole stesse. Che rapporto ho con le parole? Di massimo rispetto. Cerco di usarne il meno possibile e il più intensamente che posso. Per coinvolgere bisogna emozionare. Il nostro vocabolario dev'essere costituito di 500 parole emozionanti.

Da cosa nasce l'ispirazione per le sue opere? E come è nato il suo personaggio più famoso, Jack Folla?

L'ispirazione è una leggenda metropolitana. Può valere per la strofa di una canzonetta. Se avessi dovuto scrivere solo quando ero "ispirato" avrei prodotto due, tre righe l'anno. Io mi considero più fortunato di un operaio della Fiat ma sto alla catena di montaggio delle parole anche dieci ore al giorno, come lui. Solo quando ti fa male tutto, corpo e anima, si riesce a produrre qualcosa di apprezzabile. Jack Folla? È nato da una scrittore in cassa integrazione, da un fallimento di una carriera di autore radiotelevisivo. In Rai mi facevano lavorare poco perché non avevo padrini, ero come un detenuto in attesa di essere giustiziato, quindi "non avevo più nulla da perdere". Il La è stato questo. Scrivere tutto quello che mi passava per la testa, tanto, anche se mi avessero cacciato, la mia situazione non sarebbe peggiorata granché.

C'è stato qualche romanzo/considerazione/articolo nato dal contatto con i suoi "lati oscuri"?

Il più oscuro dei miei romanzi è stato l'ultimo, "24 Nero", sono entrato nelle paranoie di un giocatore d'azzardo innamorato di una giovane assassina più delle slot-machine. Un cocktail piuttosto macabro, direi il mio addio al genere "noir". Mi sono liberato, ormai, di queste parentesi oscure del mio inconscio. Posso scrivere storie di luce. E la prossima lo sarà.

Quanto l'aiuta il suo lavoro nei momenti di difficoltà?

Una volta un grande psicanalista mi disse che quando scrivevo un romanzo non c'era bisogno che facessi sedute con lui. E grazie al mio lavoro ho smesso di andarci.

A proposito del pensiero di Jack sugli attacchi di panico... "se posso assicurarvi fratelli, agli imbecilli non vengono, e il vostro DNA è marchiato da una qualità oggi fuori moda: la sensibilità" ... meglio essere insensibili?

No, meglio vomitarsi l'anima ma restare con le proprie ferite aperte, farci entrare persino le manacce dei nostri peggiori nemici, perché il lidersi che le ferite si chiudano dentro pareti di mattoni o di acciaio inossidabile è una sciocchezza. Prima o poi il pus dell'anima si riforma e la parete difensiva esplose, o per una malattia, o per un incidente che inconsciamente ci siamo provocati. Se provi dolore, ansia, inquietudine, hai sempre le tue ragioni. Non ascoltarsi è fatale.

E ancora "negli attacchi di panico c'è una protesta, la parte migliore di te sta rifiutando di conciliarsi con il greve mondo esterno"... come ci possiamo salvaguardare?

Mettendo in luce le parti più oscure di noi, quelle che ci appaiono più vergognose, da nascondere, le parti di sé che non ci piacciono, addirittura ci disgustano e che riteniamo responsabili quando ci sentiamo inadeguati. Bisogna attraversare le nostre ombre, questo è l'unico sentiero di luce che conosco.

Sempre Jack: "accetta la tua luna nera, invita a cena il mostro... Per tornare a vivere bisogna accettare l'idea che si debba morire..."

Approfondiamo questo concetto...

È proprio ciò che stavo dicendo: invita nel miglior ristorante quella che ritieni la parte di te peggiore. Fai esattamente il contrario di ciò che fanno tutti. Comportati da signore con la parte più "brutta" che hai, trattala come se fosse la bella addormentata nel bosco. Dai un bacio al tuo rospo e ne farai un principe.

Cosa è per lei la paura?

Il più importante cartello segnaletico sulla nostra strada: "Alt! Paura invalicabile!". Quando ti imbatti in questo cartello, invece di fermarti e prendere la scorciatoia, devi attraversare la zona di pericolo, anche se te la fai sotto, consapevole che non può succederci niente di brutto che noi non vogliamo. Parlo di incidenti interiori, naturalmente, non della "caduta tegole". Quelli sono i rischi della vita.

Crede nella possibilità del cambiamento?

Absolutamente sì, fino a una certa età. Dai trenta in poi ci si tempera ma non si cambia.

Che tipo di bambino è stato?

Un timido sbruffone. Un sognatore. Un ragazzino che soffriva molto ma faceva lo spaccone per non farlo vedere.

Che peso ha su di lei il giudizio degli altri?

Troppo, ancora oggi. Ma ci stiamo lavorando.

Da cosa pensa sia derivata la sua

ansia e cosa ha significato per lei: un vincolo oppure un'opportunità?

Per comprendere che l'ansia non sia un vincolo ma un'opportunità bisogna farsi due o tre giri della morte. Accettare la propria luna nera. Consolare l'inconsolabile te stesso. E questa cosa la puoi fare solo accarezzando l'altro da te, cioè dimenticandosi.

Cosa è, per lei, la sofferenza?

Una piattaforma di lancio per un'ennesima rinascita. Anche se molte parti di noi cadono a testa in giù. Non siamo angeli né immortali. Ogni vita nuova si paga con un'altra morte.

Che rapporto ha con le sue emozioni?

Ad averle! Cerco sempre qualcosa che mi stupisca e mi faccia emozionare, come certi film. Nell'Italia piatta e sorda di oggi è diventato arduo.

Pensa che per superare la timidezza sia utile avere una dedizione assoluta verso qualcosa che interessa molto?

No, credo che bisogna fare in tutti i modi per diventare ancora più timidi. Se si diventa rossi, e uno se ne vergogna, bisogna dirsi "Cerca di diventare ancora più rosso, più rosso che puoi". Così se ti sudano le mani, o hai paura di non raggiungere l'orgasmo, o che so io. Credo che si debba assecondare allo spasimo la nostra paura, e lei recederà. Che senso ha diventare rossi quando non ce ne frega più niente, anzi, lo desideriamo? Certo, sono trucchi. Però funzionano. Aiutano a scardinare certi blocchi interiori che ci fanno star male.

Lei ha dichiarato "Con la terapia di gruppo ho imparato a non mettere filtri fra ciò che si pensa e ciò che si dice. Con l'analisi individuale ho imparato a mettere filtri tra ciò che si è e ciò che si sogna di essere". Quali strumenti consiglia ai dappisti?

La terapia di gruppo senza sé e senza ma. Gettarsi nella mischia, umilmente, con chi ha crisi di panico come e peggio delle tue.

Ogni tanto è necessario fermarsi e lasciarsi portare dagli eventi. Sa, che per chi soffre di attacchi di panico "lasciarsi andare" è praticamente impossibile. Lei ci riesce?

Senta, io mi sono detto "Al massimo muori. Di peggio non può succederti." Per crisi di panico ho avuto due collassi. Mi hanno portato in ospedale con l'ambulanza e la maschera d'ossigeno. Chi dice che una crisi di panico non è mai letale dice una sciocchezza. Si può morire di paura. Lo devi accettare, tutto qui. Devi accogliere dentro di te le peggiori even-

tualità possibili. Ma devi anche sapere che, a volte, basta la carezza di uno sconosciuto per farci passare una crisi di panico, una parola buona, un abbraccio. In queste città siamo così soli e disperati, a volte! Viviamo il prossimo come un essere minaccioso e ostile. Non sempre è così, provateci! Provate a chiedere con umiltà e coraggio, una mano. Soprattutto alla povera gente.

Lei ha detto che "il panico o luna nera" potremmo anche ringraziarlo/a perché coincide con la nostra irripetibilità e la nostra arte... quindi le nostre paure e le nostre incertezze possono anche non rappresentare un vincolo o un limite per la nostra crescita, ma addirittura uno strumento per "maturare"?

Su questo non ho il minimo dubbio. Tutto ciò che ho scritto, tutto il piccolo meglio che ho fatto in radio e in Tv, lo devo alla mia luna nera e alla paura di non farcela. Bisogna diventare degli alchimisti di noi stessi. Trasformare il buio in luce. E in parole di fuoco.

Jack ha detto: "mi fido in chi ha il panico di vivere, vota PPP - Partito Panico Popolare". Lo voterebbe ancora?

Certo. Vuole che mi fidi di quegli "Io" gigante-

schi e dal sorriso smagliante che ci governano? Mi fiderei di più di una zingarella albanese, al massimo mi scippa 50 euro, ma almeno mi sta simpatica, questi ci scippano l'anima con tutti gli interessi e non ci guardano in faccia. Fanno e creano panico vero. Chi ha sofferto di crisi di panico, al contrario, può solo produrre tenerezza e comprensione.

Infine vuole dedicare una frase, uno slogan, un pensiero a chi è ancora intrappolato dal panico?

Sì. Primo: considerati fortunato, perché chi non soffre di crisi di panico in un mondo come questo o è un cretino o un incosciente. Secondo: portati sempre in tasca un farmaco che ti può calmare, ma evita, se puoi, di usarlo. Terzo: fai esattamente tutte le cose che ti fanno paura, ma gradualmente e ricominciando da zero. Se hai paura di andare in autostrada, per esempio, vacci lo stesso, e per rassicurarti esci a ogni casello e fermati sotto il primo ospedale. Quando ti senti rassicurato, fai altri dieci chilometri d'autostrada, poi riesci e aspetta. Io l'ho fatto, tanti anni fa. È umiliante, ma chi se ne frega. Non ho mai più avuto crisi di panico, e qualora me ne venisse una in quest'istante le direi: "Oh, finalmente, ecconi qui! Era da tanto che ti stavo aspettando!".

Gennaio 2011

(Intervista a cura di Silvia Zaccagnino - RM)

A che gioco giochiamo?

A che gioco giochiamo? A che gioco vuoi giocare? A mamme e papà? Con chi vuoi giocare? Da solo? In compagnia? Dove vuoi giocare? Quando vuoi giocare? Ma, soprattutto, hai voglia di giocare? "Sì, io vorrei giocare, ma non posso...". "E come mai non puoi, chi te lo impedisce?" Il panico. Ma il panico è un gioco? Il panico è un po' il ruolo del lupo quando giochi a lupo mangia frutta. Tu ti stai divertendo, ridi, scherzi, parli, corri, poi lui ti tocca e tu rimani ferma, immobile; ti ha toccato, non puoi più muoverti. Ma a questo punto il gioco non può finire, altrimenti non ci si divertirebbe più, serve qualcuno che ti possa liberare e far rimettere in gioco, ma quando ti può liberare? Quando tu sei nella condizione di non essere più toccata dal lupo, a volte occorrono secondi, a volte minuti; ci sono persone che aspettano da anni... Si sono stancate di rimanere ferme, per questo hanno cominciato a distrarre il lupo; il lupo c'è sempre, ma

non è detto che debba per forza spaventarti o farti paura; e se dicessimo che possiamo addomesticare il nostro lupo? Magari fino a renderlo un cagnolino? Ogni uomo e ogni donna convive col proprio lupo, il nostro si chiama ansia. La miglior tecnica per addomesticare un lupo non è facendogli contro, lui è più forte di noi, occorre astuzia, pazienza, ingegno; e se provassimo ad addomesticarlo facendolo giocare con noi? Forse imparare a giocare con il lupo è un po' un modo per sdrammatizzare e alleggerire questa figura ombrosa. Forse è anche un modo per presentarsi disarmati, non vogliamo lottare contro di lui, vogliamo che diventi un nostro alleato, vogliamo giocare anche in sua presenza perché, dopotutto, giocare con lupi, streghe, fantasmi e draghi è l'unico modo per esorcizzarli e renderli controllabili, fino quasi a riderci sopra, lo sanno anche i bambini...

SILVIA (BG)

Solitamente non facciamo differenza tra i due termini di cura e guarigione, anche se sappiamo bene che esiste una differenza tra questi due aspetti e spesso li usiamo in maniera intercambiabile o, anche, in maniera interdipendente e reciproca.

Le persone che si curano, che si fanno curare e che si prendono cura di se stessi, spesso guariscono e, viceversa, le persone guarite si curano (nell'aspetto fisico, nella ricerca delle gratificazioni ludiche, nella ricerca del piacere, ecc.). Infatti, per esempio, il disturbo depressivo si manifesta anche per il tramite di una ridotta cura di sé e perciò è necessario che la persona soggetta a questo disturbo si faccia curare e, quando arriva a prendersi cura di sé, si può dire che è sulla via della guarigione.

Possiamo dire, quindi, che questi due termini, cura e guarigione, viaggiano insieme perché descrivono modi di essere complementari. Per esempio, una persona "curata" può essere vista anche come una persona "guarita", tipo: "... mi sono curato presso la clinica tal de' tali... ecc."

Calandoci ora nelle impellenze delle manifestazioni paniche, che è il disturbo di cui vogliamo parlare in questo contesto, dobbiamo ammettere che le sue manifestazioni si impongono con un'urgenza e immediatezza che porta a posticipare qualsiasi altra evenienza.

Osserviamo che, presi dal panico o dalla paura del suo sopravvenire, si è portati a trascurare anche la possibilità della cura perché, ci sentiamo gridare perentoriamente dentro, la guarigione deve essere immediata. Allora forse è proprio questa esigenza così pressante che, alleandosi alla dimensione di autosufficienza, ci allontana dalla cura relazionale, cui il panico sarebbe per natura destinato, e ci precipita nella ricerca di strategie mediche immediate che possano lenire i sintomi pur non risolvendo il problema che ne è alla base.

Però, pur riconoscendo che l'intervento urgente che siamo portati a esigere non è risolutivo, sta di fatto che il panico si colloca

nella nostra vita come un evento estremamente rilevante e dal momento del suo apparire sarà sempre qualcosa di cui tenere conto, che può ripresentarsi in qualsiasi momento e può richiedere attenzione in maniera privilegiata e assoluta obbligandoci a spostare ai margini del nostro interesse qualsiasi altra cosa stavamo facendo. Questa consapevolezza ci obbliga a comportamenti che tengano conto costantemente dell'evento panico e ci obbliga altresì all'uso di strategie evitanti capaci di tenerlo a bada. A pensarci bene, in definitiva ci obbliga a un primo elementare atteggiamento di cura.

Ecco che, a ben vedere allora, l'evento "panico" è molto più vicino alla dimensione della cura che della malattia e possiamo forse anche dire che la cura comincia proprio con l'evento panico.

Allora il problema non è come o quando guarire, bensì cosa e come curare.

Il panico insorge ponendoci l'obbligo della cura; siamo costretti a fare "qualcosa" per quegli eventi che ci possono invadere all'improvviso e precipitare nell'inferno del soffocamento, della tachicardia, della perdita della padronanza dei nostri occhi, della capacità di camminare e sostenerci con i nostri piedi. Il panico ci obbliga a chiedere aiuto, ci costringe a legarci e dipendere da più persone, ci confina in luoghi sicuri e conosciuti, ci preclude la possibilità di sognare e gioire di spazi aperti, ci sottrae la gioia della vita sociale, il piacere dell'ascolto di un concerto in compagnia,

ci ruba l'ebbrezza di un viaggio spensierato. Il panico ci obbliga ad atteggiamenti riflessivi, ci costringe a interrogarci sul nostro stato attuale, sulla nostra vita, sulle dimensioni psicologiche che coltiviamo e su quelle che abbiamo confinato lontano da noi. Ci obbliga a chiederci chi realmente siamo in questa vita e ci costringe a interrogarci e dar conto della passione che impieghiamo nel realizzarla.

Se il panico è la cura, la guarigione è nel percorso e tutto quello che facciamo per il panico rappresenta la guarigione stessa. Perché, in definitiva, da cosa dobbiamo guarire quando soffriamo di panico? Dobbiamo semplicemente reimparare a stare con gli altri, a godere la vita, a vederci e farci vedere senza provare vergogna o paura, dobbiamo semplicemente ridarci il diritto di esistere; un diritto che nella nostra vita è stato delegittimato da un qualche evento precoce che ha colorato di sé tutta la nostra storia. Perciò la guarigione non è e non può essere un punto d'arrivo, uno stato. La guarigione è un processo; un modo d'essere radicato nel carattere di ognuno di noi; appartiene al nostro organismo che a un certo punto della nostra vita, proprio per come ci siamo costruiti, non ce la fa più a sostenere le richieste disfunzionali e di adattamento cui lo abbiamo costretto.

Siamo noi, è il nostro organismo che impazzisce e deflagra costringendoci, questa volta lui a noi, a ricorrere a un atteggiamento di cura e di attenzione che, per trasformarsi in guarigione, deve diventare costante.

In pratica, per guarire dobbiamo imparare a curarci veramente di noi stessi perché forse è proprio nell'assunzione di un vero atteggiamento di cura che consiste la guarigione, quella guarigione che inconsapevolmente cerchiamo dagli altri ma che possiamo trovare solo in noi stessi.

In sintesi, guarire significa riuscire a realizzare uno stile di vita diverso da quello a cui siamo stati costretti ad adattarci.

CURA E GUARIGIONE

DI GIUSEPPE CIARDIELLO
PSICOTERAPEUTA, CONSULENTE LIDAP



È la terza volta che R. viene portata in pronto soccorso per un attacco di panico. Come negli altri frangenti, segue scrupolosamente le indicazioni terapeutiche: colloqui con lo psichiatra, somministrazione di alprazolam, che le procura sollievo permettendole di riprendere il lavoro e le normali attività della vita quotidiana. Salvo poi, trascorsi alcuni mesi nel corso dei quali si era illusa che il vagone non sarebbe più deragliato, ri-piombare nel caos. *'Io non ne posso più, non voglio ripetere questa storia all'infinito'* mi dice appena le stringo la mano per farla accomodare in un torrido pomeriggio estivo.

Il panico è entrato nella sua vita un anno e mezzo fa. Era un periodo tormentato, si prospettavano alcune scelte importanti, quelle che 'ti tolgono sonno e appetito. Porre fine a un matrimonio nel quale non credeva più, fatto di consuetudini aride che crescevano in terreno sfiorito, e al contempo accettare un gravoso ma prestigioso incarico per la multinazionale per la quale lavora in una sede distaccata, lontano dalla sua città, dalle sue amicizie, dai suoi affetti. *'Pensi, ripartire da zero, insegnare il mestiere a decine di giovani. E trovare un uomo da amare...'*. Scelte che R. non ha fatto. Presa a curare gli attacchi di panico, ella ha lasciato che queste possibilità si atrofizzassero, sepolte come un fiume carsico sotto al percorso di cura che ha dovuto intraprendere.

Perché ha lasciato le cose in sospeso?

Rabbia e sorpresa sui suoi occhi. *'Perché stavo male, ma non le sembra ovvio?!'* Ma lei sa cosa sono gli attacchi di panico? *'Ancora, con stizza: 'oggi non ho altra questione che queste crisi, e mi danno l'anima per riuscire almeno a placarle per avere uno o due mesi continuativi di tregua. Almeno due mesi, capisce?'*

A ira placata, R. riesce a retrodatate l'inizio del malessere. Le prime crisi, molto violente, l'avevano abbattuta proprio quando era sul punto di lasciare il marito. Era quasi fatta. Ma come avrebbe potuto sostenere la vita in un'altra città mettendo al contempo fine al suo matrimonio? E se il nuovo lavoro fosse andato male? *'Poi mi sono ammalata, e ho rimandato la scelta a dopo la guarigione.'* Una guarigione mai avvenuta. Clinicamente la collocazione delle crisi, divenute oggi una 'malattia' che ingombra la quasi totalità dei suoi pensieri, risale proprio a quei momenti. Nel corso delle sedute non racconta più degli attacchi, ma della sua vita. Una vita che non le piace, un rapporto polverizzato, un lavoro frustrante. Un'ambizione schiacciata e un rimpianto per quella nuova mansione a molti chilometri da casa. *'Ho dovuto interrompere le decisioni - Dovevo curarmi'* ripete con ostinazione. Qua emerge l'apparente paradosso che la clinica ci svela nel sottotraccia: R. è congelata sul limitare di una scelta di vita in conflitto con la sua asfittica routine, scelta che viene messa da parte per fare posto alla cura per il panico. Sovente il panico ha l'effetto di uno stop, di un avviso per un non luogo a procedere, preludio a una sospensione dell'attività che si stava intraprendendo. Indica, cioè, un troppo che non si può sopportare, porta a sgravarsi di parte di un carico di scelte o responsabilità che il soggetto non è in grado di gestire. Induce ad alleggerire la macchina per meglio ripartire. Ma non sembra questo il caso. Qua facciamo i conti con l'angoscia, l'affetto che permea i momenti cruciali della vita di un uomo, e lo chiama in causa ogni volta che deve effettuare dei cambiamenti o delle scelte importanti. *'Quale*

posizione devo tenere rispetto a questa nuova realtà?', traduzione del *'Cosa vuole l'Altro da me?'*, è la domanda di fondo che allimenta l'angoscia nella sua dimensione interrogativa. In questo caso l'acuzie dell'angoscia indica una scelta difficile, un conflitto interiore doloroso, ma non irrisolvibile. Segnala il desiderio di percorrere le nuove strade ma, proprio perché capaci di aprire a cambiamenti molto forti nella vita di R., colpisce con forza inusitata apparendo un impedimento. Si tratta in questo caso: *'Della lieve comparsa d'angoscia che si produce ogni volta che si tratta veramente del desiderio del soggetto'*.

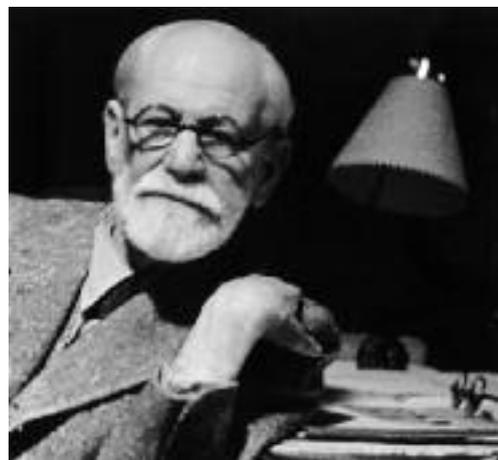
R. cade in un blocco, fisico e psicologico, riguardo a tali scelte. Successivamente questo arresto diventa una stagnazione sintomatica, elevando uno stato di difficoltà e di interrogazione a malattia che confluisce in un circuito fatto di medicine, terapie e quant'altro. Terapie mirate sul dap, ma sul dap poi cristallizzate.

L'inibizione, come dice Freud: *'non significa necessariamente qualcosa di patologico'*. Quel che ha reso il tempo della scelta e del cambiamento una condizione sintomatica è stato il proteggersi da un desiderio troppo forte. Insomma, lo voleva troppo intensamente, e troppo forti sarebbero state le conseguenze, per questo l'angoscia l'ha sopraffatta, tramutando il tutto in malattia cronica. Freud, infatti, dice che *'ogni formazione sintomatica sarebbe intrapresa unicamente per sfuggire all'angoscia'*². In altre parole, cristalliz-

zare l'affetto interrogante al suo insorgere le ha permesso di spostare il tutto su un piano medico organico (panico da trattare), consentendole di navigare su questo strato fisiologico all'infinito, senza mai porsi la questione originaria che stava alla base del malessere. Se la direzione della cura si fosse adagiata su questa idea, non ci sarebbe stato alcun movimento. Più indicato è stato invece inquadrare l'inibizione da un punto di vista dinamico, con Lacan, intendendola come un vettore di partenza, fatto di blocco, stasi e dolore, capace di svilupparsi lungo un gradiente progressivo che porta l'angoscia iniziale, sviscerate le questioni cruciali, a defluire in angoscia in forma leggera, e dunque trattabile. L'angoscia sfuma e diviene controllabile grazie al lavoro su se stessa, parallelamente al tempo che R. utilizza per affinare con precisione i due nuovi progetti di vita che poi porterà a termine. Senza più nessuna scusa sintomatica di mezzo.

[Le informazioni essenziali di questo caso, luoghi, nomi e circostanze, sono state modificate in modo da garantire l'assoluto riserbo.]

- 1 J. Lacan, *Il Seminario*, Libro VIII *'Il transfert'*, Einaudi, Torino, 2008, p. 402
- 2 S. Freud, *Inibizione, sintomo e angoscia*, Newton Compton, 2010, p. 91
- 3 Idem, p. 143



Sigmund Freud



Spesso le persone mi chiedono aiuto per guarire dall'ansia: l'ansia non è una malattia, non è una ferita, non è un'infezione e allora... "guarire" da cosa?

In questa domanda ci sono due temi: la sofferenza di cui ci si vuole liberare e, insieme, un modo di esprimere il problema che genera un drammatico errore strategico.

È indubbio: chi soffre di ansia se la vuole togliere di dosso. Credo che sia un desiderio ragionevole e legittimo. L'idea di una guarigione con eliminazione della sofferenza invece no.

L'ansia non è una ferita di cui ricostruire i tessuti, ma fa sentire le persone ferite; non è un'infezione da debellare con gli antibiotici, ma fa sentire stanchi, invalidi; non è neanche una malattia da curare, perché l'ansia è una emozione che serve a vivere, di cui prendersi cura, perchè ci appartiene.

L'ansia è un segnale di pericolo che gli organismi viventi hanno sviluppato per organizzare il proprio comportamento individuale e interpersonale in relazione a situazioni potenzialmente dannose.

Una persona che soffre di ansia o addirittura di attacchi di panico percepisce sicuramente poca utilità in quello che prova, vorrebbe solo liberarsene, scappare, evitarlo. Ormai credo non ci sia più nessuno nella Lidap che non sappia che evitamento e fuga sono comportamenti che producono un momento di sollievo, seguito dalla conferma della propria fragilità di fronte a ciò che provoca ansia (il supermercato o

scuola è lo stesso) e quindi il mantenimento, se non addirittura l'aumento, dell'intensità e della frequenza del segnale.

L'ansia segnala un pericolo, ma NON È pericolosa, scappare non serve, ce l'abbiamo dentro, ci segue, ci appartiene e se la interpretiamo come un nemico lei ci tratterà come tale: se non ascoltiamo il suo segnale insisterà, suonerà più forte il suo campanello, più a lungo, più spesso. Così si sviluppa e si stabilizza un "disturbo" d'ansia o di attacchi di panico. Come si vede questo è un processo, non un evento. Un processo lento, graduale, inesorabile che soffoca, costringe in un angolo, toglie libertà.

Guarire quindi è impossibile?

Tante testimonianze di persone "guarite" ci dimostrano che è possibile stare bene, ma è necessario un percorso di cambiamento che inverta la direzione rispetto a ciò che ha mantenuto la percezione di pericolo in assenza di un pericolo riconoscibile.

La prima persona che mi ha descritto i suoi attacchi di panico è

stata una giovane donna che non riusciva a capacitarsi di due fatti: ricordava benissimo il suo primo attacco (!) ed era successo mentre si trovava felice fra le braccia del suo fidanzato, dopo aver fatto l'amore in auto: lui le aveva donato un anello e chiesto di sposarla. PANICO!!!

Cosa era successo? Provate a rispondere: perché proprio in quel momento? Era serena, felice, realizzava un suo desiderio, era evidentemente amata... e allora?

Allora... non poteva più andarsene. In campagna, in auto, con pochi vestiti addosso non poteva scappare, né riconoscere che la felicità dell'amore, il desiderio di matrimonio rappresentavano anche un cambiamento al quale non si sentiva pronta, l'anello ricordava più quello di una catena che il simbolo di un legame d'amore.... per sempre!

Tante emozioni, tutte insieme e così intense facevano "battere il cuore" e il cuore che batte è il segno di un pericolo: della propria incapacità di contenerle tutte, le emozioni. La strada della "guarigione" è l'inverso di quella che ha portato a star male, proviamo a ripercorrerla.

Il pericolo c'è davvero, non nel mondo esterno (negozi o cinema): ma in quel particolare punto di vista che definisce la forza della persona in relazione al mondo: cosa rappresenta la metropolitana per me oggi, adesso che sono stanca e devo tornare a casa? Può essere la paura di essere sola in una casa triste, dove non verrà

mai un amore, per sempre estranei a se stessi? Può essere la gioia del ritorno a luoghi personali, la pace e la serenità dell'"essere a casa" con se stessi prima che fisicamente, dentro a quelle mura che ospitano, accolgono, contengono.

Accogliere le emozioni, comprenderle, dare significato a ciò che si sta vivendo. Se lo si conosce, il pericolo, può essere affrontato: le emozioni non si possono controllare, ma possono essere accolte e regolate, un cambiamento di vita può avere dei costi che se affrontati con consapevolezza non fanno male, soprattutto se ... ci si sta per sposare!

La guarigione è la consapevolezza dei modi in cui si vive la propria vita, dello stile relazionale, dei punti di forza e delle aree di difficoltà, nella ricerca continua, ma calma, gentile, di conoscersi sempre meglio per scegliere le strade da seguire, i tempi della propria vita, gli obiettivi che si vogliono raggiungere.

La guarigione non è "tornare a come si stava prima", ma stare come si vorrebbe dopo, in modo più armonico, equilibrato, accettando anche con consapevolezza i propri limiti: se li si conosce non fanno paura. Possono essere accettati o superati. Lottare contro la paura è una lotta contro se stessi, e questo dovrebbe fare davvero paura!

Guarire vuol dire imparare a conoscere come si è fatti. Sono guarito perché so come funziono, riconosco i segnali emotivi, somatici, li comprendo e li uso per orientarmi nel mondo (reale, affettivo e relazionale) e fare previsioni adeguate sul futuro senza pretendere di controllare ogni dettaglio.

Se questo dovesse accadere a causa del panico di oggi, potrete dire "grazie" anche a questo brutto compagno di viaggio: come disse Valentina anni e anni fa!

E grazie alla Lidap e alla solidarietà che la anima.

Grazie anche da parte mia: sono tanti anni che mi accompagnate a diventare una terapeuta attenta.

GUARIRE DALL'ANSIA, UN PERCORSO DI CONOSCENZA

DI ALESSANDRA TEDESCHI
PSICOTERAPEUTA, CONSULENTE LIDAP



VENTI ANNI
DI LIDAP

DI ELENA FABRELLO (VI)

Accolgo con piacere l'invito a portare la mia testimonianza in occasione del ventennale della Lidap.

Il fatto che il mio nome compaia nell'Atto Costitutivo è dovuto alla casualità di una serata con temporale, quando per risintonizzare un televisore sconquassato dalle scosse di elettricità mi sono soffermata ad

ascoltare la testimonianza di Valentina Cultrera, ospite al Costanzo Show, trasmissione che guardavo di rado.

Ma temporale volle... Così ascoltai commossa e soprattutto molto sorpresa del fatto che qualcuno si fosse fatto coraggio e fosse andato a squarciare il muro di omertà presente in Italia riguardo agli attacchi di panico, che erano invece già materia di discussione da tempo in altre parti d'Europa e oltre.

Fini in quel momento la mia solitudine e il mattino seguente ero già al telefono con Valentina che mi disse aver già ricevuto circa 80 chiamate da ogni luogo d'Italia.

Il resto forse lo conoscete già: l'emozione di trovarci in pochi e di

voler costituirci come associazione per far fronte alle infinite richieste di persone affette da DAP e bisognose di ascolto e indicazioni terapeutiche, la ricerca di terapeuti sensibili e disposti ad aiutarci a gestire quella che poi diventò un'associazione con molti operatori che al telefono, e facendo anche faticosi spostamenti per frequentare corsi di self-help, hanno contribuito alla nascita di numerosi gruppi sparsi nella penisola e di una rete di collaborazioni a sostegno di chi, per la prima volta, usciva dal silenzio e dalla personale sofferenza per comunicare e mettere a disposizione degli altri sentimenti, tempo e competenze.

Ringrazio e saluto con gioia chi fu con me all'inizio di quella "avventura", che non sapevamo come si sarebbe trasformata e quali frutti avrebbe poi maturato al suo interno e ringrazio per tutto ciò che personalmente ho vissuto e mi ha fatto maturare e diventare una persona più responsabile, indipendente e fiduciosa nelle proprie capacità. Ciao a tutti e buon proseguimento a chi oggi continua a operare all'interno delle varie realtà della Lidap: tutti preziosi, nella loro diversità e nel personale modo di vedere le cose e proporre iniziative.

Vomitando parole

Davide 34 anni, in gruppo da uno.

DP collegato all'alimentazione

Melania 46 anni, facilitatore del gruppo di Davide.

Abbiamo vissuto nella paura di mostrare le nostre difficoltà alle persone a noi più care e agli amici di sempre, cadendo in un profondo silenzio, un urlo compresso nel corpo e che faceva eco solo nello stomaco. "Odio, mi hanno invitato a cena...e ora come faccio? Non posso dire che ho paura del cibo, è da pazzi avere paura di mangiare con gli altri! No, gli altri non capirebbero, non possono capire...Non ce la faccio a sforzarmi, ho troppa paura di sentirmi male, di avere la nausea, di provare tutte quelle

sensazioni orribili e incomprensibili...Non vado, inventerò una scusa. Sì ecco, una scusa accettabile e speriamo che mi credano...ne ho già inventate tante di scuse, ma se si accorgono della mia paura è peggio..." Percorsi, terapie e tanto altro per capire cosa ci accadeva, per entrare dentro di noi, dentro quello stomaco che conteneva i nostri pensieri. Eh, sì, perché lo stomaco conteneva cibo e pensieri e questo era l'unica cosa che capivamo. Qui le strade si dividono...

DAVIDE dopo 10 anni capisce che sta perdendo tutto, si sente solo senza acqua in un deserto. È il fondo... e dal fondo si può solo risalire, da quel momento sente che l'unica strada è quella di non nascondersi più. Davide esce allo scoperto e rivela a tutti il suo disagio, "vomita le sue parole" e con esse la sua paura. Comincia così la risalita ripetendo a se stesso che non merita di vivere in quel modo, e soprattutto imparando ad affrontare le sue paure, fregandosene dei giudizi altrui e dando libero sfogo alla sua voglia di vivere. Il motto è "amare se stessi non a parole"... Non basterebbe una vita di di farmaci, terapie e incontri al Tugù' se ognuno di noi non fa di tutto, ma tutto tutto per se stessi. (Tugù: affettuoso soprannome del posto dove si riunisce il gruppo n.d.r.). Il cervello si abitua a dire "ma io non ce la faccio, senza farmaci mi sento insicuro, senza lo psicologo non riesco ad affrontare le cose"... Basta: Davide si è preso a schiaffi da solo, sbattendo la testa contro il muro e piangendo fino allo strazio. Ci vuole "CAZZIMMA*" nell'affrontare le proprie paure! Di sicuro capiterà che la nausea tornerà, ma Davide se ne frega e forse ne approfitterà per vomitare su qualcuno che gli sta sullo stomaco. È uno sfogo, positivo però perché è così che sta uscendo dal Tunnel.

*Cazzimma: malignità e cattiveria con gusto. Espressione dialettale napoletana, n.d.r.

MELANIA invece passa 17 anni nel silenzio, fino all'isolamento condito dalla paura d'impazzire, senza capire come fosse stato possibile che un simile fulmine possa essersi abbattuto con tanta forza sulla sua vita sociale e sui suoi pensieri di ventenne. Mangiava da sola da anni, non era pensabile farlo insieme agli altri in casa, ancor meno al ristorante, anche se evitare non serviva a nulla, perché il panico era presente lo stesso.

Il panico trova sempre il modo e il tempo per colpirti finché non lo ascolti. Un giorno nel 2000 Melania compra una rivista, c'era un articolo sulla Lidap con i numeri di telefono, ne comprava tante di riviste e libri, ma quella fu l'unica a rimanere sul comodino come a ricordare che esisteva una via d'uscita.

Non chiamò subito, passarono dei mesi, 7 per la precisione, finché una mattina, l'ennesima mattina di dolore, chiamò. La prima luce si era accesa durante quella telefonata.

Pochi giorni di attesa e arriva il momento dell'entrata in gruppo, qualche attimo di esitazione e di emozione nel presentarsi, poi come per magia tutto si scioglie, si rivela a degli sconosciuti, racconta tutte le sue paure, "vomita - anche lei come Davide - tutte le parole che non ha mai ha detto" e ascolta "tutto il cibo che non aveva avuto".

Sì, ascoltare il cibo, è proprio ciò che intendo. Da

quel momento inizia la risalita, dura, faticosissima, impervia, ma verso l'alto, ormai il processo di guarigione si era innescato.

Non c'era giudizio in quel gruppo di persone appena conosciute: si poteva fare, si poteva dire tutto anche al resto del mondo e pian piano anche a se stessi. Finché il panico scomparve come un vecchio ricordo sbiadito di qualcosa che lascia spazio a ricchezza e amore da dividere.

Come ogni storia a lieto fine le strade si riuniranno, Melania lo sa che Davide ce la farà e un giorno, come già accaduto, le arriverà un'altra telefonata "uè Melà voglio venire al Tugù per condividere con altri ragazzi la mia strada".

MELANIA E DAVIDE (RM)



IL MIO LUNGO CALVARIO

DI MICHELE BECCARI (60)

Ciao a tutti, da una vita sogno questo momento, rendere pubblico il calvario di una vita, per poter aiutare tanta gente, nel limite del possibile...

Tutto comincia nel lontano 1995, avevo 19 anni, festa per il diploma, discoteca stracolma di gente; ci stavamo divertendo in quella caldissima estate, in un momento comincio a sudare, il

respiro si affanna, le gambe mi tremano, penso di morire, spingo quella massa di persone per cercare l'uscita, arrivo alla porta di emergenza ed esco... Mi sentivo morto, svuotato nell'anima, da allora ad oggi mai più nulla è stato come prima...

Inizia un calvario lungo, estenuante; le file al supermercato diventano arrampicate a mani nude, giravo tutti gli uffici postali per cercare quelli con meno fila; al ristorante, quando riuscivo a entrare, stavo seduto sulla punta della sedia, sempre pronto alla fuga. Quante serate buttate via!!!!!! La macchina diventa un incubo: pur di evitare quella determinata strada facevo decine di km in più, divento il re dell'evitamento; ero talmente credibile che avevo convinto anche me stesso!!!!!!

Decine di visite, soldi e soldi spesi, ma la risposta era sempre la stessa, "lei è sanissimo"...

5 anni fa il tracollo: attacchi violentissimi, in qualsiasi posto, fughe dai

supermercati con la spesa lasciata dentro, fughe dai ristoranti, comincio a non dormire più, il panico diventa ingestibile. Una mattina il tracollo: svengo e sbatto la testa; la corsa all'ospedale e lì racconto tutto a una giovanissima dottoressa. Lei capisce al volo e dice "è panico, attacchi di panico; si faccia curare".

Da quel tracollo inizia la mia lentissima risalita: contatto subito uno psicoterapeuta, da lì a poco il primo appuntamento: arrivo davanti alla porta del suo studio stremato, penso di scappare via, ma poi una forza immane mi dice di entrare. Entro e comincio un viaggio lungo, difficile, emozionante, pieno di controversie. Entro in contatto con il panico, con il lato oscuro della mia mente; adesso sono ancora in terapia con incontri ogni 3-4 mesi. Durante la terapia, piano piano, ricomincio a fare piccoli passi, dalla piccola bottega al supermercato, dal piccolo ristorante a quello medio, ecc. Una battaglia continua con me stesso: più passava il tempo, più riuscivo a fare quasi tutto, un'emozione fantastica; avevo ripreso in mano la mia vita!!!!!!

Adesso riesco a fare quasi tutto, forse il tutto senza il quasi non esiste, ma vi garantisco che con tutta la forza di volontà si può fare. Fatevi aiutare da psicoterapeuti e psichiatri, non abbiate paura, fatevi aiutare!!!!!! La paura della paura è terribile...

Se avete bisogno, non esitate a contattarmi: io vi racconterò tutto perché sono un esempio vivente che si può fare!!!!!!

Relazionalità con le forme primitive della nostra essenza

Cercando di capire il meccanismo del dap attraverso il percorso interno, un lavoro fatto di ricerca di prove di riscontro con tutto quello che poteva essere complice in questa situazione paradossale, è il lungo viaggio durato un tempo lungo, ma ora maturo per partorire una nuova essenza, la nuova relazione con la vita.

Dalla vita alla camera della prigionia, la mia prigionia, è stato un tempo veloce costante e nello stesso tempo duraturo, la prigionia costruita attraverso i tanti evitamenti per raggiungere lo scopo di non capire e non voler capire inconsciamente il perché del dap, il perché di tanta sofferenza maniacale nei confronti di me stesso, costruita con minuziosità e precisione degna di un magnifico computer. Se analizzo la mia vita, tutta nell'insieme, fatta di tanti accadimenti di ogni genere, posso dire con sicurezza, che il dap è cresciuto durante tutta la mia esistenza, un compagno scomodo, ma nello stesso tempo un salvavita, sì perché dietro l'angolo era pronto un patibolo con la lama tagliente affilata pronto a mozzarmi la testa, per una colpa: la nascita. Senza incolpare nessuno posso affermare che nella mancanza di certezze, di carezze, di abbracci, di amore, ha preso piede un Se non vero, un Se falso, ho costruito me stesso con le "armi" che rac-

coglievo qua e là, senza logica, senza l'ordine di una buona costruzione come lo è una casa, con fondamenta forti stabili pronti a qualsiasi evento tellurico che poteva accadere. Nell'onnipotenza ho chiamato il mio corpo ad affrontare un viaggio qual è la crescita con fondamenta inesistenti o quasi, a ogni scossone tellurico, le emozioni, il corpo vibrava e il Se si frantumava per poi ricostruirsi su cocci di parti ormai rotte, un assemblaggio fatto con l'invenzione del momento, la fantasia, onnipresente nella mente del fanciullo. Una costruzione di paglia senza equilibrio senza emozioni se non quella della morte onnipresente in tutta la mia storia. La mancanza di figure di riferimento importanti, ha dato sfogo alla fantasia di modellare il mio Se a suo piacimento, e si sa che le fantasie sono grandi nel loro agire e pensare, ne abbiamo anzi ne ho il riscontro da tutta la tortura che inconsciamente ho subito da me stesso il mio dap. Sì, perché il dap è una pura fantasia che noi alimentiamo dalle nostre insicurezze dalle incertezze di una mancata crescita, un salvavita alla nostra incoscienza. Senza il dap sarei forse caduto nella grande oscurità della vita, il patibolo. Oggi capisco comprendo me stesso, questo ascolto ha permesso di superare le fantasie di smontarne la falsa realtà, oggi più che mai ci sono IO, con



tutto il rispetto del mio passato, del mio dap, e c'è ancora traccia. Una traccia che piano piano lascia spazio alla realtà della vita come testimone è il tempo, che osserva silenziosamente ogni evento. Un evento vissuto dopo tanto lavoro viene descritto qui sotto tra il passato e il presente di un oggi diverso, un presente vero, trasformato alla vita vera la rinascita. Oggi mi sono reso conto che il traguardo, il saper modificare il significato del disagio, in parole povere stare bene è ormai prossimo, oggi ho camminato, camminato e camminato nella bellissima città di Bergamo, ho visitato librerie, bancarelle, la stazione, chiese, negozi, una passeggiata lunga per le vie della città, senza provare alcun timore alcun pensiero fobico, poi dopo quasi due ore di passeggiata, sono andato a Orio Center il super ipermercato in provincia di Bergamo e sulla super strada per raggiungerlo una colonna di almeno 4 km tutti in fila, tanto traffico, e siccome per me il traffico era- e forse ancora ma poco lo è- una situazione molto apprensiva e fobica, oggi ho

REIKI E PANICO (Il mio risveglio)

Sono qui a scrivere del Reiki grazie all'incitamento di un caro amico della Lidap di Parma, Giuseppe, che già un anno fa, vedendomi e sentendomi entusiasta del Reiki, mi propose più volte di scrivere un articolo per Pan. All'epoca risposi che anche se stavo vivendo in quella che io chiamo "la nuvoletta rosa" non mi sentivo ancora di scrivere, dovevo aspettare l'ispirazione. L'ispirazione, o meglio, il momento giusto è arrivato. Ora, che non vivo più nella nuvoletta rosa ma sono pienamente consapevole di quello che mi ha dato e mi sta dando questa "terapia", mi sento pronta a raccontare la mia storia col Reiki.

Tutto iniziò durante le feste di Natale del 2008 quando mia sorella Daniela, che vive a Milano, è venuta a La Spezia per le feste. Quell'anno aveva una grande novità: aveva conseguito da poco il primo livello di Reiki e poteva autotratarsi e, soprattutto, poteva trattare gli altri.

Daniela mi spiegò che il Reiki è una terapia che non ha controindicazioni, si può fare a tutti: adulti, bambini, animali, piante, farmaci, cibo, ecc. Questo perché si tratta di equilibrare l'energia e tutto ciò che ci circonda, compresa l'aria; e noi stessi siamo energia. Si tratta di fare fluire l'energia cosmica attraverso i sette Chakra principali del corpo, sfruttando un canale appositamente attivato (il terapeuta).

Detto così può sembrare una cosa complicata, in pratica invece è semplicissimo. Comunque torniamo alla mia esperienza. In quei giorni mia sorella fece trattamenti ad amici e familiari; io ne ricevetti tre in tre giorni consecutivi: iniziai a sentirmi carica di energia e, anche quando Daniela ripartì, per un po' di tempo continuai a sentirmi "frizzantina" con tanta voglia di fare e di "uscire dal guscio". La stessa cosa capitò a una nostra amica che stava attraversando un periodo di particolare stress.

Daniela partì e mi lasciò il numero di telefono di una terapeuta Reiki di La Spezia. Naturalmente io non ho telefonato subito perché trovavo mille scuse (alibi): mi dicevo che non avevo soldi e avrei chiamato non appena mi fossero arrivati degli arretrati, oppure dicevo che non stavo poi così male, ecc. A marzo fui investita da un'auto. Non ci furono conseguenze fisiche perché l'auto era appena partita e andava piano e io avevo avuto il tempo di appoggiarmi al cofano. Dovetti solo andare una volta in più dal chiropratico perché il mio baricentro era uscito dall'asse. Le conseguenze dell'incidente furono più che altro psicologiche. I primi giorni ero impaurita e attraversavo la strada con una certa ansia; via via la paura svanì ma sentivo che mi era rimasto dentro uno strano

disagio che non sapevo definire. Fu questa la molla che fece partire LA TELEFONATA.

All'appuntamento arrivai con uno strano dolore alla caviglia sinistra. Fino al giorno prima non avevo sintomi, ma la mattina dell'appuntamento mi svegliai con quel dolore che mi "impediva" di camminare. Strano impedimento vero? Mi stavo avviando verso la cosa più sensazionale della mia vita, stavo compiendo il passo più importante, quello che avrebbe cambiato la mia vita e... opponevo resistenza impedendomi di camminare (tutto questo naturalmente l'ho capito in seguito)! Prima seduta: entro in casa della terapeuta (che ho scoperto essere una persona eccezionale), andiamo in camera dove c'è il lettino, mi sdraio e lei intanto mette su un CD di musica molto rilassante, spruzza un buonissimo deodorante ambientale (a scelta si può accendere un incenso o un diffusore di olii essenziali). La terapeuta mi spiega brevemente cosa sono i chakra (potrei definirli "le porte" attraverso cui fluisce l'energia) e che a ogni chakra corrispondono determinate parti del corpo e determinati "aspetti emotivi", mi spiega che quando abbiamo degli squilibri a livello emozionale si creano dei blocchi energetici nei chakra corrispondenti e che questi blocchi, se permangono, a lungo andare producono la malattia. Non posso certo in poche righe spiegare cosa sono i chakra, posso solo dire che è come se il nostro corpo fosse attraversato, lungo la colonna, da un continuo flusso, una corrente elettrica che va dalla base della spina dorsale alla sommità del capo; lungo questo flusso l'energia forma dei vortici che girano in senso orario o antiorario a seconda della polarità. Questi vortici sono sette: il primo è posizionato alla base della colonna ed è chiamato chakra radice, il secondo più o meno è all'altezza dell'ombelico ed è detto chakra sacrale e così via fino al settimo chakra o della corona situato in corrispondenza della fontanella. Tornando alla mia prima seduta: la terapeuta, dopo essersi concentrata per qualche momento, ha posto le mani sui miei occhi e le ha tenute qualche minuto; io ho sentito subito un grande calore, così come per tutti i punti in cui lei spostava le mani. Quando è arrivata al quarto chakra, quello del cuore, ho avuto una sensazione fortissima, come se qualcuno mi "stappasse" il cuore (ho scritto giusto STAPPASSE, non strappasse!) e subito mi sono sentita più leggera. Quella sensazione che non sapevo definire e che mi era rimasta dal momento dell'incidente era svanita! Dopo poco più di un'ora di trattamento mi sentivo leggera e felice. Le sensazioni che provavo erano forti e bel-

le, mi sentivo bene come non mi capitava da... non so da quanto tempo. Naturalmente alla prima seguirono tante altre sedute con cadenza settimanale. Il mio risveglio era iniziato. Senza neanche rendermene conto smisi di prendere la mia pastiglia giornaliera di Depamag (era un po' come la coperta di Linus e più volte avevo provato a eliminarla senza riuscirci), allo stesso modo mi resi conto solo dopo un bel po' che non sentivo più i disturbi causati dalle extrasistole. Il Reiki mi ha aiutata ad avere fiducia in me stessa e ad affrontare le mie paure. Dopo le prime due sedute ho deciso di affrontare la grande paura: il treno. Ormai era Pasqua e decisi di passarla a Milano con mia sorella. Il viaggio in treno, da sola, era un enorme ostacolo per me, ma mi sentivo diversa, ero piena di voglia di fare e sentivo che niente avrebbe potuto fermarmi, neppure me stessa e le mie paure. Andai a Milano. Fu una grande vittoria! Dopo sette mesi di trattamenti più o meno regolari sono riuscita a realizzare un grande desiderio che avevo da sempre: andare in mongolfiera! Ero felice e orgogliosa di me stessa. Un mese dopo l'esperienza della mongolfiera, la mia terapeuta, che era Master Reiki, mi fece fare il corso e mi diede l'attivazione del primo livello Reiki. Da un anno sono anch'io terapeuta Reiki e, oltre a trattare me stessa, tratto anche gli altri con grande soddisfazione. Essere terapeuta, ma anche farsi trattare è una grande opportunità perché ogni seduta è uno scambio e un arricchimento sia per il terapeuta che per il paziente.

Potrei scrivere/parlare per ore del Reiki, ma ho a disposizione solo lo spazio per un articolo, non per un libro! La cosa più importante è che l'avvicinarsi seriamente al Reiki porta a una crescita spirituale e a una maggiore consapevolezza di sé e dello scopo della propria vita. Ho raccontato la mia esperienza che per me è stata una rinascita; so che per altri può non significare niente, ma se con questo mio racconto ho risvegliato anche solo a una persona la voglia di conoscere e praticare il Reiki, vorrà dire che avrò fatto la cosa giusta e che davvero questo era il momento adatto per far conoscere la mia esperienza. Auguro a tutti un "risveglio" luminoso.

OMBRETTA (GE)

P.S. Mia sorella, nel frattempo, ha preso il secondo livello Reiki e fa la terapeuta a Milano. La cosa importante è che devo ringraziare Daniela per essere stata la persona che mi ha sempre dato i suggerimenti giusti: è a lei che devo la scoperta della Lidap, sempre a lei devo la scoperta del Reiki e di tante altre cose che mi sono state immensamente utili nella mia vita. Inoltre, grazie al Reiki, io e Daniela siamo sempre più unite.

Mi chiamo Carla e sono guarita dopo tanti anni dal panico

Ho quasi 60 anni, li compirò alla fine di luglio, e a 13 anni, cioè quando ancora il dap non aveva un nome, ho cominciato a soffrire di attacchi di panico con agorafobia: per tutta una vita ho cercato di uscirne, ho fatto di tutto (terapie freudiane, junghiane, ecc.), ma nulla da sola proprio non uscivo e nei periodi più neri uscivo solo con una persona che sapesse (mia madre prima, mio marito poi). A 42 anni conosco la Lidap, che era appena nata; naturalmente le psicoterapie non avevano fatto nulla, nessuno capiva ciò che nemmeno io ero in grado di verbalizzare. Con la Lidap conosco varie persone che soffrono come me, mi capiscono e mi ascoltano, faccio anche reperibilità telefonica per la Lidap e ascolto molta gente che ha il mio stesso problema. Telefonano pure degli psicologi, uno di questi è della mia stessa città (Bologna) e decido di provare la terapia transazionale con lui. Mi consiglia anche di farmi prescrivere da uno psichiatra un farmaco e nel 2000 comincio ad assumerlo. Dopo 3 anni di transazionale finisce la terapia, ma ancora non riesco a uscire sola, però va un po' meglio in quanto basta avere chiunque accanto, anche una persona che non sa che cosa ho. Poi con la Lidap cambia tutto: comincio a parlarne e scopro un sacco di gente che ha o ha avuto il mio stesso problema. Un giorno mio figlio mi ha detto: "So che mi dirai di no, ma te lo chiedo lo stesso: mi accompagni in stazione?". Io non so perché, ma ho risposto che lo avrei portato. Al ritorno ero sola in auto e stavo bene, ero contenta di essere sola, per la prima volta dopo decenni in cui non potevo nemmeno pensare a una cosa del genere.

Da allora mi sono iscritta in palestra e mi sono accorta che mentre ero lì non pensavo al ritorno da sola, non conoscevo nessuno e stavo bene. Poi sono stata in aereo e ho perfino dormito tanto: ero tranquilla! E mentre ero in Brasile non ho pensato nemmeno una volta al viaggio di ritorno. Ora vado in auto tranquillamente SOLA e senza pensare a nulla!!!

CARLA QUARTAROLI

Il mio approccio integrato al dap

“Non riuscirò mai più guidare da sola, non riuscirò mai più a entrare in un supermercato, non riuscirò mai più a uscire di casa... e soprattutto non riuscirò mai più a vivere... ma a sopravvivere”.

Queste erano le parole che viaggiavano continuamente nel mio cervello un anno fa, colpita dal Dap all'improvviso e trovatami dallo stare bene a stare in un letto giorno e notte... aspettando che tutto passasse magicamente.

Convinta che avessi una malattia assolutamente inguaribile e sconosciuta e che dopo le varie corse al pronto soccorso con sempre la stessa diagnosi di panico, erano i dottori che non capivano nulla e che si adagiavano su questo strano disturbo.

E poi come fanno a dire che è ansia! L'ansia non provoca sintomi fisici! Quante volte ho detto queste parole... circa 2 mesi per convincermi che invece avevano ragione e che era ora di iniziare a curarmi se non volevo fare la fine del vegetale e pure disoccupato!

Antidepressivo e ansiolitico, inizio burrascoso e con risultati lievi, poi la psicoterapia cognitivo comportamentale abbinata, e poi il Gruppo Lidap... insomma tutte le mie stampelle messe insieme e dopo poco più di anno posso dire che tanti traguardi li ho raggiunti.

Non voglio creare falsi sogni dicendo che sono uscita dal Dap, sono ancora in cura sia farmacologica che psicoterapeutica, ma posso dire che tante cose le Rifaccio: entro in un supermercato, guido da sola, e prendo anche il treno da sola! Ovvio tutto con i miei limiti geografici e di circostanza, ma almeno ci riesco. E sono sicura che con il tempo raggiungerò ancora più traguardi, anzi forse mète che prima del Dap, inconsapevole, non avrei mai cercato di raggiungere.

LORENA (TO)

Una mail di Letizia, facilitatore di un gruppo.

Letizia Ruggiero ha scritto:

Buongiorno,
ieri il gruppo si è svolto interamente in metropolitana. Siamo saliti a Porta Furba siamo arrivati a San Giovanni; siamo ripartiti da San Giovanni e siamo scesi a Cinecittà; siamo ripartiti da San Giovanni e siamo arrivati a Furio Camillo. Qui io sono scesa e loro, da soli sono ritornati a Porta Furba. Perché vi dico questo? Perché sono convinti che il loro sia un problema di claustrofobia. Insieme abbiamo ragionato e consapevolizzato che se così fosse non saremmo riusciti a scendere in metropolitana perché, di fatto, si trova sotto terra. Il vero problema, se non unico, è l'allontanamento. Tant'è che la direzione "centro" ha provocato più stati di ansia e lacrimucce rispetto al ritorno. Inutile dirvi che loro sarebbero voluti uscire fuori ad ogni fermata prendere aria e ritornare, invece li ho "obbligati" a rimanere giù. Non è autoritarismo come qualcuno potrebbe pensare, ma è stato un lavoro sull'abitudine. E infatti dopo un minimo di sali-scendi anche il senso di orientamento si è rimesso un po' a posto. Questo è quanto.

LETIZIA (RM)

continua da pagina 10

vissuto il traffico come niente fosse, ho aspettato in colonna con calma e senza farmi prendere dall'ansia, poi all'interno dell'ipermercato un caos di persone, un grande gruppo, la realtà della vita.

Come ho fatto ad accogliere il disagio del dap e trasformarlo in vita, non lo so con sicurezza, la sicurezza appartiene alla fantasia, penso però che frequentare con costanza il gruppo di auto-aiuto Lidap, la psicoterapia mista espositiva-cognitiva – dinamica e un po' di aiuto farmacologico siano stati tutti insieme un cocktail che ha permesso al mio IO di maturare di essere consapevole di chi sono e cosa voglio dalla vita, un significato uno scopo, a questo periodo ho dato un nome, la svolta, una persona totalmente o quasi trasformata, in positivo. Il gruppo ha facilitato lo sviluppo della relazione, quella relazione mancata del passato, si è ricostruita con il rapporto nel gruppo, la relazione è importante nella crescita del nostro Se, nel gruppo la relazione più importante è l'ascolto, sapere che abbiamo l'ascolto, facilità la crescita della sicurezza, una parte delle nostre fondamenta.

Ora, oggi, quando arriva un evento tellurico non vibro più come una volta il mio Se non si frantuma, e io ci sono con tutto me stesso..

MIC

È accaduto qualche mese fa. E quando ho letto l'annuncio per il PAN che chiedeva di scrivere di "quella situazione che prima vi spaventava ed ora è il ricordo di un aneddoto" mi è tornato subito in mente. Allora voglio raccontare questa mia piccola storia che si intreccia, in realtà, anche con un'altra storia, più importante e completa, però, state tranquilli, sono entrambe "a lieto fine".

Il mio è il racconto di un episodio all'apparenza insignificante, ma che mi ha colpito come emblematico di un nostro vissuto; e, se ci ripenso, mi viene quasi da sorridere, lo ricordo con tenerezza (anche se il termine può sembrare inappropriato, è proprio così) e rappresenta il mio piccolo "faro nella notte",in tutti i sensi... il perchè lo capirete tra poco. Raccontiamo.

Dovrei cominciare con "Era una bella giornata di primavera", e invece no, al contrario, era una piovosetta giornata di inizio autunno... Si sposava una ragazza del mio gruppo e aveva invitato me, il suo ex facilitatore ed un'altra amica, sempre del gruppo, alle sue nozze. Silvia era entrata nel mio gruppo qualche anno prima. Una ragazza bella, intelligente, brillante studentessa di Medicina e.....disastrata dal panico. Era piena di paure, aveva smesso di studiare, vita sociale zero, una specie di fidanzato cui si teneva aggrappata soprattutto perché non riusciva a fare le cose da sola, alle spalle una famiglia lontana che faticosamente la manteneva in città per studiare, che non sapeva nulla del suo panico e a cui lei non aveva il coraggio di confessare né il suo disagio né la sua interruzione di studi perché non avrebbero capito né l'uno né l'altra, visto che cercavano in lei soprattutto occasione di riscatto sociale... Quando Silvia cominciò a stare un po' meglio fu anche peggio. Mollò il fidanzato-supporto, oltre agli studi e si diede "alla pazzia gioia", facendo delle sue giornate un caos senza fine, una reazione all'eccesso che sbilanciava la sua vita e le dava euforia ed instabilità. Poi, poco a poco, con sensibilità e sofferenza, ritrovò il suo equilibrio, aiutata dal gruppo e da sè stessa, e riprese in mano la sua vita. Nel giro di pochissimo tempo completò i suoi studi e si laureò brillantemente in medicina. Mariella (l'altra amica) ed io eravamo presenti alla sua laurea, più commosse degli stessi genitori, venuti per l'occasione, perché noi più di loro sapevamo cosa c'era dietro a quel traguardo. Le venne offerta la specializzazione in un ospedale a trecento chilometri di distanza e confidò al gruppo, in lacrime, tutte le sue paure di non farcela ad andare così lontano, da sola....Ma ormai il dato era tratto, la strada era stata intrapresa e le consapevolezze e la determinazione acquisite in quegli anni la sostennero. Andò fuori, si ambientò, cominciò ad essere apprezzata per le sue doti, i suoi pazienti la amavano, vinse un dottorato, conobbe un ragazzo di quella città.....Ed ora tornava nel suo paese di origine per sposarsi. Non avremmo potuto mancare al suo matrimonio. Lei era diventata una "figlia adottiva" per me e la gioia maggiore per Mariella e per me era assistere al coronamento di una storia a lieto fine.

Il matrimonio si teneva a circa cento chilometri da casa nostra, troppo lontano per rientrare, visto che era di sera e dunque avremmo pernottato in un albergo. Ulteriore complicazione, la cerimonia si svolgeva nella chiesa di un paese, il ricevimento in una villa in un altro paese e il nostro albergo era in un terzo paese. Gli spostamenti fuori città, fuori dai miei punti di riferimento, erano sempre stati un problema, per me, ora stavo meglio, certo, ma il triplice spostamento comprensivo di pernottamento fuori non era proprio il massimo. L'entusiasmo però era tanto..... e anche la voglia di mettersi al-

UN FARO NEL BUIO

DI GDC
FACILITATRICE, RM

la prova! In abiti eleganti e tacchi alti scarpinammo su una faticosa salita, resa anche scivolosa dalla pioggia per arrivare al Duomo dove si svolgeva la cerimonia. Chiesa trecentesca, sposi belli e felici, parenti e amici stretti intorno e, miracolo, all'uscita della chiesa la pioggia ci dava tregua!

Ci spostiamo poi, macchine tutte in fila seguendo quelli che conoscono la strada e arriviamo al luogo del ricevimento. Grande villa in mezzo alla campagna, viale con fiaccolle per indicare la strada, prato all'inglese tutto intorno. Un rinfresco itinerante che va dall'aperitivo in un grande gazebo, alla cena con sottofondo musicale in un salone, torta e

spumante sul prato. Sorpresa finale con filmato degli sposi in mezzo alle bellezze della terra d'origine dell'uno e dell'altra e.....fuochi d'artificio! Tutto perfetto e soprattutto, al di là della cornice, siamo felici di vedere che, alla fine, Silvia è serena e ha scelto la strada giusta e la persona giusta. Certo, solo il tempo lo potrà confermare, ma le premesse ci sono e quello che lei ha raggiunto non è frutto solo del caso, ma di un cammino lungo e consapevole. E' quasi l'una del mattino quando ci congediamo affettuosamente dagli sposi e lasciamo la villa. E qui... avviene "il fatto". Ci perdiamo! Giriamo a sinistra invece che a destra, percorriamo un lungo tratto di strada prima di renderci conto che non è quella giusta, torniamo indietro, ma la strada si biforca e non sappiamo quale direzione prendere, andiamo alla cieca cercando di ritrovare qualche punto di riferimento che ci orienti. Non ci sono cartelli stradali o indicazioni di alcun genere, è buio pesto, un silenzio assoluto grava intorno, data l'ora e la mancanza di abitato, non ci sono luci, è una strada di campagna, la notte è malamente bucata solo dai fari della nostra auto, speranze di incontrare qualcuno in questo deserto e a quest'ora neanche a parlarne, non abbiamo incrociato neanche l'ombra di una macchina.... Dove sono finiti tutti gli invitati? Insomma la realtà è questa: ci siamo perse!

A posteriori sorgerà spontanea la considerazione: gli elementi da panico c'erano tutti. La notte, il buio, lontani chilometri dalla nostra casa, dal nostro "nido" che ci dà sicurezza, senza punti di riferimento, in mezzo alla campagna solitaria.... E allora? Allora ecco il mio piccolo faro nella notte: il panico non arriva!! Il pensiero più frequente che mi attraversa la mente mentre "vaghiamo" nel buio, stanche, è poco ansiogeno e terribilmente prosaico: ma quando potrò togliermi queste benedette scarpe col tacco così scomode e a cui non sono abituata?

Ad un certo punto, dopo più di mezz'ora di giri a vuoto, ci fermiamo per valutare il da farsi e la direzione da prendere e la mia amica se ne esce con una frase che, detta in modo serio e quasi un po' seccato, per un momento mi disorienta: "Qualche anno fa tutto questo non ci sarebbe mai potuto succedere!!"

E poi capisco! Ma certo! Qualche anno fa eravamo rintanate nelle nostre case, chiuse nel bozzolo della nostra paura, neanche sfiorate dalla tentazione di muoverci, di andare fuori, addirittura in un'altra città e di metterci in situazioni che potessero minimamente sfuggire al nostro controllo!!

E ora invece ci è sfuggito tutto di mano... siamo fuori controllo in tutti i sensi! Scoppiamo entrambe a ridere una volta che il senso della frase ha preso coscienza dentro di noi!

E poco dopo, in lontananza, vediamo una strada più grande dove scorrono macchine... Gli invitati!! Ci fiondiamo in quella direzione e

Quel giorno il vento era molto potente sul molo. Era un vento che avrebbe potuto strappare via qualcosa se solo ci fosse stato qualcosa da poter strappare. Il fatto è che lì non c'era nulla, nulla che poteva volare nel cielo, nulla che poteva lasciarsi trascinare dall'aria fresca della mattina. Un'aria pura, un'aria nuova. Non c'era nulla, a parte i gabbiani che si divertivano a giocare e disegnare strane traiettorie. Sembravano non essere turbati dai problemi della vita. Sembrava non fossero infastiditi se il vento era troppo forte o se pioveva. In una sola, parola sembravano consapevoli della loro felicità e della loro libertà. Luis era solo, come spesso capitava. Osservava spesso il volo dei gabbiani invidiandone la libertà e il loro modo di giocare con il vento. Quando voleva pensare si andava a sedere in fondo al molo e lì ammirava. Osservava il mare, ne sentiva il rumore, sentiva la vita nell'aria e ne diventava tutt'uno. Stare lì sul molo non gli dava nostalgia, anzi, era una sensazione molto positiva, di unione del suo spirito al Tutto dell'universo. Luis aveva 18 anni, era orfano di padre e madre e aveva

sempre vissuto su quella scogliera, senza troppi legami con la società, con quella società della quale lui non condivideva i valori. Aveva smesso di andare a scuola a 10 anni, dopo la fine delle scuole materne anche se come studente era una buona promessa. Aveva sempre ottenuto ottimi voti ma alla fine dell'ultimo anno e dopo aver conseguito l'esame finale decise che voleva smettere e imparare la vita da pescatore come Mau. Mau, un vecchio giramondo, aveva adottato il piccolo Luis e si era ritirato a fare il pescatore su quella scogliera portandoselo con sé. In effetti fu Mau che da quel momento gli insegnò tutto, dalla matematica alle scienze. Mau lo aveva preso con sé quando Luis era appena nato, in un orfanotrofio durante uno dei suoi tanti viaggi. Ora vivevano in una capanna in riva al mare e facevano i pescatori con un piccolo peschereccio molto vecchio che Mau aveva comprato con i suoi risparmi. Ogni giorno si svegliavano di buon'ora e facevano il loro viaggio in mare, dopodiché si recavano al vicino mercato e vendevano il pesce acquistando in cambio il necessario per vivere. Il clima era molto mite quindi l'estate non era mai troppo calda e l'inverno mai troppo gelido. Nella capanna si stava bene e la sera i due erano soliti accovacciarsi attorno a un fuoco sulla spiaggia per parlare. Luis passò anni molto duri ma imparò giorno dopo giorno molto più di un qualunque marinaio. Mau era solito dirgli che l'unica cosa che poteva insegnargli era insegnargli a imparare. "Non ti posso insegnare nulla se non a imparare. Ricorda che ognuno di noi porta con sé esperienza, che ognuno di noi è un maestro ma, soprattutto, che ognuno di noi è un allievo, sempre. Impara ogni momento qualcosa di nuovo, questo è il metodo per ottenere l'immortalità".

Luis si faceva coinvolgere dai discorsi di Mau. Stava ore ad ascoltarlo mentre parlavano davanti al fuoco di notte. Era un fuoco caldo che scaldava le membra e il cuore dei due. Si parlava di tante cose e la saggezza di Mau era straordinaria. Aveva sempre una risposta pronta e Luis aveva la mente aperta per assimilare tutti gli insegna-

L'UOMO DEGLI AQUILONI

DI ERIK MINGHINI (FE)

PRIMO CAPITOLO TRATTO DALL'OMONIMO LIBRO

menti. Mau non era solo un padre, era un maestro di vita, era una fonte inesauribile di consigli per vedere la vita in tutta la sua pienezza. Luis stava molto bene con Mau. Sapeva godere di ogni singolo momento passato con lui e cresceva in ogni istante. Era una crescita interiore, di spirito e la mente di Mau era veramente aperta alla vita e alle nuove sensazioni.

Una notte come tutte le altre, all'improvviso Mau rivelò al piccolo Luis che il suo compito era terminato e che avrebbe dovuto andarsene. Gli disse anche che un giorno sarebbe tornato. Disperato, Luis si mise a piangere e chiese il perché di questo gesto. Mau non

glielo disse mai. Disse solo una frase prima di andarsene: "Ricordati, piccolo Luis, che le cose vanno e vengono, il vento continua a fluire, il torrente continua a trasportare l'acqua, le stelle continuano a girare nell'arco celeste, il

fuoco continua a bruciare la legna. Questo dalla notte dei tempi e continuerà per sempre a essere così. Da quando

il tuo spirito esiste, tu hai respirato aria, hai bevuto acqua, ti sei illuminato con la luce e ti sei scaldato con il fuoco. Ebbene, ci sarà sempre aria da respirare, acqua da bere, luce che illumina e fuoco per riscaldarsi. Dipende da te prendere ciò che ti serve".

Aveva 15 anni e si ritrovava a vivere tutto solo in una capanna su una spiaggia deserta, a dover lavorare per mangiare e ad affrontare la vita a muso duro. Ma Mau lo aveva già messo in guardia da tutti i pericoli che vita gli avrebbe riservato. Toccava a lui ora imparare dalla vita.

E così si ritrovava lì per l'ennesima volta, su quel molo a sentire il vento che lo avrebbe potuto spostare, tanto tirava forte. Un fazzoletto che aveva al collo all'improvviso si slegò e prese a volare nel cielo. Luis dapprima accennò a muovere la mano, ma poi lasciò che il vento facesse il suo corso. Non fu un gesto casuale... o forse sì. Una cosa è certa: in quel momento Luis capì la lezione più importante di tutta la sua vita.

continua da pagina 13

finalmente riprendiamo la strada giusta. Poco dopo le due del mattino siamo in albergo.

La cosa più bella di questo episodio è stato per me il ripensarci qualche giorno dopo o il mese dopo, insomma a distanza di tempo e la cosa più confortante era il pensiero di averlo vissuto con assoluta normalità, come persone che affrontano una situazione oggettiva, spiacevole ma risolvibile, seccante ma non angosciante. E poi? E poi mi sono rimessa in cammino, perché il "nostro" cammino non finisce mai, e ci porta sempre verso la scoperta di nuove cose, di nuovi traguardi e soprattutto verso "normalità" da acquisire. Perché è comunque un cammino verso l'autonomia consapevole, non quella scontata degli altri. È un cammino verso la cosa più bella di tutte: la libertà!

Meglio single che male accompagnata

DI ANGELICA ROMANIN

BIOGRAFIA

Angelica Romanin è nata a Ferrara nel 1971. Dopo aver conseguito il diploma in lingue, si è iscritta alla facoltà di Biologia che ha frequentato fino al 1992, quando una forte depressione aggravata da frequenti e invalidanti attacchi di panico l'ha costretta a congelare tutti i suoi progetti. Dopo otto anni di terapia su se stessa ha potuto finalmente riprendere in mano la sua vita. Attualmente si occupa di restauro e decorazione. Questo suo primo libro, in parte autobiografico, nasce dalla voglia di raccontarsi senza prendersi troppo sul serio, riuscendo anzi a ridere delle proprie disavventure.

TRAMA

"Lui se n'è andato. Sì, proprio lui, l'uomo che hai conosciuto a 15 anni e che pensavi ti avrebbe amata per sempre, è scappato con un'altra. Fino al giorno prima lo sopportavi a malapena, ma improvvisamente eccolo diventare il più desiderabile degli uomini. Non importa se per colpa sua ti sei trasformata in una donna fragile e lamentosa, se per colpa sua sono anni che soffri di depressione e attacchi di panico... importa solo che lui non ti molli, che continui a distribuirti poche briciole di affetto e considerazione in cambio di tutta la tua autostima e del rispetto per te stessa. Dopotutto, chi desidera stare solo? Ricominciare la lunga e faticosa ricerca dell'anima gemella, tra brevi flirt e cocenti delusioni? Fortunatamente, nonostante tutti i tuoi piagnistei, lui ti molla lo stesso e allora ecco che la depressione come per incanto scompare, nuovi amici compaiono all'orizzonte e tu improvvisamente ti chiedi se forse non sia meglio essere single che male accompagnata..."



RECENSIONE

"BAM! Cuore che batte, vista che si annebbia, orecchie che ronzano, gambe che cedono e io nel panico! Improvvisamente tutta la gente attorno a me assume un tono vagamente minaccioso, sembrano tutti fantasmi che mi circondano, mi urtano, rubano il mio spazio vitale. E le voci... gente che parla, che urla, che ride... sono così rumorosi, troppo rumorosi! Vorrei scappare, ma dove? La macchina è lontana, i bar sono affollati, le vie troppo strette... e se adesso svengo? Non c'è neanche un posto dove sedermi, un angolino dove raccogliermi in solitudine per cercare di calmare il mio cuore in tumulto. Troppe sensazioni tutte in una volta, non riesco a gestirle, mi frastornano e mi ubriacano, mi sento malata, angosciata e ho paura che forse sto impazzendo...".

Attacchi di panico, ansia, depressione. Angelica Romanin ne ha sofferto per otto anni e in questo suo libro, in parte autobiografico, affronta l'argomento raccontando la sua storia, dai primi momenti di confusione, quando ancora non capiva cosa le stesse succedendo, proseguendo poi con tutta una serie di esperienze, dalle prime visite mediche, alle sedute dallo psicologo, ai vari e numerosi tentativi di cura (psicofarmaci, omeopatia, fiori di bach...), per arrivare infine alla guarigione, in un modo che mai si sarebbe aspettata.

L'argomento è molto serio, e per chi lo conosce è chiaro come sia difficile una vita vissuta all'ombra della paura, ma Angelica nel suo libro riesce anche a far sorridere:

"... Venti minuti ad aspettare con lo stomaco aggrovigliato dall'ansia, mezz'ora a illustrare tutte le mie paranoie allo psichiatra (un vecchiccio allampanato con la sensibilità di un generale delle SS) e altri venti minuti a compilare un test dal assicurante titolo: "sei a un passo dal suicidio?". Dal test risulta che sono abbondantemente ansiosa e sufficientemente depressa... grazie tante! Se non lo ero mica andavo al centro anti-panico a passare la mattinata! E così si ricomincia. Sedute settimanali di psicoterapia, tonnellate di farmaci... È un film già visto. Sono molto sfiduciata. Eppure quando ho saputo dell'esistenza di questo centro ero così contenta! Ho pensato: "Ecco, finalmente qualcuno che sa di cosa parla e conosce a fondo il problema." Pensavo di avere la guarigione in tasca e invece oggi vado là e mi ritrovo a parlare con un individuo (il nazista) che quasi non mi ascolta. Mentre io parlo, lui legge un opuscolo sulla schizofrenia, gli confido tutte le mie incertezze su una possibile guarigione mentre lui annuisce distrattamente, quasi mi metto a piangere nel raccontargli quanto mi sento delusa e senza speranza e lui cosa fa? Si mette a posto la dentiera!..."

Il romanzo è scritto sotto forma di diario e con la protagonista viviamo la storia e le storie mano a mano che avvengono. Un diario di una trentenne che, come può, cerca di affrontare la vita, gli amori che finiscono, le delusioni, le insicurezze e le paure, ma sempre senza drammatizzare, riuscendo anzi a ridere di se stessa e di ciò che le accade.

"Meglio single che male accompagnata" è un libro fresco e ironico, mai noioso e talvolta veramente spassoso, ma è anche un viaggio interiore alla ricerca di se stessi, un'esperienza per ritrovare il coraggio di vivere.

Storie di panico e fobie

GUARIRE SI PUÒ* - DR. VITTORIO CEI

Si può guarire dal panico? Quante volte abbiamo sentito o fatto questa domanda...

60 storie di guarigione sono raccolte in questo libro dal Dr Vittorio Cei nel corso della sua lunga professione di psichiatra-psicologo. Storie vere di persone reali nelle quali potersi ritrovare e poter leggere anche il proprio finale. Piazze, supermercati, amori difficili, famiglie conflittuali, incidenti, lavoro impossibile, infanzia perduta: questo e tanto altro raccontato in modo spontaneo e con parole semplici, tanti spunti utili per accorciare la distanza dalla verità.



MELANIA (RM)

* Non è distribuito in libreria, gli interessati possono scrivere una mail a vittoriocei@alice.it e riceveranno il libro con un piccolo contributo per le spese di spedizione.

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****A P P U N T A M E N T I****19 GENNAIO** | Per il ciclo "Ansia a 360°" Convegno a Palermo nell'ambito delle iniziative sulla "Dimensione sociale dell'ansia" con il Ministero delle Politiche Sociali, l'Ordine degli Psicologi.**12 FEBBRAIO** | Catania, giornata di formazione "Il training autogeno e la regolazione dell'ansia" in collaborazione con il CSVE, il C.I.S.S.P.A.T. e il M.I.P.E.B. Docente il Prof. Roberto Baruzzo.**18-19 FEBBRAIO** | Catania, "La famiglia ieri e oggi: nuovi linguaggi per le nuove generazioni" presso la Sala Auditorium "G. De Carlo" della Facoltà di Lettere e Filosofia.**25-27 FEBBRAIO** | Roma, la Lidap va a teatro con "Bugie d'amore" presso il Teatro Sammarco. La compagnia ha gentilmente devoluto parte dell'incasso alla Lidap.**26 FEBBRAIO** | Mercato Saraceno (FC), la Lidap partecipa alle iniziative promosse dall'ASSI.PRO. con il patrocinio del Comune di Mercato Saraceno.**15 MARZO** | Napoli, la Lidap partecipa allo spettacolo organizzato dalla 'Accademia Imago "Il teatro che cura. Lo psicodramma analitico nei disturbi d'ansia e da attacchi di panico".**24 MARZO** | Parma, Presentazione dei libri "Liberarsi del troppo amore" e "Pensieri per il troppo amore" di Lia Inama (edizioni Erickson) presso la Libreria Battei.**27 MARZO** | Potenza, "Non tutta l'ansia vien per nuocere". Incontro tenuto dal Dr. Giuseppe Marmo (psicologo, psicoterapeuta), dalla Dr.ssa Patrizia Paciello Mina (psicologa e psicoterapeuta), referenti per la Basilicata della Lidap onlus.**31 MARZO** | Parma, Presentazione del libro "L'arcobaleno. Vincere il panico e ritrovare i colori della vita" di Pier Luigi Bertini presso la Libreria Battei.

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. 00941570111Gli 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