

# PAN

N. 2  
2011



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

**S**e ascoltiamo la musica inebriante del tango che, abbracciati, ci pone come in estasi... Allora... risalendo alla notte di altri tempi, vedremo con chiarezza che: **IL TANGO È UN RITO**, adeguato al nostro tempo, che assume la funzione che, nel passato, si espletava in un rituale.

Lo spazio profano diventa un luogo sacro, i ballerini sono officianti, la pista un cerchio delimitato in cui le emozioni, che si generano tra i partecipanti, vibrano e si potenziano.

La musica rimanda lo spirito alle origini, al "fuelle" (il mantice del bandoneón), che evoca il respiro della mamma, che sentivamo nella vita intrauterina... una melodia che ci consente di rifugiarsi in paradiso. Già a partire dalle tribù indigene, i riti erano il modo più antico di esorcizzare la morte, l'angoscia esistenziale, di curarsi dalle proprie paure.

## Valver

TANGO, 1935  
MUSICA: CARLOS GARDEL  
TESTO: ALFREDO LE PERA  
INTRODUZIONE E TRADUZIONE  
DI PIETRO ADORNI

### TORNARE

Immagino lo scintillio  
delle luci che in lontananza,  
segneranno il mio ritorno...  
Son le stesse che hanno illuminato,  
coi loro pallidi riflessi  
profonde ore di dolore...  
E sebbene non voglia tornare,  
si torna sempre al primo amore.  
La quieta strada dove l'eco ha detto:  
Tua è la sua vita, tuo è il suo amore,  
sotto lo sguardo beffardo delle stelle  
che indifferenti oggi mi vedono tornare.  
Tornare,  
con la fronte avvizzita,  
le nevi del tempo hanno inargentato le mie  
tempie.  
Sentire,  
che la vita è un alito di vento,  
che venti anni non son niente,  
che lo sguardo febbrile, vagante  
nell'ombra, ti cerca e ti chiama.  
Vivere,  
con l'anima avvinghiata  
a un dolce ricordo  
che piango ancor una volta.  
Ho paura dell'incontro col passato

### VOLVER

*Yo adivino el parpadeo  
de las luces que a lo lejos  
van marcando mi retorno...  
Son las mismas que alumbraron  
con sus palidos reflejos  
hondas horas de dolor...  
Y aunque no quise el regreso,  
siempre se vuelve al primer amor.  
La vieja calle donde el eco dijo  
Tuya es su vida, tuyo es su querer,  
bajo el burlon mirar de las estrellas  
que con indiferencia hoy me ven volver.  
Volver,  
con la frente marchita,  
las nieves del tiempo platearon  
mi sien.  
Sentir,  
que es un soplo la vida,  
que veinte anos no es nada,  
que febril la mirada, errante  
en las sombras, te busca y te nombra.  
Vivir,  
con el alma aferrada  
a un dulce recuerdo  
que lloro otra vez.  
Tengo miedo del encuentro con el pasado*

## 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:

<b>RITORNO A NOI STESSI</b> DI SEBY LA SPINA .....	<b>2</b>
<b>SI PUÒ MORIRE DI PANICO?</b> DI CARMELO LICITRA ROSA .....	<b>2</b>
<b>NULLA È MAI COME PRIMA</b> DI GIUSEPPE COSTA .....	<b>3</b>
<b>LIDAP ONLUS, VENT'ANNI DI STORIA</b> DI VALENTINA CULTRERA .....	<b>4</b>
<b>MONSTERS</b> DI FABRIZIO TABIANI .....	<b>5</b>
<b>SPACCATO FEDELE ITALIANO, CON SORPRESA</b> DI MAURIZIO MONTANARI .....	<b>6</b>
<b>LETTERA DEL CAPOREDATTORE</b> DI MELANIA .....	<b>6</b>
<b>IL PANICO "RITROVATO"</b> DI AMALIA PRUNOTTO .....	<b>7</b>
<b>ESPERIENZE DEI SOCI</b> DA PAGINA .....	<b>7</b>
<b>L'UOMO DEGLI AQUILONI</b> DI ERIK MINGHINI .....	<b>12</b>
<b>EVENTI</b> DA PAGINA .....	<b>13</b>
<b>DAL DIRETTIVO</b> DI PATRIZIA ARIZZA E MELANIA AIELLO .....	<b>15</b>

*“Il benessere è la somma di tutti i fattori che ci rendono più sani. Nel modello del benessere i pazienti diventano responsabili della loro stessa salute. Il ruolo dei professionisti delle cure sanitarie si trasforma: non è più quello del meccanico che deve aggiustare qualcosa che si è rotto, ma quello del giardiniere che favorisce la crescita, perché il benessere è il risultato della partecipazione attiva che solo il diretto interessato può mettere in atto”.*

(PATCH ADAMS)

**C**hi vive il disturbo d'ansia e di panico molto frequentemente vuole ritornare “quello che era prima”, perché da questa rappresentazione sente un senso di sicurezza, di protezione. In realtà abbiamo paura di quello che dobbiamo affrontare, di quello che dobbiamo vivere con la percezione/sensazione che sicuramente sarà diverso da prima. Le nostre esperienze di vita ci hanno riempito un bagaglio di emozioni, che non vanno dimenticate, ma usate per l'evoluzione, la crescita, perché tutto diventi parte di noi stessi. Molte volte siamo arroccati in quei vissuti come gli unici possibili che ci permettono di andare avanti non lasciando campo al cambiamento. Eppure cambiamo, ogni giorno, ogni minuto, ogni secondo senza che ce ne accorgiamo come in natura, quando un fiore sboccia con movimenti impercettibili all'occhio umano. Ci arrocchiamo tentando

## RITORNO A NOI STESSI

DI SEBY LA SPINA



il tutto per tutto per far tornare la vita a quella che era prima, tentiamo tutte le strade possibili affinché ci riportino nella nostra caverna. Ma come l'ostrica e la perla, quando un corpo estraneo penetra nella conchiglia e l'ostrica, per difendersi, secerne una sostanza che avvolge quel corpo e nasce la perla, un prodigio della natura che ha inglobato un nemico e lo ha trasformato in una “gioia”, ognuno di noi può trasformare la sofferenza in luce di vita. Usando le risorse che ognuno può attivare possiamo diventare protagonisti della nostra vita e non semplici spettatori, non aspetteremo più affacciati alla finestra pensando e sperando che qualcosa cambi, ma diventiamo il cambiamento stesso. Quello che succede nei gruppi è straordinario; pensiamo a quando in un gruppo arriva una persona, con il suo bagaglio di sofferenza, di sintomi, di emozioni quasi indifesa e impaurita: i membri del gruppo sono pronti ad accoglierla, a confortarla a portarla per mano verso un percorso di crescita emozionale difficile da eguagliare. Perché lo fanno in maniera spontanea? Cos'è che li porta, senza accorgersene, a dare aiuto a uno sconosciuto? Penso che a livello profondo nasca un sentirsi bene (autostima, accettazione di sé) che porti a una consapevolezza di se stessi e delle proprie emozioni. Questo ritorno di emozioni che avviene in maniera naturale, molte volte inconsapevole, è quello che ci fa continuare nel percorso verso noi stessi e verso gli altri, è quello che comincia a portare benessere al nostro organismo (mente e corpo) così da poter avere una vita più vibrante e creativa. Cominciamo partendo da noi stessi, da quello che sentiamo, riappropriandoci delle nostre emozioni senza sentirci pre-giudicati nel nostro vivere. All'interno dell'Associazione il modo di operare è identico a quello dei gruppi: condividiamo le esperienze territoriali, accogliamo idee e bisogni, evidenziamo le risorse, per far sì che altre persone possano trarre giovamento dall'esperienza associativa. Da questo nasce la partecipazione attiva di molti che cominciano a fare volontariato diventando parte attiva nella società. Pensate a quel movimento che è oggi il volontariato, milioni di persone che si muovono integrando e supportando quella parte del sociale i cui bisogni vengono soddisfatti in parte dalle istituzioni senza un ritorno di alcun tipo, ma solo emozionale. Molti mi chiedono perché lo fai? Io rispondo: ho il mio ritorno!!! Ci metto cuore e tempo e quando vedo spuntare un sorriso sul viso di una persona, niente mi può appagare di più.

## Si può morire di panico?

**In molti ce lo siamo domandato e tanti ci scrivono. Lo abbiamo chiesto per voi al dr. Carmelo Licitra Rosa (medico-chirurgo, psichiatra, psicoanalista, consulente Lidap, RM), che così risponde:**

Il Disturbo di Panico è una sindrome che può, sì, raggiungere livelli di gravità invalidanti, ma in nessun caso risultare mortale.

In altre parole, se non adeguatamente trattato, comporta uno scadimento anche molto cospicuo della qualità di vita, ma non conduce a morte. Questa precisazione assume tutto il suo rilievo soprattutto in rapporto al fatto che durante l'attacco il paziente sente molto viva la sensazione di “stare per morire”: ciò deriva dal complesso delle reazioni psicofisiche che accompagnano l'attacco. Al tempo stesso, però, a tale complesso di reazioni non corrisponde alcuna effettiva compromissione organica tale da determinare un'evoluzione esiziale o peggiorativa delle funzioni vitali.

# NULLA È MAI COME PRIMA

**P**ur avendo contenuti simili, non mi appresto a scrivere un articolo sulla filosofia di Eraclito e il suo scorrere; voglio invece dar corpo ad alcune riflessioni su qualcosa che interessa parecchio (e preoccupa altrettanto) chi sta percorrendo un tratto della propria vita in compagnia del panico o di qualche suo parente prossimo!

Ai primi accenni di risoluzione del sintomo, uno degli "incubi" più frequenti è quello della cosiddetta "ricaduta". Cito tra virgolette perché il termine presuppone una sorta di ritorno alle origini del proprio malessere, per cui affermo subito che questo è impossibile: non solo per dare ragione ai filosofi greci del "panta rei", bensì per una serie di ragioni che credo sia importante cercare di elencare anche nella loro disarmante banalità. Per inciso voglio osservare (come i "panicosi" ben conoscono) che spesso il DP (Disturbo di Panico) ci impedisce di valutare appieno la realtà che ci riguarda, arrivando a negare cose che normalmente sono considerate banali come, ad esempio, che le lancette del tempo del proprio percorso di vita non possono tornare indietro per cui mi sento di affermare che il "mito" della ricaduta è fallace già nei suoi presupposti. Ma c'è ben altro! L'esordio del DP, con la serie dei primi furiosi attacchi di panico, è un'esperienza irripetibile, nel senso che il carico di angoscia, sorpresa, stupore e novità inaspettata che l'accompagna viene col tempo temperata dalla consapevolezza, almeno razionale, che si tratta di un inganno della mente. Come non è possibile ritornare a quelli che eravamo prima del DP, così non si può regredire allo stato dei primi attacchi di panico col carico di dolore che ne conseguirebbe.

Quello che capita spesso è che, dopo aver fatto due passi avanti, se ne fa uno indietro. È un fatto normale della vita che questo accada, ma chi ha "fretta" di fuggire dal panico non è disposto ad accettare con filosofia una tale "normalità". Tanti anni di pratica associativa e l'incontro e lo scambio con tante persone come noi ci hanno insegnato che non si perdono mai i progressi acquisiti perché, passati i momenti di regressione (che col tempo diventano sempre più brevi) si riottengono velocemente i benefici acquisiti prima del passo indietro.

Il ragionamento fila, così permeato di tutto il buon senso che la no-

stra razionalità ci mette a disposizione. Quante volte la mia mente ha cercato di elaborare questo pensiero logico quando si presentavano i momenti critici e le "ricadute"... Eppure non funzionava e l'ansia schizzava a mille e tutta la razionalità messa in campo andava a quel paese. Perché, mi domandavo disperato! Non c'era senso, ma accadeva.

Dovevano esserci dei tasselli che reggevano tutta quella "costruzione malata" che mi faceva sentire "malato". Dovevo capire dov'erano e cos'erano quelle specie di chiavi di volta della mia vita. Per quel che mi riguarda, solo l'uscita dal DP mi ha permesso di individuare qualcuno di quei punti critici: uno di questi era la paura di perdere per sempre qualche parte di me.

Anche nel presente, quando affermo che "nulla è mai come prima", la mia mente è attraversata da un sottile ma chiaro senso di angoscia come se dovessi distaccarmi per sempre da qualcosa che in qualche modo mi è appartenuto. Abbandono, perdita, lutto: questo mi evoca la frase del titolo. Credo che per molti anni proprio la paura di perdere per sempre qualcosa di mio, che pur mi faceva soffrire, mi portava a retrocedere dai parziali successi del mio percorso di guarigione, mi portava alle "ricadute". La paura che nulla fosse più come prima mi ha impedito per tanto tempo quel cambiamento che mi avrebbe fatto acquistare molto di più di quello che andavo a perdere.

Alla fine del percorso, quando ci si riappropria del legittimo benessere e si scopre che "per fortuna nulla è come prima!" la gioia dello star bene si mescola al rimpianto degli anni persi e delle opportunità mancate di scoprire anzitempo quei tasselli nascosti che tutto nascondevano. Il benessere, però, significa anche accettazione delle parti dolorose e meno brillanti del nostro modo di essere per cui si scopre che anche il dolore è un'emozione che val la pena vivere.

Il "nuovo", sconosciuto e infido sembrava una minaccia alla mia stabilità, anche se la vivevo piena di paure e angosce: eppure sarebbe "bastato" riuscire a fare mio il pensiero magico che "nulla è come sembra" perché i fantasmi si dileguassero e la cruda realtà mi apparisse nella sua meravigliosa, contorta e angosciante complessità.

**GIUSEPPE COSTA**

continua da pagina 1

che torna a confrontarsi con la mia vita.  
Ho paura delle notti che,  
popolate di ricordi,  
incatenano i miei sogni.  
Ma presto o tardi il viandante  
che fugge, ferma il suo cammino.  
E benché l'oblio che tutto distrugge,  
abbia ucciso il mio vecchio sogno,  
serbo in me nascosta una flebile speranza  
che è tutta la fortuna del mio cuore.  
Tornare,  
con la fronte avvizzita,  
le nevi del tempo hanno inargentato le mie  
tempie.  
Sentire,  
che la vita è un alito di vento,  
che venti anni non son niente

che lo sguardo febbrile, vagante  
nell'ombra, ti cerca e ti chiama.  
Vivere,  
con l'anima avvinghiata  
a un dolce ricordo  
che piango ancor una volta.

*que vulve a enfrentarse con mi vida.  
Tengo miedo de las noches,  
que pobladas de recuerdos,  
encadenan mi sonar.  
Pero el viajero que huye  
tarde o temprano, detiene su andar.*

*Y aunque el olvido, que todo destruye,  
haya matado mi vieja ilusion,  
guardo escondida una esperanza humilde  
que es toda la fortuna de mi corazon.  
Volver,  
con la frente marchita,  
las nieves del tiempo platearon  
mi sien.  
Sentir,  
que es un soplo la vida,  
que veinte anos no es nada,  
que febril la mirada, errante en las sombras,  
te busca y te nombra.  
Vivir,  
con el alma aferrada  
a un dulce recuerdo  
que lloro otra vez.*

# Lidap onlus, vent'anni di storia

**P**remetto per correttezza che non sarò obiettiva e non farò un'analisi oggettiva dell'evoluzione della Lidap dal 3 dicembre 1990 a oggi. Non mi sarebbe possibile. Prendetela dunque con le pinze, questa mia storia della Lidap, visto che per quattordici anni è stata anche la mia storia e visto che i ricordi personali si sovrappongono a quelli associativi. Oggi sono la socia più vecchia. Purtroppo non è rimasto più nessuno che dal 1990 abbia sempre fatto parte, in modi diversi e con tempi diversi, dell'Associazione. Nessuno! Stavo per compiere 24 anni quando ho scritto una lettera a Maurizio Costanzo, sperando di poter partecipare alla sua trasmissione, per incontrare finalmente altre persone che pativano la sofferenza degli attacchi di panico. Ero disperata, di quelle disperazioni in cui senti che non hai più niente da perdere, ma hai anche più che abbastanza da mettere in gioco. È una sensazione strana, che ho provato solo altre due volte nella mia vita e sempre prima di grandi rivoluzioni personali... una sensazione che non riesco a spiegarvi meglio di così... Io avevo ben chiaro che il gruppo tra pari e tra simili era una risposta che non esisteva in ambito di DP, ma era quella di cui io avevo bisogno. È stato facile scrivere la lettera, ottenere una risposta e un invito, sedere sul palcoscenico... E lì, tra i Vip, chi non aveva mai provato il panico ironizzava, chi lo conosceva annuiva...

Il mio telefono di casa ha iniziato a suonare contemporaneamente alla fine della puntata del "Maurizio Costanzo Show" e non ha più smesso per tre mesi. Centinaia e centinaia di persone con il mio stesso disagio. Non si usavano ancora massicciamente i cellulari, quindi la linea telefonica di casa era sempre occupata. Non c'era la posta elettronica, arrivavano tante lettere e io scrivevo tante lettere. Di quelle scritte a mano, spedite in busta col francobollo!

Faticosamente un primo piccolo gruppo si è riunito, due mesi esatti dopo, nei pressi di Bologna, vicino casa di Marcello, che è stato il "padre" della Lidap (passatemi la metafora).

Freddo, ghiaccio, persone giunte da tutti gli angoli d'Italia con il loro panico e magari anche con qualche altra cosa; c'erano alcuni psichiatri e psicoterapeuti. Tutti un po' sospesi, un po' contenti, un po' elettrizzati, un po' confusi. Storie raccontate con lo stupore di chi ne ascolta, contemporaneamente, altre uguali alla sua; la sensazione che ci si capiva, i familiari scettici lasciati sullo sfondo, un po' sfocati, dimessi, storditi.

Una valanga di idee, ingenua, grandiose, rivoluzionarie... La sensazione di rivincita e di vittoria possibile. Il riscatto.

Eravamo semplici, ignari, generosi, puerili, logor-

roici, semplicistici e manicheisti. Noi eravamo il bene, tutto il resto no.

Credevamo che la sofferenza prolungata ci avesse fornito anche il diritto di giudicare: chi era in grado di curare e chi no, quale percorso era migliore, chi era "colpevole" del nostro star male.

All'inizio alcune città cominciarono ad attivarsi producendo spontanei e sperimentali gruppi di auto-mutuo aiuto. Oltre a La Spezia, dove stavo io, ricordo Bologna, Roma, Bergamo, Vicenza, Verona, Vigevano, Milano, Bari. Poi Parma, Genova, Torino, Napoli, Firenze, Brescia. Magari ricordo male... dovrei scartabellare i quintali di carta conservati nella nostra storica sede. C'è tutto, lettere, racconti, giornali, storia e folklore. Spero che tutto questo venga conservato e rispettato, ora che la vecchia sede di Spezia sarà smantellata. Non sarà una grande storia, la nostra, ma è l'unica che abbiamo! Beh, poco a poco, in modo spontaneo, si è creato il primo nucleo di consulenti, è iniziato il dibattito sulla figura dell'helper di gruppo (oggi "facilitatore"), si è parlato di "colloquio-filtro". Insomma, le stesse cose di cui ancora oggi si dibatte sempre, con entusiasmo, nella Lidap. Lidap che, fino al 1998, voleva dire Lega Italiana per il Disturbo da Attacchi di Panico, poi diventata quello che è oggi: Lega Italiana contro i Disturbi d'ansia, da Agorafobia e da attacchi di Panico.

Perché il Panico, nudo e crudo, già dopo sei anni di lavoro, non era più sufficiente a rappresentarci. Da punto d'incontro, all'inizio, stava diventando punto di scontro. Chi ce l'aveva davvero il Panico puro e chi no? Allora decidemmo di allargare i confini, di ampliare gli orizzonti, di estendere le etichette. In realtà, le persone stavano male esattamente come prima, ma il problema del nome era per noi fondamentale. Influenzati forse dalla tendenza dell'approccio psichiatrico flagante, di coniare nomi e sigle per ogni diverso tipo di malessere, abbiamo cominciato ad adeguarci a questa tendenza che distingueva il DAP dal DOC, e dal DPTS, e dall'ANSIA GENERALIZZATA, e dalle FOBIE SEMPLICI, e dalle FOBIE COMPLESSE, e dalla FOBIA SOCIALE, che tra tutte ci sembrava la più terribile.

Dal 1996 abbiamo iniziato a organizzare i corsi per facilitatori. I consulenti erano gli unici docenti, noi li a succhiare tutto, perché ci serviva tutto, anche se in fondo in fondo pensavamo di sapere tutto. Eravamo esagerati. Dal 1997, poi, abbiamo avviato la partnership con l'Azienda farmaceutica che ci ha supportato fino al 2001.

In questi quattro anni la Lidap ha cambiato la sua struttura e il suo modo di lavorare. I soci erano tanti, i media ci davano spazio a volontà, magari non lo spazio di qualità che volevamo noi, ma erano una vetrina utile a diffondere il nostro nome. Avevamo da

lavorare, ogni anno dovevamo organizzare almeno dieci convegni in diverse città d'Italia, convegni che servivano a implementare nuove realtà locali o a dare visibilità a quelle già esistenti.

Sono stati gli anni della ricerca, del dibattito, dei rapporti stretti con le Istituzioni, del rafforzamento della struttura organizzativa e del benessere economico. Ma sono stati anche gli anni della frattura interna, del divario tra chi lavorava in modo continuativo a livello nazionale e chi doveva gestire la realtà locale giorno dopo giorno. Più il divario cresceva, più il malcontento aumentava. Sembrava che ci fossero due Lidap: una tutta organizzazione, potere economico, obiettivi a medio e lungo termine; una tutta dedizione ai soci, alla loro sofferenza, al volontariato.

Li chiamavamo "la testa e il cuore" e si attribuivano loro anche codici morali diversi, laddove la testa era più fredda e calcolatrice e il cuore più caldo e amovibile. Però questo elastico, tirato in due direzioni opposte, non ha prodotto confronto, cambiamento, discussione, crescita, ma uno strappo. Uno strappo che forse non si ricucirà più e di cui tutti siamo stati responsabili. Poteva essere il momento dell'autoriflessione e della critica costruttiva, è stato quello della lotta, della sfiducia e del sospetto. Non abbiamo saputo far di meglio.

Dal 2002 al 2005, anno in cui io ho dato le dimissioni dalla Presidenza, la Lidap è riuscita a mantenere la sua unità, l'unità dei suoi scopi, l'unità dei suoi mezzi, nonostante il supporto economico esterno sia venuto a mancare. E ha proseguito, fino a oggi, per quel che ho potuto vedere, malgrado inevitabili momenti di crisi, mantenendo la stessa determinazione e la stessa volontà degli inizi.

Sono cambiate quasi del tutto, e per fortuna, le persone che ne fanno parte, perché dalla Lidap bisogna uscire, prima o poi... L'augurio che le faccio oggi è di provare a ripensarsi in chiave nuova, a interrogarsi sul senso che ha oggi il panico, se ha ancora un senso, e di capire se va ri-nominato, ri-visto, ri-fondato.

Il mio saluto va a tutti i soci, che dall'inizio a oggi, sono passati nella Lidap a darle un volto e una storia. Approfitto di Pan per salutare in modo particolare Marcello, Elena, Angela, Nino, Mariella, Rossana, Vittoria, Pietro, Alma, le "ragazze" di Firenze, Rosa Maria e tanti altri che sono fuori dalla Lidap, ma che ne hanno costruito dei pezzi e li hanno lasciati agli altri, i quali li hanno ripresi, cancellati, usati, discussi, dimenticati, esaltati. La Storia, in fondo, è questo e il Progresso ha sempre il sapore agrodolce che sento io, ora, mentre vi racconto della nostra vecchia Lidap.

**VALENTINA CULTRERA**

# Monsters

di FABRIZIO TABIANI (psicologo-psicoterapeuta, consulente Lidap, TO)

**U**n appartamento residenziale in Svizzera, presso il CERN, il laboratorio di fisica delle particelle più grande del mondo.

Il fisico Bruce Banner è a letto; un letto a due piazze. Girato su un fianco, all'estremo del materasso, occupa solo una piccola parte della depressione lasciata da una forma familiare ben più grossa. Indossa solo un paio di mutande. Per terra, buttato con non troppa cura, un elegante vestito italiano color antracite, taglia extralarge.

*Mente e corpo non sono separati.*

La sveglia suona le 6.50 del mattino. Banner si alza, sembra riposato; non si cura affatto del letto, ma raccoglie i vestiti e li posa su una poltrona di pelle ai piedi del letto.

*Ho imparato a guardare ad essi come osservo i sistemi fisici.*

*È una questione di forze, di equilibri.*

Banner esce dalla stanza e si ferma in salotto. Accende la televisione quando le passa accanto. Fa zapping disinteressato col telecomando e si ferma sulle news dagli esteri della CNN.

*L'uomo è in equilibrio dinamico con se stesso e l'ambiente, così come l'universo è coerente in virtù dell'equilibrio degli elementi e delle forze che lo costituiscono.*

Bruce alza il volume, poi si reca in bagno; lascia la porta aperta ed entra nel box doccia.

*Hulk, il mostro verde in cui mi trasformo, nasce dalla rabbia.*

*La mia rabbia inespresa.*

L'inviato della CNN a Bangkok racconta in diretta gli ultimi incredibili eventi: i vertici di una rete internazionale di pedofili è stata letteralmente spazzata via da un misterioso individuo dall'aspetto ributtante e dalla presenza terrorizzante.

*Lotta e difende nel suo modo distorto il piccolo Bruce che subisce gli altri. Il piccolo Bruce abusato, inadeguato, abbandonato, vulnerabile, disprezzato e criticato.*

A detta dei pochi testimoni oculari, continua il giornalista, un mostro verde alto due metri avrebbe ridotto in macerie alcune delle residenze di noti malavitosi e di insospettabili esponenti politici. Ciò che è certo è che alcuni di essi, sopravvissuti e spaventati a morte, si sono costituiti alle autorità rilasciando una confessione scritta delle loro depravazioni.

*Ma ci è voluto molto tempo prima che lo capissi.*

*Da quando è comparso nella mia vita abbiamo cercato entrambi ogni modo per liberarci l'uno dell'altro.*

*Più lo combattevo, più negavo la sua voce nella mia testa, più non volevo ascoltare la sua presenza nel mio corpo, più lui ritornava. Anche quando pensavo di essermelo lasciato alle spalle una volta per tutte. Ma la mia paura di lui e il suo odio per me sono in realtà sentimenti ambivalenti. Hulk non può fare a meno di me, perché io non posso fare a meno di lui.*

C'è un filmato, presumibilmente girato dal mostro, in cui uno di questi uomini si dice pentito e sollecita i turisti che si trovassero in vacanza a pensarci due volte prima di approcciare sessualmente un altro bambino.

*Lui è me e io sono lui.*

*A volte penso che lo sappia, ma che non voglia ammetterlo.*

*Lascia a me questa confessione e sento il suo odio verso sé/me, ma allo stesso tempo avverto il suo orgoglio, il suo piacere quando mi rendo conto che lui è qui per proteggermi, perché io non ne ho mai avuto il coraggio.*



L'opinione pubblica è shockata, conclude il giornalista, le autorità sconcertate anche ora che sembrano avere le prove dell'esistenza della rete di pedofili a lungo cercate. I bambini sono silenziosi e hanno in volto un sorriso di compiacenza malcelato.

*Hulk esiste per dare voce a una parte di me che trova nella trasgressione l'espressione di un'identità desiderata, ma in fondo temuta.*

Segue una pubblicità. Bruce esce dalla doccia, prende il telecomando, spegne la TV e torna in camera, a vestirsi per andare al lavoro.

*E ora, abbiamo trovato un nuovo equilibrio. Io faccio quello che ho sempre amato e lui, beh... lotta contro i prepotenti e difende i deboli, incarnando la loro rabbia, a modo suo.*

Sulla parete opposta a quella d'ingresso del bagno, c'è una bacheca, al suo interno una cornice custodisce diversi ritagli di giornale appiccicati con delle puntine a un pannello di sughero: tutti i ritagli parlano di misteriosi attacchi a malavitosi e uomini intoccabili, di smantellamenti di cartelli di narcotrafficienti, di annientamenti di eserciti di regimi mediorientali e di rese di terroristi internazionali che il governo spiega lacunosamente. Ma ci sono anche notizie meno enfaticizzate, come casi domestici di aggressori che confessano terrorizzati e due ritagli con protagonista Bruce Banner. Uno, in particolare, riporta la premiazione presso il CERN del dottor Bruce Banner, per l'innovazione significativa rappresentata dal nuovo acceleratore di particelle per la ricerca e lo sviluppo della terapia oncologica che lo scienziato ha realizzato alcuni mesi prima. Banner è stato fotografato in un momento di grande gioia, ma non tutti sono partecipi della sua emozione; in un angolo, se si fa attenzione, si scorre un collega tutt'altro che sereno: il suo sguardo fisso su Bruce è truce, sarà a causa del dolore che il braccio e il busto ingessati gli procurano? Ma la cosa più strana, che stona con l'idilliaca e piacevole rappresentazione, è quella scritta verde sul ritaglio di giornale, l'unica in tutta la bacheca, fatta con un pennarello e che finisce sul pannello di sughero: "Un uomo senza paura è un uomo senza speranza, Banner!".

Quando esce di casa e chiude dietro di sé la porta d'ingresso, Bruce non si volta a guardarla. Non gli serve.

*A modo suo, ogni equilibrio richiede un prezzo da pagare.*

*Bruce Banner, Hulk are all Marvel characters, and the distinctive likenesses thereof are trademarks of the Marvel Comics Group. This tale is dedicated to the enjoyment of said characters and does not attempt to infringe on said trademarks in any way.*

# Spaccato fedele italiano, con sorpresa

DI MAURIZIO MONTANARI (Psicologo-psicanalista, consulente Lidap, MO)

Così si potrebbe definire il film di Nanni Moretti, 'Habemus Papam'. Si comincia con un formidabile attacco di panico, quello che colpisce il cardinal Melville appena investito della carica papale. Una crisi d'angoscia montante, limpida, che attanaglia il quasi Pontefice nell'atto di affacciarsi al balcone e sancire così l'accettazione del soglio di Pietro. Un'accettazione che egli non si sente di fare, un desiderio che sembra non abitarlo. Vittima di un troppo che lo schiaccia.

Quel che Lacan ci insegna (ecco dunque la psicoanalisi in primissima fila) è che l'angoscia è quel tormento che attanaglia l'uomo nel momento in cui cade nell'enigma del desiderio irrisolvibile: cosa vuole l'Altro da me? Quali le altrui aspettative? Come rispondere alle attese di chi mi ha assegnato questo posto? In quella scena la radice di tanti guai della contemporaneità: l'angoscia.

E qua Moretti si mostra da subito antimoderno. Vaghi tu a dire che essere moderni significherebbe prendere il neo Papa e imbottirlo di farmaci al primo attacco di panico, assestare una sberla chimica al sussulto del soggetto che dice 'non ce la faccio' per poi tornare di nuovo nei ranghi. Al suo posto. Guarito e normalizzato. Per fortuna Moretti non ama le mode, e ci mostra magistralmente quanto l'angoscia introduca e moduli il tempo di analisi. Alla faccia dunque di ogni prontuario, il cardinale si chiama fuori da quel posto, e si met-

te a riflettere. Ha inizio, da questa rinuncia al posto assegnato, l'elaborazione personale del soggetto. L'analisi allo stato puro. Il segretario pontificio anche lui mostra di conoscere bene Freud. In particolare quando in 'Psicologia delle masse e analisi dell'io' descrive il fenomeno del panico come un'ondata che sommerge e scardina la massa nel momento in cui il referente barcolla, il capo cade da cavallo.

Accortamente intercetta i primi segnali di disgregazione e vi sopprime con un figurante, la grassa guardia svizzera, che ne andrà a occupare il posto nei papali appartamenti, mostrando ogni tanto la sagoma che tranquillizza e placa la folla e la preserva dallo sgretolamento.

Ancora: mentre se ne ridicolizzano giustamente i protagonisti saccenti ('io sono l'analista migliore!' dice Moretti, che stiletta da par suo le schiere di saccenti nipoti di Freud che affollano la ribalta mediatica, dimentichi di quel diceva Lacan sul fare 'l'analista senza troppe manie di grandezza') si mostra la forza di un percorso di analisi. Michel Piccoli abbandona il Vaticano (il posto assegnato) e va nello studio di una caricatura d'analista: moglie infarcita di sapere posticcio e con problemi di coppia per lasciarlo. La sua analisi, intesa come disvelamento del proprio desiderio, avviene infatti lontano da questi luoghi deputati. Il posto dell'analisi non coincide con il luogo di analisi. È infatti tra la gente, in strada, tra le bancarelle e dal panificio che inizia a dare forma al suo no. E mentre ritemora vaghe aspirazioni di attore, confessa davanti ad attori autentici (eletti ad analisti) che lui quel sogno l'aveva, ma non ha avuto la forza di portarlo sino in fondo. Il finale è, come detto, una sorpresa. Una scena non Italiana.

Rassereno, ormai certo delle sue intenzioni affinate per i borghi romani, Melville dice no a quel posto. Rinuncia con un coraggio inattuale a un sontuoso incarico di Pontefice. Gonfio di benefit, agi, e con potere incondizionato sui sottoposti. In un tempo di padri sbilenchi e rabberciati, di saccenti narcisi e opportunisti pronti a cavalcare ogni moda pur di apparire, o di menar vanto di titoli di plastica per un posto al sole, è un insegnamento formidabile. È la scena che vale il film. Come il balletto iniziale di De Niro in 'Toro scatenato'.

## Lettera del caporedattore

Quando Patrizia Arizza, la nostra caporedattrice storica, ha detto che per un periodo aveva necessità di essere sostituita ho temuto e, come una studentella poco preparata per la lezione del giorno, ho tentato di nascondermi dietro l'ultimo banco di scuola, ma non è servito ed eccomi qua alle prese col mio primo Pan e tutte le difficoltà che in parte conoscevo e in parte sono nuove.

Il nostro direttore, Giuseppe Costa, mi comunica il tema di questa monografia a fine maggio, un sussulto mi attraversa il pensiero, inizialmente mi perdo in questo soggetto che sul momento non sentivo, ma mi metto egualmente al lavoro con l'alacrità che mi caratterizza. È stato buffo ritornare un attimo nel passato e rendermi conto che ai tempi del panico sarei stata immersa a fare del mio meglio con molta angoscia, mentre oggi mi appresto ad agire con la stessa intensa dedizione di allora, ma l'emozione che mi pervade non si chiama più ansia e paura di inadeguatezza, bensì serenità e possibilità.

Queste due settimane di lavoro con voi sono state un'avventura ricchissima e avvincente, ho scoperto tanti scrittori finora nascosti, ritrovato vecchie penne di contenuto e intrecciato relazioni nuove simpatiche e cordiali, piacevolmente condite dalla pronta disponibilità di tutti.

Ho capito ancor più quanto ognuno di noi ha molto da dare agli altri, così... semplicemente... anche con solo due righe prese dal cuore e dalla propria storia e portate su carta.

Consegno questo numero del giornale nelle vostre mani... in attesa che la proprietaria della Sedia di Caporedattore ritorni, appunto, come questo Pan suggerisce.

**MELANIA AIELLO**

*Se conosci bene l'argomento le parole verranno  
(Catone)*

## GRAZIE DANIELE!

Daniele Ballotta sta in Lidap dal 2002, è sempre stato un socio presente e attivo in tutte le iniziative del nazionale e di Parma. Dopo il percorso di gruppo, ha fatto il corso e da diversi anni è facilitatore. Da sempre è stato l'organizzatore delle feste Lidap, spesso con l'aiuto della moglie Cristina.

Un GRAZIE MAIUSCOLO quindi ai nostri Daniele e Cristina per aver realizzato, insieme alla preziosa Carla e l'intraprendente Giuseppe, la festa della Lidap che ricorderemo sempre con gioia!

Grazie per l'accoglienza, grazie per la disponibilità, per la cena squisita, per l'allestimento dei tavoli con i colori della Lidap, per la splendida torta con il logo, per ogni piccola cosa curata con affetto.

**IL DIRETTIVO LIDAP**

**A** volte ritornano? Ma chi, che cosa ritorna? Gli attacchi di panico, i sintomi, l'ansia, la paura feroce, i giramenti di capo, il batticuore?

Penso ci siano delle correlazioni biologiche, delle vulnerabilità specifiche della nostra struttura psicofisiologica per le quali è possibile che le risposte della nostra persona alle situazioni di stress possano essere amplificate e forse maggiori rispetto alla situazione vissuta, per cui è possibile che un certo tipo di sovraeccitazione neuronale ci possa accompagnare nel corso della nostra vita e, rispetto a questa, si può aderire all'idea e all'azione di riuscire

a poter contenere (che preferisco al termine controllare!) e gestire il disturbo d'attacco di panico con le varie strategie e con l'intervento farmacologico mirato.

Ma, ecco, anche i sintomi ci dicono che : ...“è la vita che bussava per essere ascoltata, per essere vissuta davvero, di nuovo”. E a questo richiamo non possiamo non dare voce, non dare senso e significato. Spesso dietro questo ritornare degli attacchi di panico ci sono conflitti e bisogni a cui non si è voluto dare spazio, e che ritornano con tutta la loro forza dirompente nell'apparente equilibrio raggiunto, a ricordarci che ancora, stiamo tradendo il nostro vero essere.

## IL PANICO “RITROVATO”

DI AMALIA PRUNOTTO

PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA, CONSULENTE LIDAP (PR e PD)

A volte sono proprio i successi, gli obiettivi faticosamente raggiunti, le sicurezze acquisite che ci mettono in difficoltà, per sadico gioco dei nostri meccanismi interni, che mal conciliano autonomia ed emancipazione, separazione e affermazione di sé, e che ci vogliono nuovamente ancorare al doloroso, ma sicuro e conosciuto spazio abituale. Non interrogarsi su questi movimenti ci priva della possibilità di cambiamento e di trasformazione, ci nega la fiducia nella vita, nei sogni, e nella possibilità di sperimentarli. E di viverli.

Non è mai un “ricominciare tutto da capo...”, è un riprendere pensieri sospesi, vissuti dimenticati o tralasciati, è un rielaborare ancora qualcosa che ha faticato a prendere forme diverse, è un riconoscersi consapevolmente e maturità nuove e differenti. Affidarsi, riaffidarsi a una persona esterna, capace di accoglierci e di accompagnarci, di “sentire” con noi e di restituirci emozioni quelle nascoste dietro i sintomi, quelle espresse con le sensazioni di vertigine e di confusione, è un passo che ci dobbiamo.

Affrontare nello spazio di relazione i sentimenti più intimi, i più potenti e misteriosi, con sicurezza e fiducia, è un dono grande ricco, che vale, sempre, la pena di destinarci.

E, allora....ben ritrovato, panico!

### ESPERIENZE DEI SOCI

#### Accettiamolo e Lui se ne andrà

**C**i ho preso gusto a scrivere, dopo la soddisfazione che mi avete regalato sul numero scorso di Pan, sono al settimo cielo!!!!!! Eh sì, a volte ritornano, ritorna la felicità di una cenetta al ristorante, di un viaggio, del mare, della montagna, la semplice gioia di essere riuscito a fare la spesa, dove un tempo scappavi impaurito, la gioia di viaggiare sereno in auto, in moto, in treno, meno in aereo, quello resta ancora un po' difficile, ma ce la faremo... Ritorna la gioia di incontrare amici e amiche lontane, di far tardi la notte, di ballare e di vedere un concerto dal vivo... ma a volte ritorna anche lui, sì, proprio lui: il panico, non più in forma devastante come un tempo, ma ti viene a far visita, ti ricorda che non se ne andrà mai, busca alla tua porta e ti dice: “sono qui, Michele, ricordati che sono sempre qui e che ci sarò sempre...”. Sì, il mio caro amico panico che mi viene a trovare, ma che oramai ho imparato a non cercare di mandare via, a non resistergli, a non oppormi... Lascio che mi attraversi l'anima, lo lascio fare e lui come per magia se ne va. Nella vita tutto può tornare, dobbiamo essere solo pronti ad accettarlo...

MICHELE BECCARI (BO)

#### Voce inascoltata

**H**o riflettuto molto sul significato da attribuire al tema di questo numero di Pan. “A volte ritornano”. Nel mio caso a tornare sono stati i sorrisi, gli slanci propositivi, il desiderio di stare in compagnia o, perché no, anche da soli. Sono tornati inaspettati, fulminei, nuovamente. Purtroppo però quel “ritornare” non ha coinciso ancora con l'allontanamento della paura, del terrore silente che accompagna ancora i miei progetti di vita futuri. Siano essi una giornata in compagnia, un viaggio, un impegno di lavoro o un sogno irrealizzato. C'è un luogo, ed è quello in cui mi trovo ora, dove le vecchie paure restano ancorate, meno solide di un tempo, ma presenti, per abitudine o semplicemente per il timore di lasciarle andare via. Dove le speranze però iniziano a farsi spazio con prepotenza, rivendicando quella parte di me distratta da così tanto pensare. Quel luogo, un limbo di passaggio, un purgatorio, per usare una terminologia cara ai cristiani, penso sia una tappa, un momento prezioso per ascoltare una voce ignorata da tempo. La mia.

VALERIA (RM)

#### Sto ritornando a essere IO

**M**i sentivo prigioniero tra quattro mura, volevo demolirle subito, ma è dura senza l'aiuto di qualcuno, pian piano, uno alla volta, sto levando mattoni alle mura altissime che mi ero costruito intorno. Grazie al mio gruppo, sento che sta funzionando bene, l'ansia ancora c'è e devo lavorarci ancora parecchio, ma già riesco a fare molte più cose rispetto a prima e gli amici e conoscenti vedono miglioramenti, ho ripreso a cercare lavoro e a dedicarmi alle attività che avevo abbandonato. Spero di riacquistare presto anche tutto ciò che da troppi anni avevo perso e di ritrovare in me sempre più fiducia negli altri, la voglia di vivere e lasciarmi alle spalle tutti i pensieri negativi e le fobie che mi fanno star male. Ringrazio il mio gruppo di cuore, ho trovato una seconda famiglia in loro, vi voglio bene, siete persone speciali.

MARCO (GRUPPO PRATI, RM)





# Festa di compleanno, Lidap compie 20 anni!

Parma – 21 maggio 2011

**S**aluto i pochi rimasti, è tardi, un bacio, salgo sulla mia auto e mi dirigo verso casa. Mentre guido ripenso alla piacevole serata appena trascorsa e con la mente ripercorro a ritroso il percorso che mi ha portato fin qua...

Qualche anno fa sono iniziati i primi sintomi del DP, all'inizio davo la colpa di quei batticuore ai cali di pressione, non davo importanza alla cosa, mi dicevo che non era niente e continuavo quello che stavo facendo. Via via i sintomi si sono modificati e allora è iniziato tutto un iter medico-diagnostico. Un sabato come un altro mi arriva la "mazzata" e dal supermercato finisco al pronto soccorso!!! Qualcuno già mi ventilava l'idea che potessero essere attacchi di panico, ma io rifiutavo questo pensiero perché mi dicevo "impossibile, una come me non può soffrire di attacchi di panico...". Finché, dopo svariate visite mediche, si evince che sono in perfetta salute e mi devo arrendere al fatto che i miei sintomi sono riconducibili 'solo' agli ATTACCHI DI PANICO.

Preso coscienza di ciò, cerco appigli per uscire da questa, come all'inizio la chiamo io, "malattia": psichiatra, psicoterapeuta, naturopata e Lidap, ebbene sì, i gruppi AMA. Faccio tutto insieme e pian piano inizio a riprendere in mano la mia vita e, gesti che fino a qualche settimana prima mi sembravano impossibili (come per esempio portare le bambine a scuola) ora diventano più facili da affrontare!!! Inizio a mettere in ordine la mia vita, la psicoterapia mi riporta a galla situazioni a me "scomode" e talvolta sconosciute. Ne emerge che sono una persona diversa da quella che io ho sempre pensato di essere, con le sue fragilità e le sue paure. Pian piano la frase che mi diceva la psicoterapeuta "Signora, Lei non tornerà come prima, ma anzi sarà meglio di prima" comincia a impossessarsi di me e comincio a vedere tutto da un altro punto di vista.

Continuo ad andare ai gruppi di auto-mutuo aiuto e quando ne esco

mi sento un'altra persona. Anche se qualche sera non riesco, oppure non ho voglia di parlare rimango comunque ad ascoltare le persone che sono con me e capisco veramente tante cose. Che andare ai gruppi mi faccia stare bene lo capiscono anche le dottoresse che mi hanno in cura e pian piano decidiamo insieme prima di ridurre i farmaci e poi sospenderli.

Ci sto mettendo tanta buona volontà però senza il MIO GRUPPO sarebbe stato impossibile. Per il momento ho ancora un po' d'ansia ma mi dicono che è normale... Io ho imparato a identificarla come il mio campanello d'allarme e quando c'è qualcosa che non va allora "lei" si fa sentire. Ora, quando corro troppo, cominciano i giramenti di testa e il batticuore, capisco che è ora di rallentare e noto tante cose di cui prima ignoravo l'esistenza. Passano le settimane e vado agli incontri assiduamente. Mi invitano alla festa del 20° anno della Lidap e senza troppo pensarci decido di andare.

Arrivo con un po' d'ansia perché conosco poche persone, ma da subito vengo accolta con calore. Via via che la serata prosegue, ho modo di parlare con persone provenienti da tutta Italia, di ceti sociali diversi, con accenti diversi, ma tutti con un unico denominatore comune: PANICO!!!! Qualcuno ne è uscito da anni, altri hanno ancora qualche "limite", altri sono ancora un po' fermi con le loro paure, ma comunque tutti sono uniti nel voler aiutare gli altri e nel voler operare quel cambiamento mentale che ci porta a stare bene con noi stessi. La serata è piacevole e presto inizia il momento dei saluti. Mando un caloroso abbraccio a tutti indistintamente, senza far nomi perché rischerei di dimenticare qualcuno, ma tutti molto importanti per tutti noi dappisti. Chissà se un giorno anch'io potrò aiutare qualcuno come fate tutti voi da ben 20 ANNI!!!! Continuate così e ... w il panico senza il quale non vi avrei conosciuto!!!!

**SABRINA (PR)**

## PILLOLE DAL FORUM

**C**ome di nuovo qui tra voi! Mi sarebbe piaciuto tornare e urlare a tutti: "SONO GUARITA", così che mi potesse sentire tutto il mondo. Mi sarebbe piaciuto poter condividere con tutti quanti voi la mia vittoria, ma così non è. Purtroppo non sono guarita, purtroppo l'ansia e il panico hanno di nuovo preso il sopravvento nella mia vita e mi ritrovo ogni giorno a piangere e a cercare quel barlume di speranza che credo sparito o nascosto chissà dove. Ecco il mio ritorno alla Lidap. Ritorno in un luogo a me tanto familiare, che avevo lasciato (con i post scritti ma non di certo non con il pensiero) per prendere in mano la mia vita e dove sarei voluta tornare con una testimonianza tutta positiva così da poter aiutare anche altri. La vita però, si sa, a volte si prende gioco di noi, e io sono stata un buon bersaglio. Quindi eccomi di nuovo qui tra voi, perché nonostante la lontananza, nonostante la nostra amicizia sia "virtuale" mi conoscete meglio di chiunque altro e ora sento dentro me un gran bisogno del vostro calore, di un calore vero e leale: il calore di una grande famiglia.

**BUTTERFLY**

## Ritorno in sogno

**C**i sono tanti modi per ritornare e scegliere il modo giusto non è stato facile, allora ecco che mi è venuto come un flash, un modo strano di "ritorno"...

Il modo del sogno... Si proprio quello, il sogno. Un sogno tra passato e presente. Un sogno anche pieno di emozioni.

Una storia... un mix di passato e presente... Ero a casa, ma non la mia casa... O meglio sì, perché ero a casa di mia nonna, una casa che sentivo mia... Non c'era differenza. Avevo circa sette/otto anni. Ero in sala, era Natale... o meglio la preparazione al Natale...

Quando arrivava il periodo delle feste, come da tradizione ci si radunava tutti a casa della nonna. Ed eccomi intorno all'albero... ma come fossero passati anni e anni, non ero più

una bambina ma ero tornata "grande". Anzi ero piccola, ma grande. Stavo lì, a decorare l'albero con stelle e palline, striscioni e ghirlande, con me nessuno. Inizialmente io e nonna, poi arrivava nonno e si siede vicino a noi. Passa un po' di tempo ed ecco mamma, sorella e papà. Io sempre bambina, ma un po' meno, mi sono accorta che forse il tempo mi avrebbe fatta crescere perché cominciavo a racconta-



VIAGGIO AL  
TERMINE DELLA  
NOTTE

DI PATRIZIA PERETTI  
(RM)

“La vita è una scheggia di luce che finisce nella notte”. Lo scrisse il medico francese Louis-Ferdinand Céline, che in realtà di mestiere faceva il Poeta. E come tutti i Poeti, e anche i Filosofi, era dannato, emarginato, un folle, che nella sua folle genialità carpi i segreti del mondo e dell'animo umano per rubarli e raccontarli alle genti.

Cade la pioggia a Parigi, nel 1932, e ci si dimentica che è arrivata l'estate. Céline è chino sulla sua scrivania e narra di un uomo che parte, come volontario, verso la tragedia della Prima Guerra Mondiale. La Guerra, la prima delle paure ancestrali dell'uomo. Che è diversa dalla paura della Morte, perché la Morte si subisce mentre la Guerra si affronta e si sa che l'uomo teme tutto ciò che lo mette alla prova. Congedato dal servizio militare, spossato dalla visione della crudeltà e della miseria, l'uomo si rifugia in Africa, il giardino perduto del Mondo, per ritrovare se stesso. Ed è nella terra natale del genere umano che l'uomo, colpito da malaria, conosce la Malattia, l'altra delle paure ancestrali degli uomini. Che è diversa dalla paura della Morte, perché la Morte si subisce mentre la Malattia si affronta e si sa che l'uomo teme tutto ciò che lo mette alla prova. Guarito, l'eroe di Céline raggiunge l'America. L'America! La terra di coloro che possono sognare. Agghindata di luci e colori e addobbi di festa, dove tutto è più bello, più lucente, non come l'Africa. In America si trova davanti al proprio Futuro, un'altra delle paure ancestrali dell'uomo. Che è diversa dalla paura della Morte, perché la Morte si subisce mentre il Futuro si vive e si sa che l'uomo teme tutto ciò che lo mette alla prova. Guerra, Malattia e Futuro. Céline, per quanto pazzo, aveva ragione. L'uomo non sa combattere, l'uomo non sa vivere, l'uomo non sa sognare. Ed è forse della follia che, allora, dovrem-



mo aver fiducia, disprezzando invece le raccomandazioni degli uomini sapienti ed equilibrati? Sta qui il segreto del mondo?

Cade la pioggia a Roma, nel terzo millennio, e a volte ritornano. Ottant'anni dopo quel viaggio al termine della notte la paura più profonda dell'uomo si è trasformata in ansia, anzi no, in inquietudine, in senso di inadeguatezza. Questo “male di vivere” è una caratteristica ripetuta che si riflette pedissequamente nei pensatori e in un qualsiasi essere vivente, un male che si sente soprattutto come proprio del nostro inconscio. Non c'è tempo in cui ciò si esprime, ci sono solo uomini che lo fanno. È la sensazione di mediocrità, di non trovare il proprio posto nel mondo, di interrogarsi sul proprio Destino senza risposta, il vivere senza senso, sembrando di sprecare tutti i giorni. Il male di vivere è l'ansia del-

l'uomo moderno. Qual è l'arma per combatterlo, la soluzione? Non esiste, poiché il male di vivere è la condizione per cui l'uomo vive, insito nella natura dell'uomo stesso, da cui si generano le arti, le scienze, la bellezza; perché nonostante la vita sia una scheggia che finisce nella notte, la difendiamo come la cosa più preziosa; nonostante sia fragile e colma di finitudine ci aggrappiamo alla vita. La vita è il senso stesso della bellezza.

In questo viaggio al termine della notte c'è una speranza: essere viandanti, per sempre fedeli al mito della giovinezza (che è

una qualità dell'anima e non una stagione della vita), senza una meta, che questa non esiste, ma viaggiare per viaggiare, perché solo il viandante rimane in piedi sulle rovine del mondo.

Non abbandonare mai i sogni che ci rendono giovani e le idee che ci rendono liberi.

Cade la pioggia, anche mentre sto scrivendo.

*E la pioggia lava via la memoria dai marciapiedi delle città*  
(Woody Allen)

re a nonna e nonno quello che attualmente faccio.

Mi è sembrato strano, come fosse realtà, la sala tutta piena di palline, festoni e ricami. Tutto sul pavimento. Le poltrone e il divano a fare da cornice all'albero. L'albero non era il solito, ma un abete con le radici. Sì, strano... tutto in sala.

Mentre addobbo l'albero continuo a raccontare come si svolge la mia giornata ora, cosa faccio nel tempo libero ai miei nonni. Comincio a raccontare le mie domeniche a seguito della squadra per cui tifo, del mio cambiamento di studi e del mio nuovo corso di pedagogia e infine del lavoro che ho cominciato dopo un concorso. Queste tre cose, come ne parlavo ai nonni, si materializzavano sull'albero trasformandosi, sì, trasformandosi, in palline o addobbi.

Il mio racconto continuava e intanto io, così come mia sorella, si cresceva e i miei genitori

ci guardavano, alla famiglia poi si aggiungono zii e cugini.

L'albero cresce e crescono anche gli addobbi, mi accorgo che ogni cosa che dico, diciamo, si materializza su questo grande albero. Sì, anche l'albero cresceva di pari passo. A ogni addobbo che mettevo sopra, l'albero cresceva.

Anche l'albero cresce sempre di più. Dalla cima alle radici. L'acqua viene da ogni parola che dico, ogni figura che pronuncio. Con il passare del tempo, più io raccontavo ai nonni più la gente che era attorno a me sembrava che non mi ascoltasse. I miei genitori, sorella, zii e cugini erano vicini a me. I miei nonni cominciavano ad allontanarsi.

L'albero cresceva e cresceva. Ma il nonno e la nonna si allontanavano sempre di più, a piccoli passi. Sino a quando la nonna si ferma, il nonno no, si sposta sempre più. Arriva su una linea, e una porta si apre. Si ferma e

mi dice “CIAO”. Io non so, lo saluto come ho sempre fatto ma stavolta non mi porta con lui a prendere la mia bibita preferita. Rimango lì ferma e mamma e zia mi vengono a prendere. Nonna rimane lì, con il resto della famiglia attorno. L'albero continua a crescere con le sue radici perché comunque io continuo a raccontare e così fa tutto il resto della famiglia. Ma ora anche nonna si muove e arriva alla riga e porta precedente e mi dice “CIAO RAGGIUNGO NONNO”...

Ora capisco, i miei nonni non ci sono più, sono rimasta con i miei genitori, mia sorella e i miei zii e cugini. Sono tornati un attimo, in sogno, per dirmi che loro ci sono comunque anche lontani e che quell'albero continua a crescere e che sarà sempre un momento felice, nonostante loro mi guardino da un altro mondo dal quale ogni tanto torneranno a trovarmi, anzi ritorneranno... Quello del sogno!!!

**GAIA CRAVINO (GE)**

## Ritornare nell'anima

Ogni giorno ritorniamo dentro noi stessi e ci ritroviamo con la nostra anima, con le nostre emozioni, e tutte le volte ci vediamo, ci ascoltiamo, ci criticiamo, ci coccoliamo, ci amiamo (se ne siamo capaci), come fosse la prima volta. Ritroviamo l'amore o la rabbia che ci appartiene, il nostro disagio è la rabbia che cresce dentro di noi per la nostra incapacità a farci rispettare. Sì, ogni qualvolta noi non permettiamo all'altro di rispettarci creiamo dentro di noi l'emozione rabbia che si ritorce verso di noi, il panico che noi proviamo, viviamo, non è nient'altro che l'energia della rabbia cresciuta a dismisura perché non rispettati e il nostro inconscio, la parte più nascosta della nostra essenza, trasmette questo conflitto attraverso il disagio, il sintomo. Ritroviamo, per così dire, la verità nascosta, il messaggio, l'input del cambiamento, perché il sintomo, il disagio sono i messaggeri, ci avvertono che qualcosa non funziona, noi siamo in conflitto con noi stessi, e la strada da affrontare è ritrovare l'amore per noi stessi e per far questo dobbiamo essere imparziali, sinceri. Per molto tempo ci siamo traditi, abbiamo nascosto a noi stessi i nostri bisogni, la nostra soddisfazione, il nostro godimento di vivere serenamente, abbiamo trascurato il nostro io per far contenti gli altri, per appagare gli altri, come se noi non esistessimo, ci siamo messi da parte, abbiamo fermato la nostra crescita emozionale, siamo rimasti un po' infantili e in effetti se guardiamo bene i sintomi del nostro disagio, le nostre paure, i nostri evitamenti rispecchiano un po' il fare del fanciullo che è titubante con tutto e tutti e solo con la crescita serena delle emozioni avrebbe potuto superare questa fase. Superare il disagio, quindi, è ritornare dentro di noi e ritrovare quell'amore messo da parte, nascosto alla nostra realtà, perso nella nostra crescita emozionale, un lavoro di riscoperta del nostro io, che ora ha bisogno di molte energie per intraprendere la strada a ritroso per arrivare al nocciolo del disagio. Nel mio percorrere a ritroso la strada del mio ritrovarmi ogni giorno accolgo e ascolto me stesso, è appagante in tutti i sensi riscoprire il valore della mia persona e i valori delle altre persone, che non debbono per forza essere superiori al mio, non più schiavo della concezione di fare e mostrarmi per gli altri, ma fare per me stesso, piacere per piacersi. Un momento importante nel riscoprire l'amore per noi stessi è il gruppo di auto-mutuo aiuto, dove c'è uno scambio di emozioni tra tutti i componenti e la più importante è l'emozione dell'amore. Volersi bene, quindi, è riscoprire l'amore che possediamo e donando questo amore scopriamo la libertà di vivere la vita senza vincoli o fantasie tragiche, che abbiamo costruito e vissuto fino ad ora. Ritrovare l'amore sembra la via maestra per ritrovare la nostra realtà della vita, vivere come tutti gli altri senza timori o evitamenti, la pace che troviamo in noi è la via serena di accogliere gli altri, i loro difetti e pregi, consentendo a noi di amare e amarci, la vita diventa meno angosciata, tanti sensi di colpa svaniscono, la rabbia non ha senso di essere, ci liberiamo di un peso che ci affligge da quando questo processo di crescita si è interrotto, nella fase naturale che doveva essere la nostra infanzia. In quel periodo i nostri specchi non hanno avuto la capacità di vederci intensamente di comprendere quale amore donarci, quale atteggiamento insegnarci per vivere nella comunità, gli altri, sta a noi ora comprendere e accogliere il perché, e invece di rompere gli specchi, noi come insegna l'auto-mutuo aiuto, dobbiamo vogliamo fare un passo in più accogliere ritrovare l'amore e trasmetterlo a quei specchi che allora non hanno saputo vederci amarci. Il ritrovare queste emozioni sepolte o messe da parte fa sì che ci liberiamo della nostra schiavitù, iniziamo a riscoprire la vita, ritroviamo il nostro amore per noi e per gli altri e solo con l'amore il panico fa dietro-front, si ritrova la fiducia nella vita, nelle piccole azioni quotidiane che ora sembrano delle azioni impossibili con un significato che solo la nostra fantasia attribuisce come drammatiche, l'impossibilità di godere della vita.

Ritrovarsi, per ritrovare il nostro amore che internamente è immenso come l'aria che circonda la terra ritroviamo il significato reale delle nostre emozioni e senza vergogna trasmettiamo a tutti siamo fatti così e nessuno ci potrà cambiare solo noi possiamo farlo, ritroviamoci.

**BYE MIC (BG)**



pugile ci ha colpito sotto la cintura e siamo a corto di fiato. Da terra possiamo scorgere le facce sgozzate del pubblico. Quasi quasi è inutile alzarsi. Dal nostro angolo si sbracciano. Ci davano vincenti ma deluderemo chi ha scommesso su di noi. Il gong adesso sembra un dolce suono. Mancano solo due riprese per la fine del match. Nella breve pausa sputiamo sangue per terra e l'acqua fredda sul volto ci consente un minimo di sollievo. È chiaro che la preparazione e l'allenamento ci hanno dato la possibilità di tenere la distanza. La nostra capacità di resistenza è stata messa a dura prova ma siamo ancora qui. Allora non tutto è perduto forse lo finiremo questo maledetto incontro. L'avversario ha dato tutto e i suoi pugni non fanno più così male. Siamo storditi ma il dolore sembra più sopportabile. Alla nona ripresa riusciamo anche ad assestare qualche colpo in nostro favore. Ci siamo: eccoci qui alla decima ripresa, segnati, pestati, pieni di ecchimosi, con il volto tumefatto... ma siamo arrivati con coraggio sino in fondo. Siamo ancora in piedi. L'applauso è diretto anche a noi. Il risultato finale non è più così importante. Non avremmo mai pensato di provare soddisfazione a guardare la fine dell'incontro sulle nostre gambe. Guardiamo l'altro pugile in faccia e quando lo abbracciamo sentiamo maggiore rispetto per noi stessi. Ce lo siamo guadagnato.

**NINNI (ME)**

## LA DECIMA RIPRESA

Gli attacchi di panico possono tornare? Possiamo regredire? Il nostro cammino ventennale è stato inutile? Siamo serviti a qualcosa? Siamo stati e siamo ancora una palestra dell'anima?

A queste domande vi invito a ripercorrere con vigorosa fantasia la scena di un incontro di pugilato. Prima del nostro attacco di panico eravamo come pugili professionisti imbattuti. Ci sentivamo forti e invincibili. Il ring era tutto nostro e la folla faceva il tifo per noi. Un giorno, però, in un banale incontro di cartello, al secondo round accade qualcosa d'imprevisto: riceviamo prima un gancio e poi un diretto al volto e veniamo messi al tappeto da un pugile sconosciuto! Il gong ci salva da un disastro inaspettato. Alla terza ripresa ci copriamo il volto e la figura. Ma quel pugile non molla e ci bersaglia con destrezza. Un montante ci colpisce come un fulmine e barcolliamo all'indietro. Il giudice ci separa. Siamo scioccati e storditi. Quarta ripresa: il nostro allenatore grida e c'incoraggia. Manca il fiato, le gambe tremano. Alla quinta ripresa abbiamo una reazione insufficiente. Grinta e coraggio sono dalla nostra parte, ma siamo sconfortati per quello che è successo. Siamo stati presi alla sprovvista e poi da un simile rozzo avversario non ce lo aspettavamo proprio. La mente è un turbini di pensieri. Sudore e sangue grondano da tutte le parti. Siamo confusi e terrorizzati. La storia dell'incontro sta cambiando: ma non a nostro favore. Alla sesta ripresa siamo seduti sullo sgabello e vorremmo che finisse tutto subito. Contrariamente alle aspettative il nostro allenatore sembra essere più convinto che mai. Ci urla di non mollare e di continuare, ma in fondo siamo noi a prendere cazzotti e pugni. Alla settima ripresa gli occhi sono gonfi dalle botte subite, il volto è tumefatto. Vorremmo che qualcuno impietosito gettasse la spugna a posto nostro, ma non succede nulla. Persino la folla sembra puntare sull'avversario. Siamo davvero soli adesso. Non finiremo l'incontro, ne siamo certi. Ma all'angolo c'è sempre lui, il Coach. Eccolo che ci urla in faccia. Sembra volerci prendere a pugni pure lui. Ci parla, ci strattona. Ci crede davvero in noi oppure è tutto un bluff? All'ottava ripresa siamo al tappeto. Quel maledetto

CIAO  
SONO  
GETA

GETA LACATUS (BRACCIANO, RM)

Ciao, sono Geta, socia Lidap e operatore di sportello di Bracciano (Rm), vi scrivo per raccontarvi la mia esperienza dei giorni 4 e 5 giugno 2011. A Bracciano c'è stata la Festa del Volontariato presso la piazza Comunale e la Lidap è stata presente condividendo il gazebo con l'Associazione "Circolo Culturale Renzo Renzi"

che ci offre i suoi locali per le nostre attività.

Il sabato ero sola a rappresentare la Lidap sul posto, era la prima volta e lascio immaginare a voi come mi sentivo! Dopo aver allestito il gazebo pian piano mi sono tranquillizzata ancora di più quando le persone che passavano si fermavano a chiedere informazioni. Non ho avuto difficoltà nel dare spiegazioni, ma dopo che andavano via mi rendevo conto di essere molto preoccupata, mi chiedevo se avessi dato un'informazione sbagliata o insufficiente e se ero stata all'altezza della situazione, poi mi soffermavo mentalmente sul viso delle persone, lo trovavo tranquillo e solo allora i timori si scioglievano. È stato così per ogni persona che si fermava a chiedere qualcosa. La sera tardi abbiamo iniziato a raccogliere tutto il materiale e mettere a posto, ero stanchissima fisicamente, ma felice per aver preso l'iniziativa di essere presente in quell'occasione.

Il giorno successivo, quando siamo arrivati in piazza, una delle persone della sicurezza mi è venuta incontro dicendomi che il temporale notturno aveva lasciato un disastro rendendo inutilizzabile il nostro gazebo; ero arrabbiata, arrabbiatissima, non so come ho fatto a trattenere un urlo. Non volevo credere che vento e pioggia avessero rotto solo quel gazebo e faccio fatica anche adesso a pensarlo, ma è andata così. Ho chiesto all'organizzazione che me ne venisse montato un altro e sono stata subito acccontentata, mi sono tranquillizzata, il peggio ormai era passato. Poco dopo mi hanno raggiunta da Roma Melania e Giovannella; è stato bello, sono state scattate delle foto in piazza, alcune persone hanno chiesto di venire in accoglienza, non lo credevo possibile, forse sarà stata la fortuna del principiante?

Nel pomeriggio la pioggia ha deciso di ritornare e rovinarci la giornata, altrimenti avremmo avuto la possibilità di presentare la Lidap attraverso un intervento su una delle reti televisive locali, non è stato possibile e questo mi dispiace. Alti e bassi in questa prima esperienza quasi da sola, ma tutto sommato sono soddisfatta, soprattutto perché in quella zona non è facile presentare una realtà nuova come Lidap, mi porto dentro ancora le sensazioni sia positive che negative di quelle due giornate, ma posso affermare di essere contenta.

## Ritorno al futuro

Quando mi è stato chiesto per quale motivo ero tornato ai gruppi a due anni di distanza dal mio ritiro, pensando concluso il mio cammino nell'ambito della Lidap, intuì l'importanza della domanda.

Risalendo a ritroso il percorso, mi ricordo chiaramente di quando, alcuni anni fa, entrai in un gruppo e incontrai le prime difficoltà. La più significativa fu proprio quella di "entrare" veramente nel gruppo.

Individualista marcato, difendevo con tenacia il mio spazio che ritenevo vitale. Solamente quando la mia corazza si ammorbidì partecipai veramente e vennero anche i benefici.

Gli attacchi d'ansia con il tempo si fecero più sopportabili, fino a essere, tutto sommato, accettabili come un aspetto della mia personalità. Arrivò il momento in cui ebbi la sensazione che i gruppi avessero esaurito il loro contributo e mi ritirai. Qualche telefonata, a volte, con i vecchi amici del mercoledì sera e un buon ricordo nel cuore.

Passarono due anni e un venerdì sera mi ritrovai in un gruppo spinto da un'esigenza che non avrei saputo decifrare. Non erano tornati gli attacchi violenti di un tempo, né avevo urgenti problemi attuali e pesanti da mettere in campo: nel gruppo ci stavo bene, mi arri-  
vava qualcosa di buono.

Mi accorsi pian piano che a "catturarmi" erano le storie che ascoltavo.

Storie, racconti di frammenti di vita faticosi,



dove la sofferenza si stemperava in malinconia, la malinconia, a volte, diventava angoscia, a volte speranza.

Emozioni forti che riempivano la stanza e ti tiravano dentro con la forza della vita.

Ci fu la parentesi, poi, dei gruppi misti, dove ogni volta si incontravano persone nuove e le storie si moltiplicavano e si intrecciavano fra loro e con la mia. Queste persone, che non conoscevo, diventavano in fretta compagni di sempre. Bastava ascoltare.

Ascoltare: sembra un atteggiamento banale, ma è un'impresa ardua. Se ascolti veramente, la mente si libera dalle solite spirali di pensieri con cui ci ripieghiamo su noi stessi. Ed è come una boccata d'ossigeno. Aperta la mente, si rende disponibile anche l'animo.

Ecco perché ero tornato ai gruppi. Adesso lo sapevo. Stavo perdendo di nuovo quel sottile filo comune che mi unisce agli altri e che per me, evidentemente, è la strada per il benessere.

Forse l'ansia è anche mancanza di un forte senso da dare alla tua giornata, ai tuoi anni. E forse questo senso, almeno per me, passa per una strada che non saprei dire, ma che va percorsa assieme.

GIUSEPPE (PR)

## IL DUBBIO

E pur troppo a volte ritornano... ritornano i dubbi... tutti i tuoi dubbi che affiorano dopo che qualcuno ha fatto di tutto per smontare le tue certezze... già... i dubbi... i dubbi che si insinuano nella tua testa quando perdi il lavoro... non saprò più fare il mio lavoro?

Sono troppo "vecchio" per il mondo del lavoro? Non servi più a questo mondo nonostante una preparazione tecnica e un'esperienza decisamente intensa? E tornano i dubbi, fuggiti brevemente da un'illusione, una chimera da chi ti ha fatto credere di essere importante, da chi ti ha idolatrato, da chi ti ha fatto credere di essere il numero Uno, il meglio che il mercato offriva... per poi gettarti alle ortiche in meno di 10 secondi, senza spiegarti il perché... e allora ritorna... il pensiero il dubbio di non essere all'altezza, lo sconforto ti assale nonostante tutto, nonostante le mille battaglie affrontate nella vita... nel bene o nel male... ma il dubbio ritorna... cosa farò domani? Servirò ancora a qualcosa o a qualcuno? Ritorna e riaffiora nella tua testa come un martello come un tarlo... ma la forza interiore che è dentro di ognuno di noi fa sì che non sia l'ansia o lo sconforto a regnare nelle tue giornate, ma che sia la positività, l'autostima, la consapevolezza di valere ancora qualcosa, di valere molto, di avere ancora tanto da offrire al mondo lavorativo, la voglia di combattere tutto e tutti... e soprattutto i dubbi... che a volte ritornano... e che distruggerò con la voglia e la forza di urlare al mondo che sono vivo e che posso dare il mio contributo alla società. A migliorare questo schifo di vita che per molti di noi non è altro che sofferenza e dolore... a volte ritornano... ma a volte vengono vinti e spariscono per sempre dai nostri pensieri e dalla nostra esistenza.

MANLIO BELLANDI (RM)

I bambini non vedevano l'ora di arrivare, erano impazienti. Lo spettacolo stava per cominciare. Anche quella domenica sarebbero andati al vecchio molo per vederlo. Avrebbero potuto ammirare quegli strani pezzi di carta colorati che volteggiavano nel cielo come gabbiani dipinti. In quei momenti i bambini si sentivano veramente bambini e gli adulti che li accompagnavano ricominciavano in un certo senso a sentirsi bambini pure loro. Nelle acrobazie di quegli aquiloni era racchiusa tutta la libertà della vita. E lui, in realtà, la sapeva esprimere molto bene.

Era chiamato "l'uomo degli aquiloni" perché si divertiva a costruire aquiloni e ogni domenica andava sul molo e ne faceva volare un esemplare sempre diverso. La gente del paese ne era a conoscenza e ogni tanto portava i propri figli a vedere gli aquiloni. Nessuno sapeva il suo nome e nessuno si avvicinava all'uomo degli aquiloni: era abbastanza vecchio a giudicare dalle rughe sul viso ed era considerato una sorta di fenomeno da baraccone, con quella sua vita così schiva e solitaria.

Viveva in una baracca sulla spiaggia e si diceva facesse il pescatore. Giravano strane voci su di lui. Tutti lo temevano, ne temevano il carattere anche se nessuno di quelli che andavano a vederlo la domenica ci aveva mai veramente parlato. Era la classica paura dello sconosciuto, dell'ignoto. E lui era strano agli occhi di quelle persone, molto strano. D'altra parte, però, aveva un certo potere benefico: immancabilmente, al ritorno dal molo, i visi delle persone erano più sereni e il sorriso sembrava stampato sul volto dei bimbi.

Anche quel giorno lui era lì, con il suo aquilone in mano mentre si stava preparando per fargli prendere il volo. I bimbi con i propri genitori si erano appostati come al solito dall'altra parte della scogliera e lo potevano distinguere bene.

## L'UOMO DEGLI AQUILONI

DI ERIK MINGHINI (FE)

SECONDO CAPITOLO TRATTO DALL'OMONIMO LIBRO

L'uomo degli aquiloni se ne era accorto: ormai sapeva che sarebbero venuti i bambini a vederlo. Si voltò verso di loro e sorrise. Tutti i bimbi risposero al sorriso, ricambiando.

Lui svolse il lungo filo e con un sol gesto fece levitare in aria un aquilone bellissimo formato da moltissimi fogli di carta velina attaccati al filo a intervalli regolari. Ogni foglio presentava un disegno diverso e tutti erano variopinti da colori fantastici come nemmeno l'arcobaleno sembrava poter presentare. L'aquilone cominciò a volare alto nel cielo eseguendo virate acrobatiche incredibili guidato così sapientemente dalla mano del vecchio.

Poco più lontano erano appostati anche un gruppo di ragazzini che si può dire avessero sui 15 anni. Era la prima volta che venivano a vedere l'uomo solitario, ma ne avevano sentito parlare in città. Si diceva visse da solo perché era un uomo terrificante, scorbutico e sporco. Nondimeno si diceva che fosse pazzo e quei ragazzini erano stati molto incuriositi da queste storie. Ma come sempre, per vincere la paura, in gruppo si passa all'attacco e loro erano decisi a prendere a muso duro il vecchio pazzo del molo. Cominciarono così a deriderlo e a tirargli pietre da una distanza comunque abbastanza elevata per centrarlo.

L'uomo si accorse sicuramente di quello che stava avvenendo ma continuò a far volteggiare nel cielo il suo aquilone con una leggiadria tale da far sembrare le traiettorie come disegnate. Ogni tanto dava un'occhiata ai bambini sull'altra sponda della scogliera e mandava un sorriso. I bimbi erano estasiati dallo spettacolo ma si erano accorti che qualcosa non stava andando per il verso giusto. Ma i sassi non colpivano l'uomo e nemmeno le offese: esso sembrava in qualche modo protetto e al sicuro e questo i bambini riuscivano a percepirlo.

Nel gruppo di ragazzini, ma un po' in disparte, c'era Isaac, 14 anni, carattere molto timido e schivo, sicuramente non quello che si può definire un bel ragazzo. La sua infanzia era stata molto dura con i genitori divorziati quando lui aveva otto anni. Aveva continuato a vivere con la madre ma sentiva moltissimo la mancanza di suo padre. Era un ragazzo molto sensibile, anzi lui si riteneva troppo sensibile: nel suo intimo era solito domandarsi perché fosse nato così sensibile.

Anche in quel momento, infatti, Isaac si sentiva a disagio per il fatto che i suoi amici stavano offendendo il vecchio. Lui non voleva partecipare a quella violenza gratuita: non era giusto e si sentiva molto in colpa per il fatto di essere parte di quel gruppo. Ma poi pensava di dover assecondare i suoi amici: in fondo erano gli unici che lo accettavano. Era suo compito farsi accettare altrimenti sarebbe rimasto solo.

Ogni tanto gli amici accortisi della sua riluttanza lo spronavano: "Dai, Isaac... che ti prende ora? Non hai il coraggio di tirare una pietra al pazzo?". "Perché dovrei tirargli una pietra? Non mi ha fatto niente!". "Devi far capire agli altri che sei più forte di loro! Lo stiamo facendo tutti. Dai forza, vieni qua con noi!".

Era giunto alla conclusione che sarebbe stato meglio star lì con loro, soffrire alla vista di quell'ingiustizia, forse anche partecipare se ne fosse stato costretto: voleva dimostrare di essere coraggioso e di essere parte del gruppo.

Dal canto suo l'uomo degli aquiloni continuava a maneggiare il suo nuovo giocattolo come se lo avesse impugnato da sempre, come se lui e l'aquilone fossero un tutt'uno. È così... sembrava che il suo braccio si fosse prolungato fino in cielo e che ora lo potesse muovere a suo piacimento.

No, le pietre non avrebbero mai potuto colpirlo.



## MESSAGGI IN BOTTIGLIA

Adoro scrivere. Spesso lo faccio quando ho forti emozioni, butto le mie righe nella rete un po' come quando si buttano in mare le bottiglie con un bigliettino e magari dopo mesi qualcuno le raccoglie e legge i messaggi. Oggi non si ha tempo di andare in spiaggia, peccato perché lì di bottiglie ce ne sono tante... e al-

lora uso la rete, ma in verità che mi leggano o meno non mi interessa, io ho bisogno di scrivere per me stessa perché mi ritrovo. Come non rispondere a una frase che avrà fatto da cornice a molte persone!? "a volte ritornano...". Eh... già, come recita una canzone di Vasco, **ma io sono ancora qua** ... ma non sono più quella di una volta il tempo mi ha migliorata, sono cresciuta ho fatto un ottimo scrub alla mia anima, posso anche consigliare una buona marca che si trova presso un istituto di suore e si chiama SCRUB LIDAP, ovviamente parlo del mio gruppo, associato anche a un mio percorso che dura da anni. Mi sono sempre voluta SCRUBBARE, passatemi il termine, mettermi in discussione, perché quando a volte ritornano io potessi essere capace di gestire certe persone o situazioni, in modo più consapevole, per non ripetere gli stessi errori perché, come dico sempre, da un dolore si può e si deve rinascere migliori e un po' meno fragili. Anche quando dopo anni e anni un padre ti cerca e ti dice che ha bisogno di te, in altri tempi gli avresti urlato che non serve un suo seme perché lui si arroghi il diritto di essere chiamato Padre... ma poi ti fermi, lo ascolti e con calma, ma non quella forzata, non quella premeditata, ma con la calma del perdono, gli dici... comunque sia andata grazie lo stesso perché mi hai donato la vita! Non so se queste poche righe potranno interessare a qualcuno, ma adoro scrivere e questa mattina la mail della redazione mi ha scatenato un'emozione. Grazie!

ANNA F. (GRUPPO TUSCOLANO, RM)



## Conferenza pubblica – Milano, 9 aprile 2011

*Ansia 360° è la conferenza pubblica che si è tenuta il 9 di aprile a Milano presso lo spazio Sugus.*

360 gradi per identificare la completezza dell'analisi dello stato emotivo fornita dai vari specialisti presenti, 360 gradi sono però anche rappresentativi di quanto tale stato emotivo, percepito in maniera non corretta, possa condizionare in modo negativo la vita delle persone, come quella del sottoscritto. C'è stato spiegato che l'ansia rappresenta normalmente una risorsa che aiuta l'essere umano ad affrontare situazioni considerate importanti o pericolose, serve ad attingere a risorse supplementari necessarie per superare ostacoli non quotidiani. Tale sintomo può, però, rappresentare anche una patologia quando viene vissuto in maniera troppo amplificata. È ciò che capita a chi come me ne soffre; l'ansia che avverto non è più produttiva, genera confusione, perdita di lucidità e difficoltà di interazione. Ci fa sentire vulnerabili, ci fa apparire deboli e in balia degli eventi. Ci fa avere paura di essere noi stessi. E per evitare di essere frastornati da tali emozioni tendiamo a nasconderci, a evitare le situazioni che possono generare difficoltà. Veniamo risucchiati in un vortice, entriamo così

in un circolo vizioso: evitando qualsiasi situazione potenzialmente pericolosa, ingigantiamo le nostre paure e aumentiamo in maniera esponenziale l'ansia che ci porta a ridurre sempre di più il nostro raggio d'azione quotidiano. La Dr.ssa Tedeschi – consulente Lidap – ha portato un esempio molto rappresentativo di tale situazione: una persona tenta di raggiungere una piccola vetta, ma arrivata a metà percorso rinuncia per la difficoltà scegliendo la soluzione più comoda; il traguardo a ogni successivo tentativo verrà così percepito più arduo, la cima apparirà sempre più elevata e quindi la tendenza al rifiuto aumenterà. Come si fa a liberarsi da questa prigione? Cercando una risposta a questa domanda sono approdato al gruppo di auto-mutuo aiuto Lidap Navigli di Milano. Il dr. Tripeni, durante la conferenza, ha spiegato l'importanza dei gruppi di auto-mutuo aiuto e la loro diffusione legata alle più svariate tipologie di problema. I gruppi di auto-mutuo aiuto facilitano l'individuo a soddisfare un bisogno primario che consiste nel sentirsi accettato dato che si trova circondato da persone che soffrono del medesimo problema e quindi ovviamente comprensive; permettono inizialmente

per limitati momenti della propria vita di liberarsi dai blocchi e dalle ansie anticipatorie. Ma sono importanti soprattutto in quanto permettono, con reciproci suggerimenti di comportamento, di avere una visione più ampia del problema e di essere fautori della soluzione dei problemi altrui e quindi di riflesso anche dei propri. Ecco, da quando sono approdato al gruppo di Milano ho iniziato ad abbandonare l'idea di essere solo, non mi sento più così tanto estraneo rispetto al mondo che mi circonda. Si tratta di un primo passo che può permettere di gettare le basi per evoluzioni più importanti, per tornare a vivere e ad ascoltare il nostro corpo senza paure.

Oltre all'aspetto psicologico c'è stato infine un approccio al problema scientifico da parte di ricercatori del San Raffaele che stanno verificando se esiste la sussistenza di relazione tra disturbi d'ansia e la presenza di disfunzioni fisiche respiratorie o cardiache.

Mi sento di ringraziare la Lidap per quanto sia riuscita a porre all'attenzione dell'opinione pubblica tale problema permettendo a ciascuno di noi di intravedere la fine di un periodo buio difficile e solitario.

**ANDREA (MI)**

## ALLO STADIO!

Il 14 maggio 2011, in occasione dell'incontro di calcio di serie A Lazio-Genoa, la Sezione Regionale Lazio della Lidap è stata ospite allo stadio Olimpico di Roma della S.S. LAZIO, la quale si è prodigata donandoci due maglie dei calciatori più rappresentativi (Zarate ed Hernanes).

Le maglie ci sono state consegnate a fine partita e verranno messe all'asta per raccogliere fondi per l'Associazione.

L'incontro si è svolto in un clima di grande allegria e solidarietà tesa ad aiutare chi soffre, grazie anche alla collaborazione attiva del Dottor Calvari, della segreteria della S.S. LAZIO, e del Dottor Pinata, Responsabile della sicurezza allo stadio Olimpico di Roma, che si sono impegnati e prodigati per la riuscita dell'evento.

Un ringraziamento particolare va al Presidente della SS LAZIO, Dottor Claudio Lotito che ha avallato la realizzazione dell'evento e che ci ha accolti e ospitati nell'area riservata, dimostrando grande sensibilità e disponibilità verso il Volontariato e le Associazioni, il cui ruolo è sempre più importante nella società moderna.

**MANLIO BELLANDI (RM)**

## Canta che ti passa

Si è svolta l'8 Maggio la tradizionale festa di fine attività prima della pausa estiva che la Sezione Regionale del Lazio organizza per i soci, anche quest'anno il luogo prescelto è stato il Teatro della Forma di Roma dove si è svolta la seconda edizione del Festival del Karaoke "Canta che ti passa...". Manifestazione canora aperta a tutti i dilettanti e appassionati di canto. La serata è stata presentata dal Presidente della Sezione Regionale del Lazio, Patrizia Peretti e da Manlio Bellandi, consigliere regionale.

Si sono esibiti 27 concorrenti e hanno dato vita a un'emozionante e avvincente gara all'ultima nota; fra gli ospiti si è esibito il gruppo "TERZO TEMPO", cover band di Ligabue, riscuotendo numerosi applausi dal pubblico che gremiva il teatro. È stata la volta poi di Francesco Cicchinelli, noto comico romano direttamente dal Seven Show, il quale con le sue battute e il suo monologo ha regalato alla platea momenti di divertimento puro e sane risate... quindi alla fine il pezzo forte della serata, "L'altra faccia di Zero alias Danilo Grimaldi", che ha trascinato il pubblico ormai totalmente coinvolto e festoso con tutto il repertorio più bello e ricco di Renato Zero, concedendo numerosi bis.

Il primo premio è stato vinto da Rocco Marone con la canzone "Ce la farò" di Alex Baroni, al secondo posto si è classificato Luciano Peretti con la canzone "Già ti pensa Alice" di Tiziano Ferro e al terzo posto Diletta Rossini con la canzone "Quando nasce un amore" di Anna Oxa, mentre il premio simpatia è stato vinto da Natalino Marchesano che ha cantato "Scende la pioggia" di Gianni Morandi.

La serata è proseguita nella sala antistante al teatro dove la Giovannella Vezzosi (socio Lidap di Roma) ha deliziato il palato dei presenti preparando un ricco e delizioso buffet offerto dalla Sezione Regionale del Lazio della Lidap Onlus.

L'aspetto più bello e positivo della giornata è stato vedere la serenità e il sorriso delle persone che di solito soffrono o manifestano disagi, divertirsi e non pensare all'ansia, al panico, quasi come se la musica, le risate, il coinvolgimento emotivo e partecipativo alla festa abbia sortito effetto terapeutico.

Un ringraziamento particolare va alla Carrozzeria Mastrodonato, Sponsor unico della serata, che ha contribuito alla realizzazione dell'evento, ai membri della giuria: Alessandra Pellegrini (cantante), Angelo Trane (musicista), Santino (tecnico del suono) ai Responsabili del teatro della "Forma", Bruno Cialini e Lamberto Fabrizi e a Paola, che ha curato la parte tecnica e musicale della manifestazione.

**MANLIO BELLANDI (RM)**

# Si è riunito il Comitato Scientifico della Lidap

**N**ei direttivi dell'ultimo anno, o più precisamente in quelli dopo i "cambiamenti" scaturiti da eventi, anche traumatici per l'Associazione, come il convegno di Firenze e l'Assemblea dei Soci di Bergamo del 2009, ci si è lasciati permeare e impregnare da tutte le esperienze vissute. Si consolida così la consapevolezza che se l'auto-mutuo aiuto è lo strumento elettivo dell'Associazione, che le fornisce la sua filosofia e la sua ragione di esistenza, il rapporto con i consulenti e i terapeuti ne costituisce l'ossatura portante. In questo periodo, il Comitato Scientifico appariva un'entità astratta, la cui esistenza sembrava più raccontata che reale. Prima dell'incontro del 26 marzo, infatti, il Comitato Scientifico si era riunito una prima e unica volta, il 17 febbraio 2008. Da quel momento, i consulenti e terapeuti che hanno collaborato con l'Associazione, si sono dedicati ad attività di incontro e di colloquio filtro e hanno partecipato a eventi di studio, confronto e di divulgazione durante i quali han-

no scelto, ciascuno per la propria sensibilità, la strada del dialogo e della reciproca comunicazione in ossequio al proposito di essere *a latere* di un'Associazione di persone alle quali mostrare il maggior numero di punti di vista (cfr. Pan 2-3/09 pag. 6). Nel Direttivo è emerso, però, con chiarezza e maturata serenità, la volontà e la necessità di riprendere il filo interrotto e riaprire il dialogo, interrogando e coinvolgendo psicologi, psichiatri, neurologi e farmacologi, con i quali intraprendere una collaborazione multidisciplinare. Ed eccoci, noi Soci, il 26 marzo, in un'assoluta mattina, a Parma, in una grande sala con tante sedie, che disponiamo in circolo, secondo un preciso significato. C'è emozione perché siamo consapevoli dell'importanza dell'evento. Quant'è grande quel cerchio ancora vuoto! In silenzio continuiamo a preparare... Poi ... Tante facce. Tanta voglia di incontrarsi. Tanto desiderio di scambio. Tanta partecipazione. Tante le aspettative di noi Soci, ma anche tante le aspettative dei Con-

sulenti. In un clima disteso e appassionato si sono rinsaldati i principi di collaborazione. Finalmente attraverso il Presidente Seby La Spina, si ripropone con energia l'obiettivo del Comitato Scientifico: rispondere al meglio, attraverso un approccio integrato multidisciplinare, alla richiesta che ci viene da chi soffre di DP e, più in generale, da chi ha un disagio.

Ci si è confrontati sulle esperienze con i gruppi e si è rafforzata l'idea che la collaborazione con i Consulenti si concretizza essenzialmente nella formazione e nel rapporto con i facilitatori. Si condivide la nuova figura di helper che la Lidap sta "proponendo": una persona alla pari nel gruppo, che non gestisce le problematiche, ma le rimanda al gruppo. La funzione del facilitatore è solo di far "girare la comunicazione", non di risolvere i problemi. Il facilitatore non è un esperto: "come il guaritore ferito, è uno che ha fatto un percorso e, in quanto tale, può essere ogni membro del gruppo – dice il dott. Vittorio Cei". La formazione arricchisce il suo bagaglio culturale, ma è nel percorso in gruppo la sua conoscenza primaria. Il ruolo del consulente, continua il dott. Cei, parafrasando il libro "Dove si nasconde la salute" è: "l'obiettivo (il successo) del medico (consulente) è di rendersi inutile". È nata spontanea la necessità di un confronto sulle esperienze vissute e di un chiarimento sul valore e sul significato dei colloqui filtro. Importante è stata la proposta della nuova denominazione del colloquio in "orientativo" per puntualizzare che esso ha lo scopo di far entrare in un gruppo le persone che hanno uno stesso disagio, ma che l'esclusione alla partecipazione al gruppo sarà accompagnata sempre dalla presentazione di cosa c'è oltre il gruppo e che può essere indicato alla persona che si ha davanti. "Non dire 'NO', ma dire 'SI' a cose diverse", suggerisce, tra gli applausi di tutti il dott. Cei. Importante è stato l'impegno dei consulenti in risposta alla nostra richiesta di attivarsi per arrivare in maniera diretta a chi ne ha bisogno e rispondere alle carenze sempre maggiori delle istituzioni, anche in "realtà di disagio" diverse dal DP, per le quali la nostra esperienza costituisce un valido e proficuo patrimonio. Perché questo possa efficacemente concretizzarsi, sulla base del nuovo assetto della Lidap, che mira a essere sempre più "decentrato", è necessario sia uno scambio tra i Referenti locali e i Consulenti del territorio, sia un confronto tra tutte le realtà locali a livello nazionale. A conclusione della fruttuosa giornata, ci salutiamo tutti con l'intenzione di fissare un nuovo incontro entro un tempo massimo di un anno.

Il 26 marzo a Parma è tornato a riunirsi, per la seconda volta, il Comitato Scientifico della Lidap. Nel pomeriggio, ancora assolato di Parma, noi Soci, oramai soli rimettiamo a posto la sala. Risistemiamo le sedie. Sommessamente, ma intrisi di una comune gioia per il successo della giornata.

## Parma – Incontri al Portico "Farmaci", "Ansia, panico e sessualità"

Due gli incontri organizzati in Maggio dalla Lidap di Parma, insieme allo spazio "al Portico" per i soci Lidap e cittadini interessati. Lunedì 16 maggio: il dr. Paolo Migone, consulente Lidap, ha affrontato la tematica "Farmaci"; un argomento spesso sollevato nei gruppi di auto-mutuo aiuto su cui molti soci hanno sentito il bisogno di avere maggiori informazioni e chiarimenti. Giovedì 26 maggio: la d.ssa Amalia Prunotto è intervenuta sul tema "Ansia, panico e sessualità": anche questo argomento è stato sollecitato da numerosi partecipanti ai ns. gruppi di Parma.

Il primo incontro ha affrontato un tema sul quale i più pensavano di avere già molte informazioni e il risultato è stato invece di grande interesse per tutti perché è stato portatore di inaspettate riflessioni. L'illustrazione delle caratteristiche dei farmaci, con informazioni poco note, almeno per i non addetti ai lavori, anche rispetto ai farmaci più comunemente utilizzati nella cura del disturbo di attacchi di panico, i risultati delle ricerche internazionali a essi correlate hanno creato un clima di grande interesse e di partecipazione con molte domande, nel corso dell'evento. Preferiamo però, rimandare a un articolo del dr. Migone e di altri suoi colleghi, l'esplicitazione di ciò che ha così intensamente interessato la platea di Parma, in quanto consapevoli che la materia possa essere correttamente trattata solo da professionisti esperti: preferiamo continuare a mantenere l'attenzione, come già d'abitudine nei nostri gruppi di auto-mutuo aiuto, a non veicolare informazioni poco precise o attendibili. Il secondo incontro "Ansia, panico e sessualità" ha visto affrontare dalla d.ssa Prunotto un argomento che a Parma, nonostante la lunga storia associativa nella città, non era ancora mai stato trattato in un evento pubblico. Il tema è stato prima inquadrato nella tendenza generale dei tempi che vira più verso l'anoressia del piacere in tutte le aree della vita delle persone piuttosto che verso una direzione di "bulimia del piacere" come invece molto spesso può apparire. La sessualità è stata indagata sia nei suoi aspetti più genitali e meccanici, che in quelli, di capacità di intimità, di apertura, di capacità di fiducia affettiva verso l'altro. Altra premessa iniziale sull'argomento è stato il dato che la capacità di godere la sessualità è condizionata dai vissuti e dalle esperienze infantili. L'accenno a Pan, mito della pulsionalità, mezzo uomo e mezzo animale, decisamente poco legato a aspetti di razionalità, è stato il punto di contatto del legame tra il panico e le problematiche sessuali. Argomento che ha decisamente intriguato la platea è stata la riflessione rispetto al panico visto sia come causa (il panico che assale la persona quando blocca, dimentica la dimensione del piacere...) che come conseguenza del calo di desiderio, annoverato tra gli effetti secondari depressivi più significativi. La prima area dello stress in tutte le persone pare infatti colpire proprio l'area della sessualità il cui benessere si fonda e nutre di disponibilità di tempo dedicato e sulla capacità di esperienza di piacere in tutti gli altri ambiti, più generali, di vita. Le domande poste e le risposte date dalla d.ssa Prunotto, hanno toccato sia aspetti più squisitamente fisici e legati alla prestazione sessuale, che considerazioni su aspetti legati alla difficoltà di provare emozioni e alla tendenza alla coazione di difficoltà ad "assaporare". I presenti hanno ritenuto di tale interesse la materia trattata, che hanno dichiarato di volerla portare come spunto da condividere e approfondire all'interno dei propri rispettivi gruppi di auto-mutuo aiuto.

# Consiglio Direttivo Nazionale gennaio

**S**abato 22 e Domenica 23 gennaio si è riunito a Parma il Consiglio Direttivo Nazionale. Presenti: Seby La Spina, Maria Teresa Pozzi, Giuseppe Costa, Vincenzo Benvenuto, Patrizia Arizza, Melania Aiello, Petrizia Peretti. Uditori: Patrizia Biscotti, Vincenzo Isaia, Manlio Bellandi, Alma Chiavarini. Riguardo l'attività svolta dal Gruppo A.TER. (Attivatori Territoriali), Patrizia Arizza ha illustrato la situazione del Centro Italia.

Patrizia Biscotti ha, a sua volta, illustrato la situazione relativa alle sue aree di competenza riferendo la difficoltà a reperire sale e nuovi consulenti per coprire le zone scoperte da gruppi Lidap. Si è data lettura della mail di Valentina Cultrera con la quale mette a disposizione del CDN il suo mandato di consigliere. Il Direttivo si riserva di decidere il da farsi in un successivo CDN. Il Presidente, Seby La Spina, ha sottolineato ancora una volta l'importanza di far nascere nuovi coordinamenti regionali. Vincenzo Benvenuto ha illustrato le difficoltà che riguardano la Campania. È stato affidato a Patrizia Biscotti l'incarico di seguire il Coordinamento Liguria, che vive un momento di scarsa attività. È stato affrontato l'argomento relativo alla prossima riunione del Comitato Scientifico e si è deliberato di rimborsare le spese di trasferta a un solo consulente per regione. Si è data lettura del bilancio consuntivo

2010 e del bilancio preventivo 2011 e il CDN all'unanimità ha approvato. Si è dato mandato a Vincenzo Benvenuto di organizzare l'elenco dei soci. Si è affrontato anche l'argomento del trattamento dei dati sensibili e si è deciso di inviare di nuovo a tutti i CL le lettere di incarico. Si è affidato a Giuseppe Costa l'incarico di preparare un progetto relativo al restyling del sito www.lidap.it, con l'aiuto di risorse interne alla Lidap. Si è parlato anche della rivista Pan ed è stata sollecitata la Redazione al rispetto delle date di uscita. Si auspica, inoltre, di riuscire a pubblicare i 4 numeri previsti per ogni anno. Maria Teresa Pozzi ha informato che è stato istituito, all'interno del Forum, il servizio di "psicologo on line", gestito da Maria Teresa Pozzi, Cinzia Dotti e Michele Farro. Riguardo la pagina di Facebook si è chiesto a Melania Aiello di continuare a gestirla, con l'aiuto di Patrizia Arizza, Patrizia Peretti e Manlio Bellandi. Ancora una volta il Consiglio Direttivo Nazionale ha affrontato tutti i punti all'ordine del giorno e li ha trattati nel modo più esaustivo possibile. L'impegno, da sempre, è quello di sfruttare al meglio le poche ore a disposizione per condividere idee, progetti e proposte che hanno lo scopo di continuare a far vivere un'associazione che è stata di aiuto e continuerà ad aiutare coloro che le si rivolgono.

**PATRIZIA ARIZZA**

# Consiglio Direttivo Nazionale maggio

**S**abato 21 e domenica 22 maggio si è riunito a Parma il Consiglio Direttivo Nazionale.

Consiglieri presenti: Sebastiano La Spina (Presidente), Maria Teresa Pozzi (Vice Presidente), Giuseppe Costa, Antonio Giunta, Patrizia Peretti, Vincenzo Isaia, Vincenzo Benvenuto, Patrizia Arizza, Melania Aiello; Uditori: Cinzia Dotti, Patrizia Biscotti, Manlio Bellandi, Michele Farro; Tesoriere: Carla Caraffini. Aperta la seduta, il Presidente propone la cooptazione in seno al consiglio direttivo, al posto di Valentina Cultrera, del socio Michele Farro. Il direttivo approva all'unanimità. Il Presidente condivide con il direttivo la riflessione che l'Associazione, oggi più degli altri anni, può essere aperta a lavorare con strutture esterne e per fare ciò c'è bisogno della collaborazione di tutti soci, a qualsiasi livello. Si conviene all'unanimità che i facilitatori nello svolgimento della loro attività, cooperino con tutti i membri della Lidap anche in attività tipiche di volontariato. Si condivide, infatti, che il ruolo del facilitatore non si esaurisce nel gruppo e si propongono incontri tra i facilitatori, periodici e finalizzati alla formazione e all'aggiornamento. Si conviene sulla proposta di utilizzare come referenti locali anche volontari che non facilitano gruppi. Il direttivo delibera di convocare l'Assemblea Nazionale dei soci a Torino nel giorno 10 luglio 2011. Il Presidente relaziona a tutto il direttivo sull'incontro col comitato scientifico Lidap evidenziando come sia emersa la disponibilità di tutti i consulenti alle attività. Recependo quanto emerso in quell'incontro (cfr. art. pag. 14), si è elaborata una nuova versione delle linee guida dei consulenti sottoposta all'approvazione del direttivo e approvata all'unanimità. A seguito delle esigenze emerse in quell'incontro si è realizzato un gruppo google per consentire la circolarità di comunicazione tra i componenti del comitato scientifico, la cui commissione Lidap è composta dal Pre-

sidente Sebastiano La Spina, il Vice Presidente Maria Teresa Pozzi, Patrizia Biscotti (MI), Simona Baldini (PU), Vincenzo Benvenuto (segretario regionale Campania) e Vincenzo Isaia (segretario regionale Emilia Romagna). In relazione al rapporto con i consulenti, il Presidente comunica che è stato stipulato un protocollo di intesa con l'Ordine degli Psicologi della regione Sicilia. Patrizia Arizza rappresenta le sue dimissioni dal Direttivo e da tutti gli incarichi ufficiali a lei affidati; continuerà a essere il riferimento per la rassegna stampa, tenere aggiornati i documenti in archivio e rimarrà uditore fisso. Il Consiglio direttivo accoglie la decisione di Patrizia Arizza e per l'incarico di Caporedattore si stabilisce che la redazione di Pan comunicherà da chi sarà ricoperto l'incarico. Il direttivo propone la cooptazione di Susanna Bonadies in sostituzione di Patrizia Arizza nel Consiglio Direttivo, si decide quindi ascoltare il suo parere ed eventualmente ratificare la nomina durante l'Assemblea Nazionale.

Le previsioni di spesa 2011 illustrate dal Tesoriere Carla Caraffini sono in linea con quanto espresso nel direttivo precedente.

**MELANIA AIELLO**

## 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**

**CONSIGLIO DIRETTIVO NAZIONALE**

*Presidente:* **Seby La Spina** (Catania)  
*Vicepresidente:* **Maria Teresa Pozzi** (Asti)  
*Consiglieri:* **Melania Aiello** (Roma),  
**Vincenzo Benvenuto** (Napoli), **Giuseppe Costa** (Parma), **Michele Farro** (Bergamo),  
**Antonino Giunta** (Messina), **Vincenzo Isaia** (Modena), **Patrizia Peretti** (Roma),  
**Viola Robert** (Genova), **Mariella Tarricone** (Milano)

**INCARICHI**

*Responsabile Segreteria Operativa:*  
**Giuseppe Costa**  
*Tesoriere:* **Carla Caraffini**  
*Responsabile servizi on line:*  
**Vincenzo Benvenuto**  
*Responsabile Forum:* **Maria Teresa Pozzi**  
*Moderatori Forum:* **Cinzia Dotti**,  
**Michele Farro**, **Rosalba La Rosa**  
*Responsabile Reperibilità Telefonica:*  
**Maria Teresa Pozzi**  
*Responsabile elenco iscritti:*  
**Vincenzo Benvenuto** (Napoli)  
*Addetto stampa e responsabile della comunicazione:* **Seby La Spina**  
*A.TER. - Attivatori Territoriali:*  
**Patrizia Biscotti** e **Maria Teresa Pozzi** (area nord e area centro), **Patrizia Biscotti** (area sud); coordina **Maria Teresa Pozzi**  
*Commissione Comitato Scientifico:* **Vincenzo Benvenuto**, **Simona Baldini** (Pesaro), **Patrizia Biscotti** (Milano), **Vincenzo Isaia**, **Seby La Spina**, **Maria Teresa Pozzi**

**A T T I V I T À L I D A P**

**APRILE** | Mese della diagnosi gratuita.  
**1-15-29 APRILE** | Incontro pubblico, Tre serate sull'ansia a Mortara (Pavia).  
**2-3 APRILE** | I<sup>a</sup> sessione del corso di formazione.  
**4 APRILE** | Incontro pubblico ad Acireale (CT).  
**9 APRILE** | Ansia a 360°: conferenza pubblica a Milano.  
**9 APRILE** | Giornata del Biofeedback a Torino.  
**14 APRILE** | Giornata di informazione a Parma.  
**17 APRILE** | Giornata di informazione a Parma.  
**26 APRILE** | II del ciclo di 6 incontri pubblici

"psicoanalisi senza lettino", le trappole del panico a Modena.  
**7-8 MAGGIO** | III<sup>a</sup> sessione del corso di formazione, Roma.  
**8 MAGGIO** | Karaoke a Roma.  
**14 MAGGIO** | Partita di calcio Lazio-Genoa dove sono state donate a Lidap 2 maglie della Lazio per un'asta di beneficenza.  
**21 MAGGIO** | Festa per il Ventennale Lidap.  
**18-19 GIUGNO** | Gita terapeutica al Parco Nazionale d'Abruzzo, Sezione regionale Lazio.



18-19 giugno, gita terapeutica al Parco Nazionale d'Abruzzo

**ERRATA CORRIGE**

Nel precedente numero di Pan, a pag. 11 abbiamo pubblicato l'articolo "Reiki e panico (il mio risveglio)" indicando nel sommario Ombretta Fumagalli e nel testo Ombretta (GE). L'articolo è di Ombretta Rossi di La Spezia. Ci scusiamo con l'autrice per l'errore.

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.**

Lidap onlus  
**SEDE LEGALE E SEGRETERIA OPERATIVA**  
 Via Oradour, 14 - 43123 Parma  
 P.I. 00941570111  
 Gli uffici sono aperti: Lun-Ven 9.30-12.30  
 Tel. 0521-463447 - Fax 0521-465078  
 Cell. 331-4355216  
 info@lidap.it - www.lidap.it  
 Con l'intento di agevolare sempre più la comunicazione all'interno dell'Associazione pubblichiamo di seguito gli indirizzi e-mail dei membri e dei collaboratori del Consiglio Direttivo.  
 Alma: alma@lidap.it  
 Antonino: ninni@lidap.it  
 Carla: carla@lidap.it  
 Cinzia: cinzia@lidap.it  
 Giuseppe: giuseppe@lidap.it  
 Manlio: manliobellandi@gmail.com  
 Maria Teresa: mariateresa@lidap.it  
 Mariella: mariella@lidap.it  
 Marina: marina@lidap.it  
 Melania: melania@lidap.it  
 Michele: paestum@alice.it  
 Patrizia A.: aripatrizia@lidap.it  
 Patrizia B.: patriziabis@lidap.it  
 Patrizia P.: patriziaper@lidap.it  
 Sebastiano: seby@lidap.it  
 Simona: simo\_374@libero.it  
 Susanna: susannabonadies@libero.it  
 Valentina: v.cultrera@libero.it  
 Viola: viola@lidap.it  
 Vincenzo B.: vincenzo@lidap.it  
 Vincenzo I.: vincenzoisaia@gmail.com

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 Vincenzo Benvenuto (NA). 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 vincenzo@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:** Melania Aiello  
**Redazione:** Patrizia Arizza, Alma Chiavari, 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