

Un patrimonio inestimabile

Quando la Lidap è nata nel 1991 pochi sapevano che cosa erano gli Attacchi di Panico (AP) e quanto fossero invalidanti nel momento in cui si strutturavano nel Disturbo da Attacchi di Panico (DAP). Solo da pochi anni, negli Stati Uniti, con la pubblicazione dell'ultima edizione del DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali), era stato individuato questo "nuovo disturbo" con tanto di elenco dei 13 sintomi che potevano segnalarne la presenza. Non molti in Italia in quegli anni, anche in ambito professionale, conoscevano il DAP e ancor meno ne immaginavano l'ampia diffusione. L'opera informativa avviata in quel periodo dalla nostra associazione, sia tra la popolazione che nell'ambito medico professionale, credo che si possa ascrivere tra i meriti indiscutibili della Lidap. L'idea che sosteneva tale azione era quella di trasformare una moltitudine di problemi individuali vissuti nella più totale solitudine, in un problema sociale vissuto condividendo con altri dolori e speranze. Nelle storie personali di tutti noi sappiamo quanta importanza abbia avuto riuscire a dare un nome a quella "cata-

strofe" che, inaspettata, ci aveva travolto. Nel corso degli anni è drasticamente diminuito il tempo che intercorreva tra il primo AP e la diagnosi. Nei primi anni novanta tanti di noi riuscirono ad avere una chiara individuazione del disturbo già insorto anche da qualche decennio! Col nuovo secolo il tempo medio si aggirava intorno ai due anni. Oggi sono sufficienti pochi mesi, il tempo cioè di svolgere i consueti accertamenti medici per scartare quelle patologie i cui sintomi si ricalcano in quelli tipici del AP; non solo, se si ha la fortuna di incappare nel Pronto Soccorso giusto, la diagnosi può essere immediata.

Sappiamo quanto sia importante il valore dell'informazione nei disturbi di cui parliamo: nella stragrande maggioranza dei casi, dei quali la Lidap ha avuto conoscenza in questo ventennio, la consapevolezza chiara del problema ha coinciso quasi sempre con l'inizio del percorso di guarigione.

Informazioni e dati sul DAP oggi sono reperibili da innumerevoli fonti: stampa periodica, opuscoli, internet, convegni, campagne di prevenzione concorrono a immettere nel sapere collettivo notizie immediatamente fruibili da coloro che

segue a pag. 4

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

L'inizio del nuovo anno è periodo di rinnovo delle quote associative e di esortazioni a sostenere le attività associative tramite elargizioni liberali o sottoscrizioni del 5x1000. In genere elenchiamo tutta una serie di buoni motivi per i quali, a nostro parere, è giusto supportare la Lidap. Quest'anno le ragioni per sostenere la nostra associazione le facciamo dire ad altri! Far conoscere ai soci e ai lettori di Pan le affettuose parole di chi ci ha voluto sostenere, è il nostro modo di fargli pervenire il nostro sincero ringraziamento.

Donazione in memoria di Pasquale V.

Vi comunico che, come anticipato alcuni mesi fa, ho provveduto a effettuare la nostra donazione, in memoria di mio padre Pasquale, deceduto il 9 luglio scorso. Malato da tempo, mio padre ha sempre sofferto di ansie, paure e attacchi di panico e a causa di queste non è stato possibile curarlo perché aveva terrore degli ospedali, paura della solitudine e di tante altre, apparentemente, ingiustificate fobie. Io e mia madre Adriana abbiamo quindi deciso di devolvere alla vostra onlus le offerte ricevute nel giorno della messa in suo onore, con la speranza che siano utili a curare qualcuno che soffre di questo terribile e spaventoso male.

Ho scoperto troppo tardi l'esistenza della vostra onlus ma credo che comunque non sarei riuscito a portarlo da voi viste le sue paure anche solo ad allontanarsi da casa, ma sono comunque felice di sapere della vostra esistenza e sapere che il vostro operato è di sollievo a qualcuno. Grazie ancora.

Maurizio

Buon Natale e Felice Anno Nuovo!

Tempo di auguri, tempo di bilanci.

Come abbiamo passato il vecchio anno?

Come intendiamo passare quello nuovo?

Sì, perché dipende anche da noi, dal nostro essere propositivi e concilianti,

dalla nostra accettazione serena del presente e dal nostro entusiasmo per i progetti futuri.

Nella magica Notte Santa l'augurio che ci facciamo tutti quanti sia questo e soprattutto quello di saper ascoltare seguire quel messaggio d'amore che indica la rotta a tutti, credenti o no.



LA GRATIFICAZIONE DEL FACILITATORE

di Pierluigi Bertini

Su questa pagina nel numero scorso il nostro Presidente ha puntualizzato e spiegato con molta efficacia il delicato ruolo del facilitatore che all'interno del gruppo deve svolgere il suo compito nel "facilitare" appunto la comunicazione incanalandola nella giusta direzione senza invadere troppo la scena. Deve insomma cercare di essere il più possibile un "non-riferimento".

Su questa pagina di questo numero, a tutti i soci che frequentano i gruppi, io vorrei parlare invece delle gratificazioni che il facilitatore riceve proprio per non voler essere un riferimento.

E' questo uno spudorato "spot" pubblicitario (ma veritiero...) per invogliare i gruppi ad ambire a quel ruolo, compiere il passo del corso di idoneità e iniziare questo bel cammino...

Per essere facilitatori non occorre nessuna particolare dote che esuli dall'essere semplicemente un componente del gruppo e seguirne le semplici regole: ascolto "attivo", sospensione di giudizio, riservatezza, spontaneità, sincerità, assertività, condivisione. Osservarle e farle osservare, naturalmente, ma sempre in modo assertivo mettendosi alla pari con tutti.

Facilitare è facile. E dà molte soddisfazioni.

Intanto non stanca e non logora.
 Stancherebbe parecchio essere un
 conti-

nno riferimento, è facilmente intuibile, anche per l'enorme peso che un siffatto ruolo comporterebbe. Ci porremmo al di sopra degli altri senza competenze professionali con la sola unica nostra esperienza che, come sappiamo, non è che una delle tante espressioni degli innumerevoli disturbi d'ansia; inoltre sappiamo benissimo che pur nelle stesse condizioni e sintomi del disagio ognuno può rispondere in maniera diversa, anzi deve rispondere nella modalità che riterrà più opportuna per sé, autoattivandosi per aver maturato la consapevolezza che quel percorso è quello giusto e appropriato.

In un clima rilassato - quindi - fai gruppo, ascolti le emozioni degli altri, le condividi, esprimi le tue, rifletti sulle reazioni, vedi le cose da altri punti di vista, ti arricchisci di nuove esperienze di pensiero. Questo vale per tutti, ma il facilitatore, è umano, ha in più la gratificazione di sentirsi un po' l'artefice di questa crescita [ma non deve apparire!]. Come il vigile segnalatore che fa seguir le regole della circolazione si sente orgoglioso del traffico ordinato.

Io non ho una lunga esperienza, due anni poco più, ma in questo arco ho vissuto intensamente e sono cresciuto molto. Esplorare la verità di persone senza maschere che vivono intorno a noi, sentirne le emozioni che ho condiviso ancor più perché nascono dal disagio che io stesso ho vissuto, sentirne la vicinanza accumulata dalla stessa voglia di rinascita, tutto questo è meraviglioso. Anche fuori, per una pizza o un gelato o per una semplice passeggiata in gruppo. Senti l'autenticità di un rapporto al di fuori delle convenzioni, c'è un'intima complicità e soddisfazione nel fare assieme quella certa cosa non sempre facile a fare. Sono conquiste dell'animo oltre che della psiche!

Ma questo "spot" vuol essere anche uno stimolo alla formazione di gruppi là dove non ci sono.

Occorre vincere la pigrizia, l'inerzia di uno status quo, iniziare quel processo di autoattivazione indispensabile al raggiungimento del nostro obiettivo e siamo maggiormente disposti a farlo se nel progetto valutiamo questi bassi costi e questi alti benefici.

A b -

biamo un comodo mezzo per sondare il terreno della nostra zona dove ci piacerebbe nascesse un gruppo: Lidap è su facebook proprio per questa priorità, il suo gruppo ha centinaia di membri e sta crescendo molto. Facciamo lì il nostro appello, possiamo trovare chi lo accoglie ed iniziare l'avventura... il gruppo A.TER ci supporta in questo e tramite il sito vengono pubblicizzati i gruppi costituendi.

Crediamoci, è questo il miglior carburante per muoverci... eh sì, perché c'è il piccolo particolare che in due anni poco più io ho visto, anzi non ho più visto ma continuato a sentire per telefono, non poche persone che hanno ritrovato quella serenità necessaria per apprezzare la vita, anche se io dico sempre che è comunque importante continuare perché il percorso di crescita non finisce mai.

SOMMARIO

IN QUESTO NUMERO:

UN PATRIMONIO INESTIMABILE	pag. 1
LA GRATIFICAZIONE DEL FACILITATORE di Pierluigi Bertini	pag. 2
EDITORIALE di Giuseppe Costa	pag. 3
NOI ANSIOSI... di Stefania Gerolla	pag. 4
INTROSPEZIONI di l'Araba Fenice	pag. 5
PILLOLE di Patrizia Peretti	pag. 5
LA MALATTIA E IL SUO CORREDO di Giuseppe Ciardiello	pag. 6
GITA TERAPEUTICA IN TOSCANA a cura di Lidap-Lazio	pag. 7
L'ANGOLO DELLA POSTA	pag. 8
IL GRUPPO A.TER SI PRESENTA di Patrizia Biscotti	pag. 9
IL VALORE DELLA LEGGEREZZA di Alma	pag. 10
L'ANGOLO DELLA POESIA	pag. 11
L'ANGOLO DELLA RECENSIONE	pag. 12
VERSO LA LIBERTÀ di Michele Farro	pag. 13
CONVEGNO LIDAP DI LATINA cura di Lidap-Lazio	pag. 14

La cognizione del dolore

Si prende a pretesto il titolo di uno dei grandi romanzi del Novecento nel quale l'autore, Carlo Emilio Gadda, attraverso le riflessioni del protagonista racconta la sofferta presa di coscienza della condizione dolorosa dell'uomo, non per demonizzare il dolore medesimo e nemmeno per accettarne fatalisticamente la sua ineluttabilità, ma per provare a "rivalutarne" alcuni aspetti

So perfettamente che parlar "bene" di dolore a chi tutti i giorni deve fare i conti con quello generato dal DAP è come "parlare di corda in casa dell'impiccato", ma invito coloro che si apprestassero, con un moto di fastidiosa irritazione, a passare oltre alla ricerca di qualche articolo maggiormente consolatorio e fermarsi e a riflettere.

Forse, dietro a quella condizione del vivere, tanto fuggita quanto angosciante, si possono trovare cose inaspettate che potrebbero illuminare con una luce più calda e avvolgente quello che tutti noi percepiamo, in prima istanza, come condizione di vita fredda e spettrale.

È innegabile che voler illuminare un tale argomento con un punto di vista "positivo" comporta la possibilità di inciampare in più di un equivoco o generare qualche malinteso.

Per comprendere meglio di cosa si vuole parlare potrebbe essere utile operare una distinzione tra dolore e sofferenza. Il primo possiamo definirlo, in modo sintetico e semplificato, come il mezzo con cui il corpo segnala un danno alla propria struttura, mentre la seconda risulta più attinente al vissuto emotivo della persona.

Per quanto riguarda il dolore, una volta che esso abbia esaurito la funzione di segnalare il danno, non ha senso continuare a percepirlo, quindi terapia del dolore ed evitamenti di situazioni dolorose sono senza ombra di dubbio le strade da perseguire per superare/evitare una inutile condizione di disagio. Medesimo approccio deve essere adottato per affrontare la sofferenza profonda dell'anima, l'ansia pazzesca degli attacchi di panico (una volta esaurita la funzione di segnalarci che "qualcosa non va nella nostra vita") e quant'altro produce solo immobilismo, invalidità e isolamento.

Un dappista, dopo aver attraversato molti dei gironi delle sofferenze generate dal panico e aver acquisito la paura di ripercorrere quelle condizioni dolorose, mette logicamente in atto una decisa strategia evitante e vagheggia, come parametro della propria "guarigione", l'assenza completa di qualsiasi sofferenza.

Non si tratta solo di accettare, sul piano razionale, l'impossibilità di vivere senza dolore o sofferenza: tutto ciò è ovvio per tutti, pure per il panicoso più incallito (anche se la speranza che tale fantasia possa in qualche modo avverarsi rimane sempre!). È chiaro che non ha molto senso coltivare un tale desiderio, perché ciò impedisce di capire intimamente il semplicissimo dato di fatto che la sofferenza è strettamente legata al vivere, come d'altronde lo sono l'ansia, la gioia e tutte le altre emozioni umane.

Al di fuori delle situazioni elencate all'inizio in cui si descriveva l'inutilità del dolore, non dobbiamo cercare di evitare, per principio, tutte le sofferenze che capitano nel vivere; una condizione dolorosa spesso risulta utile per crescere, capire se stessi, migliorare, socia-

lizzare, in sintesi, vivere meglio.

Questa riflessione, meno banale di quel che può apparire soprattutto per chi ha vissuto l'esperienza del panico (e della paura del dolore), è emersa chiaramente in chi vi scrive per un recente

lutto che lo ha colpito. Il timore di una forte sofferenza attesa da anni, tanto forte da congelare in qualche modo l'affetto per le persone care intorno a se, svanisce e si trasforma in un pianto liberatorio, l'affetto recuperato riscalda di nuovo l'anima, si comprende in modo profondo e autentico quanto la morte sia intimamente legata alla vita pur rappresentandone la fine.

Che cosa ha fatto succedere tutto ciò? Semplicemente il non opporsi all'ondata di sofferenza forte e lacerante (quanto può esserla la perdita del proprio padre) che pervade il proprio essere nel momento della perdita, anzi accogliendola. Accoglierla con convinzione autentica, sia dell'inevitabilità della morte quanto del suo contenuto vitale: questo non deve essere un atteggiamento d'accettazione passiva come di fronte a una catastrofe ineludibile, ma la consapevolezza di un passaggio necessario del vivere. Non opporsi al dolore, ma farlo transitare naturalmente attraverso il proprio sé, questo può dare un senso profondo a tante condizioni di sofferenza che cerchiamo inutilmente di evitare. Un simile approccio è quello che spesso viene adottato anche per disinnescare molte delle potenzialità negative che si porta l'attacco di panico quando sentiamo che non riusciamo a ostacolarne l'arrivo.

Il senso della successiva citazione di Leopardi è esemplare rispetto a quanto sopraddetto: tristezza e malinconia possono essere emozioni che non portano solo dolore, ma anche pace interiore e leggerezza dell'anima, se riusciamo a viverle anziché fuggirle.

Giuseppe Costa

*"Così tra questa immensità
s'annega il pensier mio:
e il naufragar m'è dolce
in questo mare."*

(G. Leopardi - L'infinito)

Doverose scuse ai lettori

In questi ultimi anni abbiamo potuto verificare che PAN non ha la fama d'esser puntuale nelle sue uscite. A volte, come recentemente, esce tre volte l'anno. Il che non sarebbe grave se non fosse un trimestrale. Per queste evenienze cerchiamo di rimediare chiamando pomposamente "numero doppio" un PAN con un foglio in più (4 pagine) o addirittura con le stesse pagine come succede ora. Queste amare premesse ci fanno sentire ancor più in colpa, oggi, che usciamo - credo la prima volta in assoluto - con due "numeri doppi" consecutivi. Questo il dato di fatto sotto gli occhi di tutti. Quello che però non si vede vorremmo un pochino spiegarlo, altrimenti si può pensare che dietro non c'è l'entusiasmo necessario. Ma questo c'è! Se non altro questo. I fattori che maggiormente hanno inciso in questo ulteriore rallentamento sono pressapoco tutti legati al trasferimento dalla conduzione romana a quella torinese, avvenuto nella scorsa primavera. Ma non c'è quella (falsa) diceria che al nord si lavora di più e in modo più organizzato? Difatti il nostro obiettivo era quello di dare una cadenza svizzera al nostro trimestrale. E, nonostante questo difettoso avvio, è quello che ci proponiamo tutt'ora. Ma... La mancanza di esperienza si è rivelata soprattutto in quella delicata fase di raccolta degli articoli, fase davvero delicata e lunghissima. Abbiamo però finalmente capito come riuscire in questo intento. Usavamo con i nostri articolisti i consueti mezzi nordici di comunicazione formale che si sono rivelati troppo freddi e asettici e ci siamo allora convertiti ad una forma più mediterranea simile a qualcosa come il corteggiamento, sì quella cosa che qui (ahinoi!) non è più di moda. Massi, Torino e Roma a braccetto, in barba a chi li vuole divisi perché unendo il calore al pragmatico rigore siamo convinti di riuscire prossimamente nella nostra impresa. Chiediamo quindi scusa ai lettori, che però sono invitati a collaborare inviando articoli o anche lettere (ci aspettiamo ora quelle di protesta!) che pubblicheremo nell'apposita nuova rubrica.

NOI ANSIOSI...

di Stefania Gerolla

Salve, io mi chiamo Stefania e da più di sei mesi frequento il gruppo di auto-aiuto nella città di Torino. Mi piacerebbe far conoscere a ciascuno di voi la mia esperienza nella Lidap.

Una mattina d'agosto, sfogliando un giornale, mi è capitato di leggere un articolo in cui veniva citata l'esperienza straordinaria di un uomo. Una persona che aveva vissuto quaranta anni con agorafobia invalidante e attacchi di panico e che quasi all'improvviso ne era

lessere, spesso causa di isolamento e di solitudine. Le persone che ormai da mesi condividono con me più dolori che gioie, in un incontro di appena due ore, il sabato mattina, mi hanno trasmesso una grande carica. Attraverso un attento ascolto dei loro problemi e delle possibili soluzioni, che cercano di mettere in atto, essi mi hanno insegnato a gestire i miei stati ansiosi, ma soprattutto, ho visto in loro delle grandi personalità, semplicemente allo stato di crisalide. In loro mi sono rispecchiata e mi sono detta: "Forse non è del tutto vero che siamo degli gnomi in una società di giganti".

Nel mio gruppo, ciascuno di noi ha una personalità ben definita, non comune: abbiamo il "bohémien", con una voce ben impostata ed un aspetto da artista; la giovane fanciulla educata e dai bei modi, cosa rara nella società odierna; l'ingegnere con tanta voglia di cambiare le regole del gioco; il padre di famiglia, che quotidianamente affronta le difficoltà di un vivere ormai sempre più faticoso, ed altri ancora. Ciascuno di noi,

con la propria individualità e le proprie esperienze, ha offerto un prezioso contributo per affrontare e risolvere i problemi, che quotidianamente ci assillano.

Proprio le discussioni che sono nate da queste difficoltà ci sono servite per non sentirci soli e per confrontarci con gli altri. In una società come la nostra, dove siamo circondati da persone ma ognuno, come diceva Quasimodo, "sta solo sul cuor della terra" il gruppo di auto mutuo

aiuto è stata una comunità calda, in cui condividere esperienze e ripartire con una "marcia in più".

Grazie a tutti voi che, anche inconsapevolmente, contribuite alla mia rinascita.

Stefania & Felix.

Post-scriptum:

Felix è il gatto che mi tiene compagnia, facendomi le fusa, anche quando scrivo, molto più amorevole di quell'altro felino che mi accompagna, quella tigre feroce che comunque ho già iniziato ad ammansire.

segue dalla prima pagina

incorrono nel disagio che ci occupa. Questo ci ha fatto pensare a volte che il ruolo informativo della nostra associazione si fosse esaurito o, perlomeno, notevolmente ridimensionato. Credo che l'attività informativa Lidap sia tutt'altro che esaurita, per almeno due ragioni. La prima è determinata dalla necessità di una corretta selezione nella massa enorme di dati che, sul problema, viene riversato da mezzi informativi non sempre orientati agli interessi dei pazienti.

La seconda riguarda il valore aggiunto che permea il patrimonio informativo di una associazione di pazienti come la nostra, patrimonio informativo costruito sull'esperienza diretta e personale di chi ha vissuto il problema: non è la stessa cosa acquisire notizie da una pagina di wikipedia o condividere de visu un'esperienza di vita.

Ma, come ben sapete, l'attività Lidap non si è mai limitata alla sola azione informativa, come succede a molte associazioni di pazienti spesso sorte come corollario, pur significativo e senza finalità oblique, di importanti luminari o gruppi di professionisti impegnati nella cura della specifica patologia di quei pazienti.

Fin da subito si è voluto affiancare alla consapevolezza del problema anche la speranza concreta di risolverlo: da questo bisogno è nata la proposta terapeutica (fortemente innovativa per quel tempo) dei Gruppi di Auto/Mutuo Aiuto (GAMA). Mutuati da decennali esperienze in altri campi del disagio, sono stati rielaborati e riadattati al problema del panico, arrivando ad essere per originalità ed efficacia un importante percorso di guarigione.

In merito all'Auto/Mutuo Aiuto (AMA), in oltre vent'anni di elaborazione teorica e di pratica sul campo, la Lidap ha acquisito un patrimonio esperienziale di tutto rispetto. Scevro da intenti autoreferenziali e senza alcuna presunzione, mi sento di affermare che la nostra conoscenza teorica e pratica dei GAMA è riconosciuta come autorevole dagli innumerevoli attori che oggi gravitano nel campo dell'AMA.

Ogni Socio che frequenta, o ha frequentato, settimanalmente il proprio GAMA è portatore di una piccola, ma importante, parte di quel patrimonio inestimabile costituito dal sapere associativo che si è costruito in tutti questi anni. Un sapere preziosissimo non solo per chi lo detiene, ma anche per tutti coloro che ne potrebbero aver bisogno (e sappiamo che sono tanti).

Promuovere e conservare tale sapere è l'incarico che si sono assegnati i soci e gli amici della Lidap, che da anni la costituiscono e la sostengono.



uscito, era rinato. Questa persona ora è facilitatore nel mio gruppo. Questo incontro per me è stato fondamentale, la sensazione che ho avuto è di riuscire ad intravedere una luce al fondo di un tunnel.

Che bello pensare che fosse possibile combattere e sconfiggere questo strano disturbo....ma, soprattutto, che fosse possibile sconfiggerlo, attraverso la partecipazione ai gruppi di auto-aiuto! Con sorpresa ho visto e constatato tanta gente che come me vive lo stesso ma-

Prescinde dal credo religioso Papa Wojtyła quando nella sua prima grande enciclica - *Redemptor Hominis* - lancia un messaggio "laico" a tutti gli uomini: *Gesù ci insegna anche il segreto della vera felicità terrena, il Dare*. Amare il nostro prossimo per essere felici anche su questa Terra. Il valore universale di questa enciclica sta proprio in questo, nell'aver detto che la realizzazione di un progetto di vita passa inevitabilmente attraverso un'esperienza di attenzione costante per l'altro, di una donazione del sé che vuol arricchire l'altro della propria esperienza, di un confronto reciproco, di una condivisione, di una solidarietà. Tutto questo a prescindere, come detto, dal credo religioso. In poche parole sentiamo il bisogno di improntare di amore la propria vita. Perché tutto ciò ci appaga, aumenta la nostra autostima, ci fa sentire importanti.

Al contrario l'egoismo, la corsa all'oro, la prevaricazione sugli altri, il loro sfruttamento, in poche parole la filosofia dell'"Avere" in contrapposizione a quella

dell'"Essere" abbruttisce l'uomo, lo inaridisce, lo rende schiavo di un meccanismo perverso che lo porta sempre più a cercare l'appagamento nei valori sbagliati, in quei valori che soddisfano solo la sete di prepotenza della sua vacua e misera vanità. Uomini illusi che non conoscono la felicità ma solo il luccichio delle superfici.

Ama il tuo prossimo non è solo un comandamento per i Cristiani, è la ricetta della felicità. Non è una ricetta facile. Seguirlo richiede un processo di maturazione, di ascolto del sé che richiede profondità di pensiero e allo stesso tempo un animo semplice schietto trasparente. Ascoltarci per sentire i nostri bisogni più importanti, quelli dello spirito, richiede momenti privati silenziosi senza distrazioni esterne, una meditazione laica che mette al centro l'Uomo. Ma fare questo in un gruppo un po' speciale da qualcosa in più.

La condivisione, la solidarietà, la democrazia, l'empatia, i silenzi, l'introspezione, la spontaneità, l'autoattivazione, il confronto sincero, l'ascolto attivo. Il tutto senza maschere e senza fretta. Questo percorso

IL SEGRETO DELLA FELICITÀ.

di L'Araba Fenice

conduce, deve condurre, anche ad un'altra condizione per essere felici che è anch'essa un *dare* perché è una concessione. Parlo del *perdono*. Arrivare a perdonare innanzitutto sé stessi maturando la consapevolezza che non siamo esseri perfetti, che siamo anzi un miscuglio di pulsioni, di sentimenti e di condizionamenti ambientali quasi sempre in contrasto fra loro e i nostri pensieri/azioni risentono di questi conflitti. Recuperiamo così anche la nostra autostima.

Fatto questo, rasserenati, possiamo più facilmente allo stesso modo comprendere gli altri e perdonarli, concedere il perdono diventa così un atto liberatorio che ci fa salire in alto, togliendoci la pesante zavorra della rabbia e del malanimo che ci tormentano e dall'alto abbiamo una visione più chiara delle cose, la benevola indulgenza verso l'imperfezione dell'umana natura. E' questa la magia dei gruppi di auto mutuo aiuto.

Ritrovare questa dimensione a misura d'uomo è la magia che rende possibili grandi cose, da' una forza straordinaria perché la positiva e nobile energia di ognuno, moltiplicata, diventa una sinergia per tutti. Non solo, ma ritrovare questa dimensione è un'esperienza che ci rende migliori, ci fa ritrovare la via, molte volte risolve i nostri conflitti. Questi gruppi, nati per sopperire carenze istituzionali, sono un supporto molto importante nei vari *disagi*. Ma sarebbero altrettanto importanti per tutti. Tutti hanno bisogno di quelle due ore settimanali anche solo per mettersi in discussione e verificare la propria "centratura" senza maschere, per ritrovarsi in interessi comuni, per condividere esperienze, per solidarizzare, socializzare.. spesso nascono qui vere amicizie.

Paradossalmente coloro che ne avrebbero più bisogno non se lo possono permettere. Sì, mi piacerebbe pensare, immaginare, sognare, un gruppo di auto-mutuo aiuto per *egoisti*, ma non saprebbero farlo funzionare, non saprebbero *dare*.

Pillole di Patrizia Peretti

Favola giapponese

Dopo una lunga e coraggiosa vita, un valoroso samurai giunse nell'aldilà e fu destinato al paradiso.

Era un tipo pieno di curiosità e chiese di poter dare prima un'occhiata anche all'inferno. Un angelo lo accontentò.

...

Si trovò in un vastissimo salone che aveva al centro una tavola imbandita con piatti colmi di pietanze succulente e di golosità inimmaginabili. Ma i commensali, che sedevano tutt'intorno, erano smunti, pallidi, lividi e scheletrici da far pietà.

"Com'è possibile?" chiese il samurai alla sua guida.

"Con tutto quel ben di Dio davanti!"

"Ci sono posate per mangiare, solo che sono lunghe più di un metro e devono essere rigorosamente impugnate all'estremità. Solo così possono portarsi il cibo alla bocca" Il coraggioso samurai rabbrivì.

Era terribile la punizione di quei poveretti che, per quanti sforzi facessero, non riuscivano a mettersi neppure una briciola sotto ai denti.

Non volle vedere altro e chiese di andare subito in paradiso.

Qui lo attendeva una sorpresa.

Il paradiso era un salone assolutamente identico all'inferno!

Dentro l'immenso salone c'era un'infinita tavolata di gente seduta davanti ad un'identica sfilata di piatti deliziosi.

Non solo: tutti i commensali erano muniti degli stessi bastoncini lunghi più di un metro, da impugnare all'estremità per portarsi il cibo alla bocca.

C'era una sola differenza: qui la gente intorno al tavolo era allegra, ben pasciuta, sprizzante di gioia.

"Ma com'è possibile?", chiese stupito il coraggioso samurai.

L'angelo sorrise:

"All'inferno ognuno si affanna ad afferrare il cibo e portarlo alla propria bocca, perché così si sono sempre comportati nella loro vita. Qui al contrario, ciascuno prende il cibo con i bastoncini e poi si preoccupa di imboccare il proprio vicino".

Paradiso e inferno sono nelle tue mani!

La malattia e il suo “corredo”

COME IL MATRIMONIO NON CONSISTE NEL CORREDO, ALLO STESSO MODO LA MALATTIA NON CONSISTE NEL SINTOMO.

Malgrado l'incontestabilità di questa affermazione, di quanto in quanto si torna a parlare di attività e di medicine che, presentate come capaci di eliminare o contenere i sintomi, vengono poi ritenute capaci di esiti miracolosi per la risoluzione della malattia. È accaduto recentemente, sulle pagine di facebook, a proposito dell'utilizzo di esercizi di respirazione per la risoluzione del disturbo di panico. Questa sovrapposizione è spesso determinata dall'opera congiunta di chi, da una parte presenta lo strumento, che non ne contestualizza adeguatamente l'efficacia, e dall'altra di chi ne sente parlare, i potenziali fruitori, che un po' accecati dal bisogno e un po' affascinati dalla fiducia, non si accorgono o non badano ai limiti che ogni strumento porta con sé.

Ma anche se un corredo matrimoniale è stupendo, il rapporto, ancorché matrimoniale, si regge soprattutto sul sentimento che sancisce la relazione; allo stesso modo, indipen-

dentemente dai sintomi che lo caratterizzano, il disturbo di panico si genera sempre come reazione a una relazione primaria non andata a buon fine. Il problema del panico è che la persona non è consapevole del disturbo relazionale che ne è alla base e, in maniera del tutto implicita e automatica, il suo organismo si organizza producendo una serie di sintomi. Problemi di respirazione, tachicardia, aritmie, tremori, de-realizzazioni ecc., si propongono a corredo di problemi che stanno a monte, che sono altro da quello che appaiono, e che differenziano le persone. Tante persone, con un'analoga diagnosi di disturbo panico, presentano diversi esiti prevalenti così che ognuno, per lo stesso male, sta male in modo diverso.

In momenti di vivida sintomatologia si ricorre all'ospedale dove vengono somministrati farmaci che sedano l'eccitazione cardiaca, diminuiscono la pressione arteriosa, rallentano il ritmo respiratorio, deprimono lo stato psicologico e tranquillizzano la persona che teme di morire; insomma in caso di attacco di panico s'interviene sui sintomi. In tal caso non si può affermare che sia stato curato il disturbo di panico; allo stesso modo non possiamo dire che le attività fisiche, che pur incidono sui meccanismi biologici del nostro organismo, sono strumenti validi per la soluzione dei disturbi.

Del resto anche nelle attuali concezioni comportamentiste troviamo affermazioni miranti a negare la bontà degli interventi mirati alla sola eliminazione dei comportamenti sintomatici¹. Malgrado tanta evidenza, anche negli addetti ai lavori si alimenta un po' di confusione a proposito della cura. Forse condizionati dalla sudditanza nei confronti della medicina classica, accade anche a noi terapeuti di predicare bene e razzolare male; nel momento diagnostico distinguiamo sì i sintomi dalla malattia ma poi, nel momento di cura, cerchiamo di eliminare i sintomi convincendoci a credere che quelli siano la malattia. Così nei social network, o nei vari gruppi di discussione presenti sul web, possono emergere dibattiti che, coinvolgendo anche terapeuti, colgono temi di taglio specificamente clinico e individuano tecniche che appaiono miracolose solo

1

“Invece di considerare la riduzione dei sintomi il principale scopo del trattamento, queste terapie (quelle che si rifanno alla terapia comportamentale) si stanno concentrando sullo sviluppare nei clienti una più vasta e flessibile gamma di attività. ... Gli interventi di terapia comportamentale di terza generazione, invece, mirano direttamente ad accettazione, mindfulness, apertura all'esperienza e vita degna di essere vissuta e non hanno come obiettivo principale quello di strutturare trattamenti specificamente destinati a diminuire la sintomatologia.” (“Come funziona la mindfulness”, a cura di Ruth A. Baer, Raffaello Cortina Ed., 2012.)



perché capaci di contenere i sintomi maggiormente eclatanti.

Diventa allora importante cogliere l'occasione di una chiarificazione e, fuor di polemica, tentare di definire quello che, secondo il proprio punto di vista, si pone come elemento distintivo nell'attività clinica.

Personalmente ritengo che un atteggiamento terapeutico al disturbo di panico debba prevedere il trattamento di determinate e specifiche dimensioni psicologiche che nel loro insieme caratterizzano il disturbo soggettivamente e che, organizzate in una forma gerarchica soggettiva, caratterizzano la persona. Così ogni persona che soffre di DAP, avendo organizzato diversamente queste dimensioni, manifesta diverse modalità di sofferenza (alcuni temono gli spazi senza punti di riferimento, altri temono gli spostamenti per luoghi sconosciuti, altri esperienze di solitudine ecc.). E' all'interno di queste dimensioni psicologiche che si esprimono i sintomi che, corporei e relazionali, rivelano problemi inerenti la relazione (che è essenzialmente corporea).

Per esempio, a mio parere, una delle dimensioni psicologiche che caratterizzano le persone che soffrono di panico è quella dell'abbandono (non dell'essere abbandonati ma dell'abbandonarsi). La capacità di abbandonarsi è inerente a un atteggiamento fisico e mentale e pertanto è un processo tanto cognitivo quanto corporeo; è un'esperienza. La possibilità di abbandonarsi necessita però della fiducia, dimensione che a sua volta coinvolge processi mentali e fisici e che deve essere coltivata (devo arrivare a fidarmi per poi

potermi sia confidare sia farmi prendere in braccio).

Da questo punto di vista agire terapeuticamente non vuol dire insegnare alle persone a respirare allentando le tensioni dorsali e toraciche (sintomi di irrigidimento), perché ci sono persone che, sofferenti di panico perché hanno imparato a non fidarsi delle persone a cui tengono, hanno anche imparato a non fidarsi di nessuno. Allora, ancora prima di cercare di individuare il modo ottimale di respirazione soggettiva, per poi suggerirlo in un momento rieducativo, è necessario cercare i modi più idonei per l'instaurarsi di un clima di fiducia; solo una volta realizzata questa dimensione si può proseguire nell'indagine della dimensione dell'abbandono, con la possibilità di proporre modalità idonee all'allentamento delle tensioni fisiche.

L'idea che regge questi elementi di sistematicità è la convinzione che nel disturbo panico ci sono un numero ben definito di dimensioni psicologiche da indagare per ogni soggetto; che queste dimensioni sono gerarchicamente organizzate e che per ognuna di esse è necessario individuare strategie mentali e corporee di risoluzione (momenti esperienziali). All'interno di questo disegno complessivo, pur sinteticamente delineato, il trattamento sintomatico (nel caso dell'esempio suesposto: l'educazione respiratoria) diventa un media relazionale e il sintomo viene rispettato nella sua natura di messaggero.

Dott. Giuseppe Ciardiello

Più che un viaggio è stato una sorta di pellegrinaggio, di flashback di ricordi e di sensazioni. E il ritrovamento affettivo di un anello mancante, di un qualcosa che riemerge dalla superficie.

Ero in gita terapeutica Lidap con mia moglie Daniela, ma anche con il mio fratellone gemello, Maurizio, e solo alla partenza mi sono reso conto che fosse la prima volta che viaggiavamo di nuovo insieme. Quasi 40 anni divisi in questo: se uno usciva l'altro era con nostra madre, vedova a 50 anni e noi orfani di padre a 18. Amici diversi, ambienti diversi, mai la possibilità di frequentarci e socializzare con l'esterno insieme ...

Il ricordo dei miei genitori, della loro perdita e allo stesso tempo il turbinio di queste emozioni mi hanno accompagnato tra le Torri di san Gimignano, il Duomo di Siena, le meraviglie della natura della campagna senese ma soprattutto l'essere con i miei affetti più cari (nostro figlio Marco che per l'occasione non c'era ma era sempre presente), inclusi il

fantastico gruppo della Lidap a partire da Marco, Manlio, Patrizia, e tutti gli altri presenti, ha contribuito a far del mio viaggio interiore una meravigliosa sensazione di partecipazione e condivisione, di toccante emozione e felicità immensa.

Grazie per avermi dato questo.

GITA TERAPEUTICA IN TOSCANA!!

di Giuseppe '56
(da un gruppo Lidap-Lazio)



UNA LIDAPPINA CI PONE
UN SUO INTERROGATIVO.
E' STATO O NO UN
FALLIMENTO QUESTA
SUA AVVENTURA
NEL CIELO?

(È LO STESSO INTERROGATIVO CHE PONE AL GRUPPO)

Alessandra (Parma)

Caro Pan, voglio condividere con voi questa mia disavventura, forse dovrei dire "fallimento"? ma alla fine non credo che lo sia stato del tutto.

Da quando ho iniziato a soffrire di attacchi di panico non ho più preso l'aereo e l'obiettivo per quest'anno era proprio quello di fare un viaggio utilizzando l'areoplano.

Dopo vari tentennamenti, e molte pressioni, ho preso stoicamente la mia decisione, armata di farmaci di ogni genere mi sono diretta all'aeroporto di Verona, destinazione Mikonos in Grecia. Tutto sembrava andare bene, fatto il check in, passato il controllo sicurezza, preso il pullman, salito la scaletta, preso posto, si chiude il portellone.....e inizia il mio dramma personale: - Devo scendere, aprite, non ce la faccio.-

La povera signora seduta al mio fianco si alza all'improvviso spaventata, mio marito mi sussurra di smettere che stò dando spettacolo, le hostess si avvicinano mentre l'aereo rulla sulla pista. Mi tremano le mani, mi sento svenire e mi manca l'aria, la signora viene fatta accomodare in un altro posto e io prendo possesso del posto corridoio dove una hostess sorridente è sulla mia traiettoria viva, ingurgito gocce di ansiolitici mentre si decolla. Le lacrime accompagnano quasi tutto il viaggio, poi finalmente l'atterraggio. Durante il viaggio di ritorno la situazione è parzialmente cambiata, l'ansia mi attanaglia già molto prima della partenza per l'aeroporto e per quanto la mia parte razionale cerchi di venire a galla (ci sono migliaia di voli al giorno, è considerato il mezzo più sicuro...) viene irrimediabilmente ricacciata indietro dall'emotività e dal panico.

Non credo che quello che ho provato durante i voli giustifichi in alcun modo il piacere della vacanza, certo c'è l'acqua cristallina e la sabbia bianca, ci sono le viuzze strette e le case bianche e blu, ma non rende tollerabile nemmeno per un'istante tutto quello che ho passato.

Ho pianto, anche se ho cercato di trattenermi, suscitando la rabbia di mio marito,

l'ilarità di qualche passeggero e l'incredulità del personale. Mi sono imbottita di gocce di Lexotan, che non fanno proprio bene, per cosa?? Non riesco a razionalizzare la situazione, vedevo le persone intorno a me tranquille ed io non le comprendevo, è come se fossi irritata dalla loro inconsapevolezza, il personale tranquillo, il pilota che parla di un volo sereno, io sono in preda ad emozioni folli!

Morale: sono stata male, male, male, non so se era troppo presto, se ho sottovalutato le mie paure o sopravvalutato me stessa, ma volare non fa per me.....almeno per il momento.

E DAL GRUPPO UN'ALTRO COMMENTO NEL MERITO CI PERVIENE DA CAMILLA CHE CI RIVELA COME UNA SITUAZIONE DRAMMATICA POSSA ESSERE SDRAMMATIZZATA NEL GRUPPO A FAVORE DI TANTO BUON UMORE.

Camilla (Parma)

Caro Pan, Alessandra non ha più volato da quando le sono tornati gli attacchi di panico, ma questa volta vuole farcela e si è convinta che un paio d'ore di volo per raggiungere una bella isola greca, non sono poi la fine del mondo. Ed è così convinta, che fino all'ultimo gradino della scaletta dell'aereo, il suo stato d'animo è tranquillo e sereno. Solo il veder chiudere il portellone però le scatena un putiferio. Aggrappata al sedile, seduta tra il marito da una parte e una passeggera dall'altra, all'improvviso quella beatitudine crolla e non sa farsene una ragione. Gridando: "FATEMI SCENDERE SUBITO!", allarma tutto l'equipaggio e gli altri passeggeri. I più lontani non riescono a vedere e a sentire quello che sta accadendo e terrorizzati pensano subito ad un attentato. Le cinture sono già allacciate e l'aereo si prepara per il decollo. Con uno scatto improvviso la vicina di poltrona si alza nel bel mezzo della carlinga e a sua volta in preda al panico, non sa che fare. Interviene la hostess e quasi stratonandola la invita a sedersi più in fondo, pregandola di riallacciarsi le cinture: l'aereo sta per partire!

La nostra Alessandra invece, tra singhiozzi e lacrime di vero pianto, non sa che pesci pigliare. Sarebbe una buona soluzione trovare un piccolo conforto in colui che è il suo uomo e marito da tanti anni, padre del loro unico meraviglioso ragazzo. Invece lui a mezza bocca la insulta continuamente dicendogliene di tutti i colori. Ma se c'è un colore che Alessandra vede, non è l'azzurro del cielo che sta attraversando o del mare che sta sorvolando, ma il nero del panico e del terrore.

Le tendine degli oblò vengono calate, come pure quelle dove si ritira il personale (perché diavolo lo facciano lo sanno solo loro). Oltre lo sconforto più totale per l'abbandono del marito prima e dell'equipaggio poi, Alessandra vede un grosso cartello luminoso e lampeggiante dove si legge: "NON ROMPERE E STAI BUONINA CHE ADESSO NON CI SIAMO PER NULLA E PER NESSUNO!"

L'aereo è appena partito e Alessandra non sa come sfogare il proprio disagio. Trova un block notes e scrive, prende appunti per non dimenticare. Per una dozzina di volte scrive: "RICORDATI DI NON PRENDERE MAI PIU' L'AEREO". Anche questo non le basta a placare il marasma che ha dentro e allora, come ultima spiaggia, prende un calmante. Si spara non sa quante gocce sotto la lingua. Poi di nuovo altre e altre ancora nell'acqua. Quante? La mano le trema così tanto e la vista è annebbiata che non riesce a contarle. Tutti i muscoli del corpo sono ormai pietrificati e si muovono solo a piccoli scatti. Non ha più la cognizione del tempo o meglio sembra che questo non esista.

Intanto uno steward passa tra le file delle poltroncine pregando di allacciarsi di nuovo le cinture. Tutti capiscono che ci si prepara ad atterrare, tranne Alessandra. Bagnata di lacrime dalla testa ai piedi, con una mossa da braccio meccanico immobilizza il malcapitato brancandolo inaspettatamente: "Perchééé, mi dica perchééé. Perché dobbiamo intrappolarci di nuovo?", e lui: "Ma signora, siamo arrivati, si calmi".

Un sospiro di sollievo, le gocce cominciano a fare effetto. Alessandra abbozza un sorriso, ringrazia Dio e si prepara a baciare la terra. In tutta la sua drammaticità, non so se quel che ho scritto ha reso l'idea di come e quanto abbiamo riso tutti delle sventure di A.

E avreste dovuto essere lì con noi per assistere alle potenti risate di A. stessa mentre le raccontava.

Mi sono chiesta perché una situazione così angosciante diventa paradossalmente così comica.

Si è felici forse per aver alla fine portato a casa la pelle?

Se riuscissimo a cogliere prima, anziché dopo, il lato comico delle situazioni che ci spaventano, potremmo scongiurare il panico?

Perché nelle situazioni di disagio, all'improvviso il cervello si blocca e non riusciamo a pensare a nient'altro che qualcosa di terrificante dovrà accadere?

Perché solo dopo lo scampato pericolo ridiamo di noi stessi a crepapelle?

A queste e ad altre domande non so dare risposta.

Provate voi e fatemi sapere.

Il gruppo A.TER. si presenta

Premessa:

Per chi non lo sapesse o per chi è nuovo nell'associazione, il lavoro che svolge il Direttivo è anche quello di creare, fra i suoi membri e con il sostegno di soci (soci che si vogliono attivare sia per dare aiuto, ma soprattutto per una loro crescita personale), gruppi di lavoro utili a svolgere tutte quelle attività che necessitano a far sviluppare e far conoscere la LIDAP alle persone che soffrono e al territorio nazionale.

Cosa significa gruppo A.TER.?

Il gruppo A.TER. ha letteralmente il significato di ATTIVATORI TERRITORIALI. Nato per le esigenze di cui sopra, è un gruppo di lavoro, esistente già da tempo, composto da persone che nel tempo è cresciuto, si è modificato nei suoi componenti, ha raffinato la sua metodologia e ha acquisito più consapevolezza sulla necessità di dare una mano e essere vicini a chi desidera aprire un gruppo di auto mutuo aiuto LIDAP nella propria città. Ogni componente A.TER. lavora su alcune regioni di sua competenza, coprendo tutto il territorio nazionale, se vi interessa sapere quali, troverete l'elenco completo e i rispettivi referenti su PAN all'ultima pagina.

Infatti il gruppo è nato per "partorire" nuove realtà e monitorare quelle già esistenti, dare informazione, aiuto, sostegno e collaborazione.

Cosa può fare A.TER. concretamente?

A.TER., non essendo fisicamente presente sul territorio per ovvi motivi, potrà suggerire come muoversi e come aprire un nuovo gruppo.

Per A.TER. sarà importante trovare una persona che faccia da interlocutore e collabori tra noi e la realtà locale che verrà a formarsi (gruppo, sede, psicoterapeuta, ecc.), nulla di così difficoltoso o troppo impegnativo anche perché noi di A.TER. cercheremo di essere sempre presenti, collaborativi e di aiuto. Insomma vi prenderemo per mano in questa nuova avventura!

Si parte con la ricerca di una sede per il gruppo, cosa a cui dovrà provvedere il nostro interlocutore; potrà essere una sala del comune, o di un oratorio o dell'ASL, ecc. comunque mai in casa di un componente del gruppo stesso, in quanto è necessario, per il buon andamento del gruppo, incontrarsi in un ambiente "neutro" per sentirsi LIBERI EMOTIVAMENTE di parlare. Questa è anche una regola fondamentale della nostra associazione, una consuetudine che fa parte di una piccola serie di regole testate, provate e migliorate in più di 20 anni di esperienza di gruppi a.m.a.

A.TER. potrà anche contattare personalmente (tramite e-mail o telefono) chi gentilmente è disponibile ad offrire una sede (preferibilmente gratuita) e fornire sia la documentazione necessaria che tutte le informazioni utili a farci conoscere sia come associazione sia come norma di vita.

Il secondo passo che A.TER. fornirà, sarà quello di trovare nel limite del possibile, là dove non c'è, un psicoterapeuta che appoggi la

nostra filosofia e che a titolo di volontariato offra le sue competenze come ad esempio partecipare ad eventi Lidap, sostenere anche fisicamente con la sua presenza il gruppo nel primo periodo di nascita; questo passaggio è previsto SOLO per un periodo breve perché come da Statuto i nostri sono gruppi di auto mutuo aiuto e non gruppi condotti da psicoterapeutici!

Apro una parentesi, è infatti utile e fruttuoso per noi stessi essere consapevoli che dentro di noi abbiamo quelle risorse necessarie per dare e ricevere aiuto, è solo una questione di riscoprirle, risorse che abbiamo sempre avuto, ma che con il tempo e il nostro disturbo abbiamo dimenticato di possedere.

Questa consapevolezza aumenterà senz'altro la nostra autostima e questo è già un primo passo verso la guarigione!

Lo psicoterapeuta fornirà, sempre a titolo di volontariato, anche il colloquio orientativo gratuito che tutti i componenti dei gruppi dovranno sostenere prima di accedere ai gruppi.

Ricordo che il colloquio E' orientativo e NON diagnostico, utile a capire quanto può essere funzionale per ogni partecipante essere inserito nel gruppo.

A.TER. potrà anche fornire materiale, sia per i gruppi nascenti (domanda d'iscrizione, consenso al trattamento dei dati, locandine, brochure, ecc.) sia per eventi come incontri con la cittadinanza, conferenze, ecc. e informare giornali, riviste, quotidiani, ecc. con la speranza di essere pubblicati!

Infatti non sempre veniamo ascoltati dai media e farci conoscere è un altro compito fondamentale del nostro Statuto.

Come ho detto sopra, altro compito di A.TER. sarà quello di monitorare i gruppi esistenti, in modo da conoscere gli sviluppi e suggerire, dove è necessario, altre strategie e/o tattiche da sviluppare per incrementare sempre più la nostra associazione.

Per qualsiasi informazione, suggerimenti, aiuti, collaborazione, potrete contattare il gruppo A.TER. a:

gruppoater@lidap.it

Grazie a tutti e soprattutto un grazie anticipato a chi vorrà sostenerci in questo compito. A presto.

Patrizia Biscotti
Membro Gruppo A.TER.



Il valore della leggerezza

QUANDO RIDERE DIVENTA UNA COSA SERIA

Non voglio tediare con ragionamenti sull'utilità della risata, tema per molti versi ovvio, gettonatissimo da qualche tempo su quotidiani e riviste anche per la salute e il benessere del nostro corpo e della nostra mente.

Sul tema, intanto c'è un che di scontato: è di sicuro molto meglio essere contenti che tristi... la depressione, quando arriva, anche per brevissimi periodi di vita (e che quindi i più hanno avuto modo di conoscere), è identificata fundamentalmente per l'incapacità di provare piacere e quella dell'umore nero che fa terra bruciata intorno alla voglia/capacità di ridere e sorridere.

Non mi riferisco però al sorriso un po' tirato, né a quello educato e di forma, che molto spesso, nelle nostre giornate, indossiamo in automatico, come un abito d'ordinanza. Penso invece alla capacità di ridere con divertimento, quello di pancia che ci trascina in una dimensione di lievità... quello che ci libera, quello che quando sperimentato, ci trasporta in una impagabile esperienza di pacificazione col mondo e noi stessi.

Gigliola Cinguetti in una intervista al Corriere della Sera (3 Novembre) dice: penso che a un certo punto della vita si debba scoprire il valore della leggerezza. Non prendersi mai troppo sul serio e imparare ad essere autoironici sono due principi che faccio miei. E' finita l'epoca della rigidità, bisogna essere duttili e rimettersi in gioco.

Un sorrisetto sarà già spuntato ai più... una citazione di Gigliola Cinguetti... che, confesso, in passato, dopo tante letture edotte, mai più avrei neppure pensato di prendere in considerazione e, invece sì, oggi lo faccio perché esprime con semplicità e leggerezza il pensiero che mi gira in testa.

La lievità, l'ironia, la risata, li ho visti funzionare bene nei gruppi Lidap, dove ho imparato a cogliere una svolta di maturazione ed evoluzione rispetto al problema quando il gruppo condivide la risata scaturita magari da un comportamento obbligato dai sintomi. Ho ricordi di ilarità suscitati da un comportamento "panicoso", visto con gli occhi degli altri, tipo quando ci si trova a fare qualche Km in più, per non passare su un ponte o sotto una galleria, al percorso in autostrada, fatto (quando va bene...), sulla corsia di soccorso, alla finzione, condotta con maestria da attore, di un impegno improvviso per non stare in coda in un negozio o da qualsiasi altra parte... ecc).

Non vorrei però che questa osservazione fosse confusa con un invito alla superficialità che trovo, peraltro, essere una delle trappole più comuni al funzionamento efficace dei gruppi: né penso minimamente a comportamenti di fuga rispetto alle proprie e altrui esperienze di dolore che credo debbano poter essere espresse, accolte e scandagliate nelle emozioni che suscitano e hanno suscitato. Credo però anche nella successiva e quasi contemporanea capacità di potersene distanziare subito dopo. Cogliendo semmai nella esperienza di dolore punti di vista diversi, esterni, nuovi, non presenti a noi quando troppo "dentro" e immedesimati nella personale emozione. E

l'ironia, la risata, soprattutto quando sgorga spontanea e non è vissuta fastidiosa in quel particolare momento (percepirsi oggetti di scherno o di canzonatura concordiamo essere esperienza sgradevole per tutti), costituisce uno strumento di riequilibrio, anche se certamente non l'unico strumento.

Prima di ritornare sul tema della capacità di ridere credo sia utile soffermarci un attimo sul valore culturalmente positivo che siamo comunque abituati attribuire alla "persona seria". Pensiamo per esempio a quante volte ci siamo trovati ad utilizzare l'espressione "ha dimostrato di essere una persona seria," pensiamo quale esempio che ci può aiutare a capire, agli annunci matrimoniali, dove l'indicazione di "seria/serio" legata all'indicazione delle proprie qualità o di quelle desiderate nell'altra persona è utilizzata al posto di "affidabile"; pensiamo all'intercalare del "seriamente", "torniamo alle cose serie" utilizzati per rimandare l'indicazione che stiamo tornando a parlare di cose importanti... e che lasciamo le stupidaggini.

Questi esempi per sottolineare che nella nostra cultura siamo educati a dare valore e importanza al "serio" piuttosto che alla capacità di divertimento e sorriso relegate ad un rango valoriale inferiore (ricordate il proverbio "il riso abbonda sulla bocca degli stolti?") e ritenuto confacente al solo ambito del tempo libero o di qualche altra occasione codificata. Ambito dove scatta, al contrario del solito, il meccanismo dell'obbligo al divertimento e al riso, senza renderci conto che anche questo causa tante tristezze e infelicità nelle persone (pensiamo alle feste dove uno si può sentire 'fuori posto' perché crede che tutti gli altri si divertano o all'immagine mediatica che ci è rimandata, per esempio, per Capodanno dove tutti 'debbono' essere felici e ridenti e quelli che non lo sono non possono che sentirsi più infelici o disgraziati...).

Nel resto della vita siamo condizionati da un imperativo morale del tipo "siamo nati per soffrire e non per gioire" Ed è normale per tanti, per fortuna non per tutti, vivere soggiogati alla sofferenza e poco inclini al sorriso e alla felicità (pensate, invece che gli Stati Uniti già nella loro Costituzione settecentesca avevano inserito la Felicità nelle aspirazioni del loro popolo).

Nella nostra cultura (credo condizionata anche dalla religione cat-



lica che del sacrificio e della sofferenza ha fatto uno strumento di Salvezza) agli adulti si dice "devi essere forte" "devi essere all'altezza", "devi essere indipendente"; qualità proprie all'essere grandi e responsabili, forti, seri, e non più bambini o adolescenti!

Parlo di miti, anzi di falsi miti proprio perché di ciò si tratta nella esperienza di quelle persone (in cui tanti ansiosi, credo, possano riconoscersi...), che, trasformandoli in valore assoluto hanno costruito veri e propri imperativi interiori che, se realizzati, non potrebbero che produrre dei super-uomini, mostri, più che persone che si riconoscono il diritto di essere sia forti che deboli, indipendenti e dipendenti, con punti di forza e di fragilità, come tutto il resto dell'umanità...

Anche gli studi di esperti ci danno una conferma sul tema. Allport scrive: "quando si comincia a ridere di se stessi si è sulla strada della guarigione".

Quindi ridere, diventa una cosa seria, vitale, salvifica. E non riesco a ridere quando sono ancora all'interno delle pastoie dei sintomi senza consapevolezza di cosa essi esprimano o occultino. Pensiamo anche alla funzione terapeutica di certe esperienze ludico teatrali, circensi, proposte in reparti di oncologia pediatrica...

Nello stesso tempo, non credo si possa forzarci ad essere 'forzatamente' allegri anche in situazioni in cui si evidenzerebbe incongruenza con quello che si ha dentro, ci si attesterebbe ancora una volta sul fingere: venire a patti invece con la ricerca di una certa leggerezza nel vivere, lo credo invece un grande risultato. E anche qui le teorie cognitive ci vengono in aiuto sottolineando, non a caso, che l'atteggiamento umoristico aiuta a distanziarsi dalle situazioni che producono ansia facilitando flessibilità e cambiamento.

Spesso l'umorismo nei gruppi permette di portare sul tavolo tematiche difficili sulle quali ci si sente bloccati: libera emozioni trattenute e sconosciute con la consapevolezza però che può essere usato, soprattutto verso gli altri, anche in chiave aggressiva.

Capacità di risata, di lettura umoristica è infatti altra cosa rispetto all'atteggiamento, anche questo osservato in tanti gruppi, di persone che si difendono attraverso un atteggiamento sarcastico, (che cela sempre una buona dose di aggressività) che viene usato con l'intento opposto: quello di non permettere l'espressione degli altri o quale strumento per guadagnarsi costantemente la scena.

E' comunque sempre stata una attenzione in Lidap quella di salvaguardare il gruppo da esperienze di "full immersion" in serate di narrazioni di esperienze esclusivamente tristi e pesanti e di indirizzarlo, quando questo capitava, alla sottolineatura, dei vissuti o risvolti positivi che stanno nella storia di ognuno o possono essere portati da qualche altro partecipante.

Nel gruppo occorre saper compensare esperienze di dolore con esperienze di serenità e di buon funzionamento; ragionare, ascoltare emozioni, sugli aspetti negativi ma ancor più sulle esperienze positive.

Ekman e Levenson, hanno dimostrato che quando ci si comporta come una persona felice, a lungo andare, ci si sente felici grazie alle reazioni chimiche che comunque si attivano,

anche se artificialmente. Della serie "fai finta e diventerà vero". Propendo più per una certa congruenza con i propri stati d'animo, con la consapevolezza però, del circolo virtuoso che il sorriso crea con chi ci sta intorno (non diciamo che la risata è contagiosa?..): percepirsi oggetto di gradevolezza è per tutti esperienza gratificante che genera benessere.

Il primo titolo che avevo in mente, per questo pezzo è stato: una risata ci salverà! Non l'ho scritto perché mi è sembrato troppo "estremo" (e poi ho pure scoperto che esiste un libro già intitolato grosso modo così...) ma, come vedete, l'ho voluto ugualmente scrivere perché, in fondo, in fondo, penso che sia davvero così.

Alma

L'angolo della Poesia

Cari compagni di questa strana avventura chiamata panico, vorrei condividere con voi una poesia (a parer mio molto toccante) che ho trovato su un vecchio foglio in casa di una Donna molto speciale...fondamentale. Una Donna giovane, bellissima, con una voce calda e sensuale a cui la vita non ha risparmiato sofferenze. Una donna tormentata, angosciata, sola, impaurita. Una Donna che non ha saputo accettare la sua bambina in quanto ancora bambina lei stessa. Una Donna che per sfuggire al dolore, all'ansia e alla depressione si nascondeva dietro l'alcol e le medicine. Una Donna con un immenso cuore che tutti hanno irrimediabilmente calpestato facendolo a pezzi...ferito...deluso. Questa Donna era mia madre, e solo ora la capisco!

Marzia - Genova

Laura

LAURA DAGLI OCCHI CASTANI,
COME SONO BIANCHE LE SUE MANI,
COME' CHIARA LA SUA PELLE,
LAURA ANIMA RIBELLE...

LAURA CHE GUARDA IL MARE,
VEDE UN UCCELLO E VUOL VOLARE,
CHE SARA' SEMPRE UNA BAMBINA,
LAURA CHE CORRE, NON CAMMINA...

LAURA GELOSA,
CHE SI GUARDA ATTORNO SMANIOSA,
E LA PASSIONE L'ASSALE,
GODE A FARSI MALE...

LAURA SADICA E MASOCHISTA,
FIERA ED EGOISTA,
ARROGANTE E VENDICATIVA,
LAURA CHE NON ARRIVA...

LAURA CHE RIDE DELLA NORMALITÀ,
CHE NON SOPPORTA LA SUPERFICIALITÀ,
CHE HA LE UNGHIE MANGIATE, CORTE,
LAURA CHE OGNI GIORNO SI FA PIU' FORTE...

LAURA CHE E' SOLA,
LAURA CHE VOLA,
CHE ODISIA CON RABBIA,
CHE NON VUOLE STARE IN GABBIA...

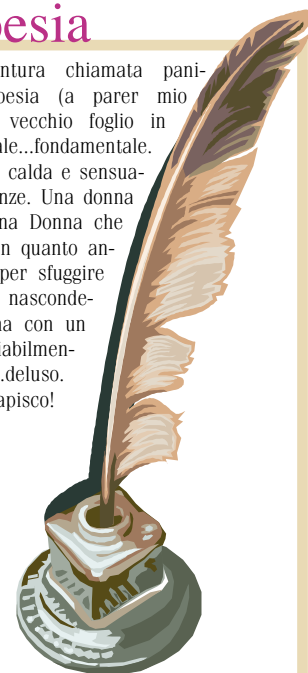
LAURA CHE AMA IL VETRO,
CHE NON TORNA MAI INDIETRO,
TESTARDA E INCOERENTE,
LAURA CHE NON FA NIENTE...

CHE SI GIRI, INSONNE NEL LETTO,
E NON DORME PER FARSI DISPETTO,
CHE ODISIA IL ROSSO E AMA IL NERO,
LAURA CHE CERCA IL VERO...

LAURA CHE SOGNA A OGNI ORA,
CHE MANDA TUTTI ALLA MALORA,
CHE GRIDA ESAGERATA
CHE NON VUOL ESSERE ABBANDONATA...

LAURA CHE ODISIA LA FESTA,
CON I SUOI MAL DI TESTA,
LAURA CHE ODISIA L'IPOCRISIA,
LAURA CHE NON VORREBBE ANDARE VIA,
MA NON RIESCE A RESTARE...

LAURA CHE E' IMMORTALE.



Battito d'ali

planare in moto uniforme
verso radure lontane
nebbiose
in uggiose giornate di vuoto

dormire
sognando quei cieli rosati
lasciati da tempo

poltrire di alianti passivi
nel grembo di venti maligni
lascivi

.....
svegliarsi un mattino
colpiti da un raggio di sole
che svela la mole di un monte
a pararsi vicino
di fronte

che svela d'un tratto
l'impatto imminente

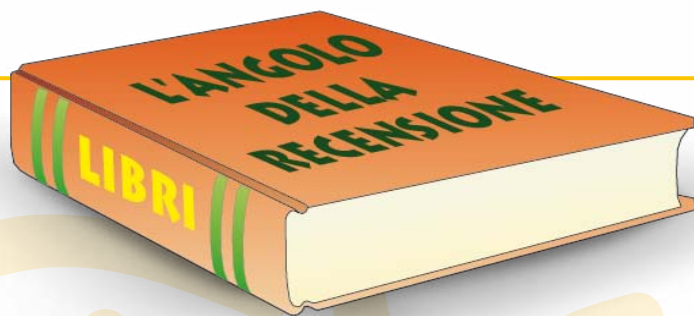
.....
trovarsi a sentir nuova linfa
a svegliar le tue membra sopite
ora ardite
ed è un battito d'ali

improvviso
forte
deciso

a cambiar la rotta assassina
passare al di là della cima
gustarsi

al di là del sapore di morte
neonati orizzonti insperati.

pier



FAI BEI SOGNI

di Massimo Gramellini
Edizioni Longanesi

È un libro quasi "autobiografico" ma, come dice lo scrittore, non un'autobiografia. È la storia di un bambino che a nove anni perde prematuramente il bene più grande, la mamma, e che imparerà a convivere con un segreto, rimasto tale per quarant'anni. Il protagonista è dapprima un bambino che cammina a testa bassa e in punta di piedi perché spaventato dal cielo e dalla terra. Egli cerca di



convivere con il senso di vuoto che lo colpisce soprattutto quando pensa di meritare tutto il dolore che prova e cerca in ogni figura femminile quel contatto materno che gli manca. Ma è anche la storia di solitudine e paura di vivere di un adulto, alla ricerca e in continua lotta con se stesso e con il suo sentirsi inadeguato, che cerca la verità di quella morte, una ferita aperta che brucia da quarant'anni. Un segreto conservato in una busta gialla e svelato quarant'anni dopo con un ritaglio del giornale, di cui l'autore è vice direttore, ristabilisce finalmente la verità.

Il riscatto di una vita tormentata che passa attraverso l'amore e il perdono e che alla fine riesce a seppellire i fantasmi e ad alzare gli occhi al cielo. Un libro dedicato a tutti coloro che spesso si arrisconano se stessi non accettando la realtà, comunque un libro di speranza e di coraggio.

Maria Teresa Pozzi

COME SMETTERE DI FARSI LE SEGHE MENTALI E GODERSI LA VITA

di G.C. Giacobbe.

Edizioni Ponte alle Grazie, 2008

È bastata una frase così per scardinare anni di lavoro e arzigogoli mentali che varie volte mi hanno fatto stare male. Certo, riflettere su queste due frasi non basta per liberarsi da ansia e affini, ma...

Giulio Cesare Giacobbe, autore di un libretto apparentemente scanzonato "Come smettere di farsi le seghe mentali e godersi la vita" ti spiega anche perché sono affermazioni plausibili... con esempi disarmanti nella loro ovvietà!

L'autore è un'eminente psicoterapeuta, ex docente universitario che ha inventato la "psicologia evolutiva" (non dell'età evolutiva) con evidenti influenze cognitivo-comportamentali e di filosofie orientali.

Questo libretto l'ho letto con scetticismo (prestato dalla suocera...), ma mi ha subito folgorato, trovo sia veramente straordinario:

è nella pratica un manuale che ti insegna, con un "addestramento" da eseguire in modo costante, a smettere di... pensare!

Cioè diventare consapevoli che i pensieri negativi che ci creano sofferenza, le cosiddette "seghe mentali", si creano indipendentemente dalla nostra volontà (provato scientificamente) e si autoalimentano... quindi, per debellarle, occorre imparare a vivere nel momento presente: attivare la presenza mentale.

Imparando e mettendo in pratica (in che modo viene spiegato chiaramente) una sorta di tecnica meditativa, si riesce a scardinare il legame con la memoria che tende a far riprodurre le tensioni passate...

Si impara ad "osservare" se stessi e il mondo in modo distaccato, ricettivo, consapevole... liberi dalle seghe mentali!

Il libro non è una pozione miracolosa, ma... io lo tengo fra i miei libri sul comodino da quella prima volta in cui l'ho aperto con diffidenza: lo riapro ogni volta che sento il bisogno di "reindirizzare" il mio modo di pensare, ogni volta che mi accorgo che i pensieri negativi rialzano la cresta... rifaccio il mio "training" e oplà, va già meglio!!



Cecilia (Parma)

Verso la libertà

Era il 1978, stavo sul bus che mi portava a Bergamo. A metà tragitto i primi sussulti di un sintomo che allora non conoscevo, il cuore batte all'impazzata, il respiro affannoso e tanta paura, le persone apparivano sconosciute, ognuna di loro era priva d'importanza, anzi era un fastidio la loro presenza, quasi che la colpa di tutto appartenesse a loro, troppa gente sul bus, l'aria veniva a mancare, i vetri del bus appannati dalla loro anidride carbonica che espellevano ad ogni respiro, e ogni momento sul quel bus diventava terrore, voglia di scendere di allontanarmi dalla loro presenza, il pensiero era cosa faccio ora scendo e dopo cosa potevo fare, il mondo era ad aspettarmi, nemico come un diavolo che mi colpiva, a suon di terrore, decido, scendo, corro come un carcerato verso una libertà, alla ricerca di un soccorso, più corro e più la mia fisionomia cambia divento un disperato alla ricerca di un po' di pace, di tranquillità.

Vedo una farmacia, entro, il personale mi fissa, mi guarda e io li a fissarli a guardarli come una sfida all'ultimo sangue, ai loro occhi sembro un tossico con il bisogno di una dose per calmarmi, dico mi batte il cuore, non riesco a respirare, mi si avvicina penso il farmacista capo, con coraggio mi tasta il polso, mi guarda bianco smorto come se la morte fosse dietro di lui li a prendermi, mi dice cosa succede sei agitato, perché?, io cerco di rispondere, la saliva non c'è, la bocca è troppo asciutta per dare una risposta, mi escono alcune parole confuse, dico sto male, lui spaventato dal mio cuore che corre all'impazzata dice chiamo un medico, l'ambulanza, io non so cosa fare, non ti posso dare nulla se non un po' d'acqua, e io va bene dico, un po' d'acqua, alla fine io esco con le mie gambe dalla farmacia, le parole, la situazione hanno creato un riflesso di tranquillità, il cuore piano piano addolcisce il ritmo fino a quando la mia paura diventa normalità. L'episodio cadeva nell'inconscio, in quell'inconscio dove Freud aveva catapultato tutte le rimozioni che ognuno di noi nella nostra vita nel periodo nascita - pubertà fa per sopravvivenza e là si confinano le emozioni che ci appaiano tragiche e drammatiche.

Questo episodio si ripete nella mia vita molte volte con lo stesso dinamismo come fosse la prima volta, entro in un vortice circolare, dove la paura e il viaggio si mescolano come un composto chimico in una provetta, dove le alternanze sono biunivoche, il viaggio diventa paura e la paura diventa il viaggio. Non capisco il perché, dopo molti viaggi da ambulatori di medicina e cardiologia non si dà spiegazione, tutto a posto il responso, ma a me non pare, ogni volta è lo stesso dramma, la mia vita si riduce, gli spostamenti si annullano, vivo "carcerato" nei miei confini, vivo chiuso ma vivo. Mi reco per scoprire il perché dallo psicologo, ultima spiaggia, che interpreta questi episodi come una masturbata vissuta con i sensi di colpa, all'apice dell'orgasmo c'è il cuore all'impazzata, il viaggio, l'allontanamento dalla vita vissuta fino all'età adulta, li vivo così, come fosse una scopata, dove nel raggiungimento dell'orgasmo il corpo dà tutti i suoi fisiologici meccanismi a fronte della soddisfazione. E tutto sembra vero, come sconfinato dai confini la fisiologia del mio corpo mette in atto tutti i sintomi, come una reazione memorizzata nel mio inconscio nel mio dna. Corro e corro all'impazzata alla ricerca di un perché, una soluzione a tanta sofferenza, la vita si restringe sempre più, la vita reale non esiste, esiste solo il mio ruolo di paura/ viaggio e viaggio/paura, la mia vita è questa, nel viaggio della mia vita questo meccanismo risulterà una costante, una costante che invaliderà il mio Io, la mia realtà, il mondo

non esiste, esiste solo questo meccanismo e a questo dedico molte energie del mio essere, ogni momento è una lotta contro la paura e contro la libertà.

Dopo lo psicologo dell'orgasmo il mio viaggio prosegue, si entra nel mondo delle libere associazioni un lavoro tutto Freudiano dove le fantasie inconscie prendono valore, dove tutto è ricondotto alla pura e semplice fantasia della paura/viaggio ed essa diventa un piatto appetitoso per l'analisi, lì si racchiudono vecchie storie, vecchie emozioni che non trovando sbocco nella crescita emozionale del bambino escono nella fase adulta in modo aggressivo, come un avvertimento, non sei completo, lo sviluppo è a metà, mi sono sviluppato fisicamente, ma psicologicamente sono carente, manca un pezzo e senza quel pezzo si fatica a vivere, si fatica a stare nel mondo, la relazione primaria, perché di essa si parla, manca e mancando essa, io sono privo della relazione con il mondo, la relazione è la paura/viaggio identica alla paura figlio/genitori, e alla pari come esiste l'amore esiste anche l'odio, due parti irrinunciabili che fanno parte di noi, sono le emozioni che costruiscono l'individuo, che costruiscono il viaggio, l'allontanamento, la vita reale.

Arrivato alla frutta, si fa per dire, il viaggio delle libere associazioni si chiude ma manca il dessert, il finale del mio viaggio verso l'indipendenza, arrivo da voi e da voi conosco l'aiuto grupppale, il mio Io nel frattempo è maturato nel senso che le fantasie non affiorano, ma rimane l'ostacolo grosso viaggio/paura, le fantasie sono lì racchiuse, ma sono pronto a fare il salto, mi ci butto, l'esperto Lidap è insieme a me, mi aiuta, mi incoraggia e allora prendo il volo, il percorso verso l'indipendenza è partito, come una gara di corsa a ostacoli, perché di ostacoli ne metto, la mia fantasia ancorata per un pelo ancora al vecchio meccanismo arranca come difendere il suo ruolo, ma lo non mi arrendo, il dolore è tanto, ogni volta è una lotta con me stesso con la mia fantasia, ma il reale, la vita che sta di fronte a me è mia alleata, la relazione si apre e diventa la svolta, diventa la mia crescita, più crescono le relazioni più mi libero e più divento reale, sempre meno attento alle mie fantasie, corro questa volta senza che il cuore corra, il dolore del passato è passato, la realtà è diventata parte integrante del mio Io. Ora viaggio quasi solo, l'ultima esperienza del viaggio è stato un viaggio in treno a Milano con una parte del gruppo ama, il treno è diventato un comodo divano freudiano dove le idee viaggiano alla velocità del treno e sono parte integrante del mondo, la paura è confinata nel mio psichismo, un ricordo alla quale dico grazie, grazie a essa mi sono permesso di conoscere me stesso e gli altri, di costruirmi come non ho mai fatto, peccato che in questa esperienza grupppale non sono riuscito a trasmettere la fiducia del mondo a una persona che con dolore ha vissuto la sconfitta del metrò, riuscita a prendere il treno dopo molto tempo che era assente dalla sua vita, non è riuscita a rinchiudersi dentro il metrò come se la paura di entrare fosse il peccato originale, forse libertà significa anche peccare, ma chi è immune forse nessuno, noi navighiamo nel nostro disagio con in fondo questo peccato che nascondiamo così bene che ci diciamo noi non abbiamo mai peccato, ma è la nostra società che ci ha inculcato questo, ma la società è un gruppo e chi vive fuori dal gruppo vive nel terrore delle sue fantasie.

Il viaggio non è finito, ancora devo arrivare al traguardo, ma ringrazio il mio gruppo, Roberto, Elia, Nicola e tutti quelli che con poco hanno saputo rendermi la vita accogliente e meno tragica.

ANSIA E PANICO CONOSCIAMOLI DA VICINO

CONVEGNO NAZIONALE DELLA LIDAP ONLUS ORGANIZZATO DALLA SEZIONE DEL LAZIO

Qual è la definizione scientifica di ansia? Cosa la distingue dal panico? Quando si può considerare un semplice ed unico attacco di panico (AdP), l'inizio di un vero e proprio Disturbo di Attacco di Panico (DAP)? Ma con quali strumenti combattere le stigmatizzazioni della società e degli individui verso chi soffre di DAP? Come far diventare le Accoglienze uno strumento di supporto anche per i familiari? Da chi va chi soffre di panico?

A distanza di quasi 11 mesi dall'ultimo convegno organizzato dalla Lidap a Roma si è svolto a Latina presso l'Aula Magna della Cooperativa Sociale "il Gabbiano" della provincia pontina un nuovo Convegno Nazionale Lidap onlus "Ansia e Panico Conosciamoli da vicino".

Qual è la definizione scientifica di ansia? Cosa la distingue dal panico? "Ansia e Panico, linguaggio comune e definizione scientifica"

Il **Dr. Francesco Bertini**, Psicologo, Counselor, e consulente Lidap onlus Latina, sottolinea il ruolo di tutti i consulenti che svolgono la propria attività all'interno dell'associazione, in forma volontaria, e dell'importanza del loro apporto durante il colloquio filtro svolto nelle accoglienze.

Il tema presentato dal Dr Bertini tende a distinguere le due parole: ansia e panico. Qual'è la definizione scientifica di ansia? Questa è infatti importante per l'effetto che l'ansia provoca.

L'ansia è un fenomeno sia fisico che psichico. Ed entrambi sono fenomeni sincronici, interattivi. Così anche **la paura**, causata da un evento inaspettato. Ma l'ansia non viene causata da ciò, è un processo emotivo.

Perché si ha paura? Paura del buio, di cani o di gatti ma soprattutto: perché io ho paura? Perché sto così?

Riprendendo una battuta del precedente convegno di novembre - "Si prova paura alla vista di un leone? Durante una crisi di panico accade la stessa cosa ... senza la presenza del leone" - il Dr Bertini ha di seguito illustrato questo tipo di paura "senza la presenza dell'oggetto".

L'ansia in quanto processo emotivo, è una caratteristica interna dell'essere umano. L'individuo è sempre in ansia: è un turbamento simile alla paura, e viverci per tutto il giorno non è facile. Alla fine si cristallizza, è fin troppo presente e ci condiziona. La sofferenza della persona è al culmine - "Io sto male".

Quando si può considerare un semplice ed unico attacco di panico (AdP), l'inizio di un vero e proprio Disturbo di Attacco di Panico (DAP)?

Si arriva così al **panico**. Ed occorre distinguere l'**attacco di panico** (AdP) dal **disturbo di attacco di panico** (DAP).

L'AdP è una crisi fortissima, che scuote la pancia e può essere causata da molti fattori o da un fatto particolare che non implica, come detto prima, la presenza dell'oggetto. L'attacco può durare anche 10-20 minuti.

Ma quando si può considerare patologico un attacco di panico? Diventa DAP quando questo si presenta periodicamente con attacchi ravvicinati nel tempo (con un minimo di 10-15

attacchi) rispondono poi gli specialisti e causa la paura della paura di avere un attacco di panico immobilizzando l'individuo.

Sono almeno quattro i sintomi molto chiari, su tredici catalogati, da far scattare l'attacco di panico e devono essere compresenti in quei 7-10-20

minuti e si presentano con manifestazioni sia fisiche (tachicardia, palpitazioni, sudorazione, attacchi addominali, ed altri) e sia mentali (senso di soffocamento, paura di morire, depersonalizzazione, de-realizzazione spasmi ed altro)..

Ma con quali strumenti combattere le stigmatizzazioni della società e degli individui verso chi soffre di DAP?

"Aspetti socio-relazionali nei processi di riabilitazione e cura del DAP. Informazioni e gruppi di Auto Mutuo-Aiuto".

La Dr.ssa Immacolata Le Noci, Psicologa, psicoterapeuta e consulente Lidap onlus di Roma, ha poi affrontato il problema delle ripercussioni sulla vita dell'individuo, di come questa venga compromessa a causa del DAP. Chi soffre di questi disagi deve spesso combattere contro l'ignoranza e i pregiudizi: si è in un certo senso marchiati, stigmatizzati, e per questo la propria vita familiare e lavorativa ne risente pesantemente.

Le aspettative che gli altri hanno nei riguardi di chi soffre il disagio di AdP condizionano in maniera amplificata il soggetto che avverte una nuova paura, quella di diventare un peso per gli altri. E più ci si tira indietro e maggiore è il rischio di un crollo: si diviene più fragili e vulnerabili e ci si sente "diversi" perché tutti prendono delle distanze.

E l'ansioso prova vergogna: prova quella paura della perdita della propria autonomia, del suo esilio dall'ambito sociale.

Ma con quali strumenti combattere tale stigmatizzazione?

Occorre dare, per la Dr.ssa Le Noci, una corretta informazione e trovare nuovi luoghi di incontro, "in un bosco dove esiste la giusta esposizione di luce, dove è possibile vedersi e vedere gli altri con chiarezza (Heidegger)."

Luogo deputato a **questo è proprio il gruppo di auto-mutuo-aiuto** e ancor prima occorre **dare sostegno al paziente e agli stessi familiari**.

Come far diventare le Accoglienze uno strumento di supporto anche per i familiari?

L'informazione corretta riduce inoltre il livello di stress dei familiari. E' nella famiglia che si instaurano e si sciolgono poi i nodi. I gruppi svolgono il ruolo di matrici culturali altre,



luogo dove dipanare la matassa che non si riesce a sciogliere all'interno della famiglia.

Ed entrambi, pazienti e familiari, si confrontano con il proprio vissuto e si preoccupano entrambi in maniera sana l'un dell'altro.

In Accoglienza già avviene questo: i terapeuti incontrano anche i cosiddetti "accompagnatori", e questi manifestano le loro angosce. L'Accoglienza diviene così anche strumento di supporto e di avvicinamento e diventa una risorsa "produttiva", punto di contatto e di riflessione, e lo si fa dando voce alla propria sofferenza.

Da chi va chi soffre di panico?

"Diagnosi di panico, tra soma e psiche"

Il successivo ed ultimo intervento è stato curato dal **Dr. Silvano Dedalo**, Neuro-Psichiatra, Docente di psichiatria forense presso la Scuola Medica Ospedaliera, consulente Lidap Roma, parte dal rapporto tra soma, in quanto parte corporea dell'uomo e la psiche intesa in senso lato.

Da chi va chi soffre di panico? La scienza medica è piena di specialisti e siamo di fronte ad una vera e propria super-specializzazione in qualsiasi campo. Ma nonostante questo il paziente che chiede un aiuto è costretto ancora oggi a girovagare da una parte all'altra per poi sentirsi dire che è un problema psichiatrico!

E una volta avuta una risposta il rischio è che ci siano quattro cinque diagnosi diverse.

Non esiste un panico uguale per tutti. Oltre al panico quindi devono essere considerati altri aspetti della psiche forse ancora più complessi.

La soluzione per il Dr Dedalo è che per prima cosa bisogna aver cura di se stessi.

Soma e psiche sono in corrispondenza biunivoca.

E non occorre fare tutti gli esami possibili perché si corre il rischio di radicalizzare, di amplificare il fatto di essere un ammalato, in quanto: **quella del panico è una diagnosi medica! La terapia meno medica è meglio è! La terapia medica, se fatta, deve essere solo per necessità e solo quando l'interessato non riesce a risolvere i problemi.**

L'idea del Dr Dedalo è che la diagnosi del panico resti solo medica e solo successivamente, a causa di complicazioni, terapia medica.

Sono seguiti poi il dibattito e le testimonianze da parte di alcuni componenti dei gruppi Auto Mutuo-Aiuto del Lazio. All'inizio del dibattito e delle testimonianze Patrizia Peretti pone a tutti un quesito:

Come mai chi soffre di tale patologia (DAP) non viene riconosciuta come malattia dai familiari?

La risposta più frequente che i pazienti hanno ricevuto in famiglia è stata:

Magari avessi avuto una vera malattia!

L'attacco di panico, l'ansia non sono quasi mai, purtroppo, presi in seria considerazione dalle famiglie.

La Dr.ssa Le Noci intervenendo a sua volta illustra sue esperienze cliniche, nelle quali distingue **due categorie di persone: chi soffre e chi fa soffrire.**

Chi soffre di attacchi di panico chiede aiuto agli altri.

Chi fa soffrire la persona affetta da attacchi di panico non soffre proprio per niente! Sono persone che non si mettono mai in discussione, e come il detto dice "cadono sempre in piedi".

Che cosa succede a chi soffre? Avviene intorno a loro un processo di "svalutazione" del proprio essere per la sola colpa di individui che ora hanno rotto uno schema sociale prestabilito.

Ma è invece il mettersi in discussione, il rompere tali catene che permette di rompere un determinato equilibrio e dire alla fine "basta!". E il peccato che si è commesso è stato proprio quello di rompere lo stato di normalità vigente, con il costo di essere di fatto rifiutati, emarginati.

Le domande poste dai presenti sono state numerose a partire dal fatto che **esiste o meno un predisposizione ad accumulare gruppi di malattie della psiche, o che verso il DAP vi sia una predisposizione genetica e se in particolari famiglie il DAP possa trasmettersi ereditariamente**

Per il Dr Bertini "Il panico si insegna" e tale affermazione la spiega con l'esempio di una donna in attesa di un bambino. Se ha avuto stati d'ansia e/o attacchi di panico questi li "trasmette": il feto se ne accorge!

Ma al bambino viene trasmesso geneticamente tale stato? Si eredita? La casistica purtroppo lo conferma.

Una motivazione mancante può causare il panico? Come uscirne fuori? Ma esistono gruppi di auto-mutuo-aiuto per adolescenti? Queste sono state le successive domande a cui gli esperti hanno risposto

Per la Dr.ssa Le Noci cause ed eventi possono essere circoscritte e scatenanti. Spesso le aspettative pressanti poste dai familiari potrebbero far diventare un semplice obiettivo, stressante, e farci scoppiare come una pentola a pressione. Per uscirne fuori si è consigliato il percorso della Lidap con i gruppi di auto-mutuo-aiuto passando per l'Accoglienza.

Per gli adolescenti invece non sono previsti dalla Lidap gruppi. E' vero che l'età minima delle persone che soffrono di attacchi di panico è passata dai 20-25 anni anche ad età adolescenziali, e spesso è causato da ansia di separazione dovuta alla rottura di rapporti coniugali dei genitori, a fobie scolastiche e a tanto altro.

Un'ultima domanda riguarda i costi della psicoterapia: Non si potrebbe aprire una convenzione tra il Sistema sanitario Nazionale e gli studi privati per contenere i costi?

La risposta di Patrizia Peretti si è articolata nell'illustrazione di come funziona il comitato scientifico, e dove sia presente nel sito della Lidap l'elenco di tutti i terapeuti e consultori presenti nel territorio nazionale che applicano tariffe ridotte

Infine vi è stata la testimonianza di Claudio M., da alcuni mesi nella Lidap, che ha iniziato il suo percorso nei gruppi di auto-mutuo-aiuto e di cui ne ha sottolineato la positività. Il suo percorso ha toccato tutte le possibilità negative: il nascondere proprio, la colpevolizzazione successiva, la depressione, i ricoveri ospedalieri. Ma poi inseguito la positività e la sua rinascita la volontà di essere una persona nuova, non di tornare indietro a come si era prima, ma di essere sicuramente migliori. Un esempio per tutti le persone che dicono di non potercela fare.

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente: **Sebastiano La Spina** (Catania)

Vice-presidente: **Maria Teresa Pozzi** (Asti)

Consiglieri:

Manlio Bellandi (Roma)

Patrizia Biscotti (Milano)

Vincenzo Benvenuto (Napoli)

Susanna Bonadies (Salerno)

Giuseppe Costa (Parma)

Michele Farro (Bergamo)

Antonino Giunta (Messina)

Vincenzo Isaia (Modena)

Patrizia Peretti (Roma)

Marzia Tinacci (Genova)

INCARICHI

Tesoriere: **Carla Caraffini**

Responsabile Segreteria Operativa:

Giuseppe Costa

Responsabile Servizi internet:

Vincenzo Benvenuto

Responsabile Forum e Reperibilità Telefonica:

Maria Teresa Pozzi

Moderatori Forum: **Cinzia Dotti, Rosalba La**

Rosa, Michele Farro, Susanna Bonadies

Responsabile Elenco Iscritti: **Vincenzo Benvenuto**

Addetto Stampa e Responsabile della Comunicazione:

Sebastiano La Spina

Attivatori Territoriali A.TER.: Coordinatrice,

Maria Teresa Pozzi, Patrizia Biscotti,

Giovanna Riva;

Commissione Consulenti Scientifici:

Vincenzo Benvenuto, Simona Baldini,

Patrizia Biscotti, Vincenzo Isaia, Seby La

Spina, Maria Teresa Pozzi.



Sostieni la LIDAP
con il 5x1000

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.

MULTIPLICA LA TUA VOGLIA DI DONARE CON UN SEMPLICE GESTO

Lidap onlus

SEDE LEGALE E SEGRETERIA OPERATIVA

Via Oradour, 14 - 43123 Parma

P.I. 00941570111

Gli uffici sono aperti:

Lun-Mer-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

Giovanna: giovanna@lidap.it

Giuseppe: giuseppe@lidap.it

Manlio: manlio@lidap.it

Maria Teresa: mariateresa@lidap.it

Mariella: mariella@lidap.it

Marzia: marzia@lidap.it

Michele: paestum@alice.it

Patrizia B.: patriziab@lidap.it

Patrizia P.: patriziap@lidap.it

Sebastiano: seby@lidap.it

Simona: simo_374@libero.it

Susanna: susannabonadies@libero.it

Valentina: v.cultrera@libero.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 "PayPal"

3) Bonifico bancario iban:

IT 06 I 06230 65690 000036334724

QUOTE ASSOCIATIVE 2013

SOCIO ORDINARIO: euro 50,00;

SOSTENITORI e FAMILIARI: contributo libero.

Il nostro giornale Pan sarà inviato, oltre che agli associati, anche a coloro che 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 dell'importo versato, la tessera associativa, la nostra rivista trimestrale "Pan" ed altre comunicazioni e/o inviti a convegni ed eventi Lidap; si raccomanda di specificare [nell'apposito

spazio del bollettino di c/c postale (causale) o nello spazio dedicato alle note dei bonifici bancari o dei versamenti on line] il titolo del contributo (socio ordinario, sostenitore, abbonamento a Pan) e l'anno solare al quale 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 sede legale. Qualsiasi richiesta o comunicazione, da parte dei soci e non, inerente tali elenchi, dovrà essere inoltrata all'interessato 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

Redazione: Pierluigi Bertini, Alma Chiavarini, Valentina Cultrera, Antonino Giunta, Valeria Palieri, Patrizia Peretti, Maria Teresa Pozzi.

Via Oradour 14, 43123 Parma

Tel. 0521-463447

Grafica e Stampa: Rbm Grafica - Fossano (CN)