

## La prima volta

**S**ono arrivata alla Lidap, quattro anni fa, non conoscevo questa associazione, non ne avevo mai sentito parlare eppure ora non riesco ad immaginare la mia vita senza.

Mi hanno accolta nel momento più difficile e duro della mia vita quando non capivo cosa mi stava succedendo e avevo perso di vista non solo la mia vita, ma me stessa, non mi riconoscevo più ne nell'intimo ne nel fisico, ero una persona distrutta. Capii subito, la prima sera che ero capitata nel posto giusto, lo capii nel modo più difficile per me (padrona assoluta delle mie emozioni) quando, improvvisamente, iniziai a piangere davanti a degli sconosciuti. Di tutte le prime volte, quella fu davvero la più difficile, ma anche la più liberatoria fu come se quel peso che mi opprimeva il petto da tempo se ne fosse improvvisamente andato, (non mi illudevo per sempre, la Lidap non fa miracoli...), ma se c'era un modo per risalire dal baratro, dove mi ero andata a mettere, ero certa che loro mi avrebbero aiutato a trovarlo.

Sono molte le cose che ho trovato nel gruppo di auto/mutuo aiuto, per prima cosa ho capito di non essere sola e di non essere "sbagliata" e che ci sono altre persone che vivono il mio stesso disagio. Con loro posso essere veramente me stessa non devo per forza omologarmi, posso esprimere le mie opinioni senza paura del giudizio o di non risultare

simpatica, mi accettano per quella che sono veramente. Posso affrontare le mie paure, discutere, confrontarmi anche su temi difficili che rientrano nella sfera privata e di cui non si parla spesso o volentieri. Non devo per forza essere d'accordo con tutti, ma la cosa veramente importante è che mi hanno insegnato ad ascoltare.

Ad ascoltare non solo con le orecchie, ma con il cuore.

Nel gruppo a.m.a. mi sento accolta, protetta, accettata, ma soprattutto... Libera!

Non devo essere la figlia di..., la madre di..., la moglie di..., non importa se sono colta o ignorante, bella o brutta, grassa o magra, alta o bassa, non importa che lavoro faccio o dove vivo, l'unica cosa importante sono IO! Nelle due ore che passo con il gruppo devo parlare di me, non è sempre facile dopo una vita rinchiusa in ruoli predefiniti, ma quando ci riesco assaporo la libertà.

Tutte le settimane vengo al gruppo di auto/mutuo aiuto, sto davvero meglio, a volte stento a ricordare fin dove ero arrivata, ma l'impegno è sempre lo stesso perchè la cosa importante da ricordare sempre è che per arrivare ad una "guarigione" serve tanto impegno, non basta l'aiuto di persone speciali come quelle che io ho trovato nel gruppo, siamo noi i nostri peggiori nemici. Grazie al gruppo Lidap ho imparato a conoscermi meglio; ho ritrovato la bambina che avevo perduto, la ragazza che non ricordavo di essere stata, scopro lentamente la donna che sono, ma soprattutto spero di aver gettato le basi per essere una persona felice. Grazie!

*Alessandra*

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

## SOMMARIO

IN QUESTO NUMERO:

|  |         |
|--|---------|
| <b>LA PRIMA VOLTA</b><br>di Alessandra                         | pag. 1  |
| <b>QUALE LIDAP ?</b><br>di Valentina Cultrera                  | pag. 2  |
| <b>INTROSPEZIONI</b><br>di L'Araba Fenice                      | pag. 3  |
| <b>GLI OCCHI DEL PANICO</b><br>di Giuseppe Ciardiello          | pag. 4  |
| <b>L'APPROVAZIONE</b><br>di Vincenzo Benvenuto                 | pag. 6  |
| <b>L'ALTRA FACCIA DELLA MEDAGLIA</b><br>di Patrizia Peretti    | pag. 6  |
| <b>ACCETTARE LE REGOLE DEL GIOCO</b><br>di Pierluigi Bertini   | pag. 7  |
| <b>L'ANGOLO DEL LIBRO</b><br>di Giuseppe Petitti               | pag. 8  |
| <b>ANSIA &amp; ALIMENTAZIONE</b><br>di Vittorio Togni          | pag. 10 |
| <b>SPORTELLINO DI ASCOLTO IN OSPEDALE</b><br>di Lidap Piemonte | pag. 11 |
| <b>LA STORIA NELLA MEMORIA</b><br>di Michele Farro             | pag. 11 |
| <b>MINI DIARIO DI UN VOLO</b><br>di Vincenzo Benvenuto         | pag. 12 |
| <b>ASCOLTANDO IL RESPIRO</b><br>di Giuseppe Petitti            | pag. 13 |
| <b>INSIEME APPASSIONATAMENTE</b><br>a cura di Alma Chiavarini  | pag. 14 |

**X PROSSIMO  
NUMERO DI PAN**

**"il valore dell'essenzialità"  
(...e il disvalore del superfluo)**

**Ci scusiamo con i lettori per  
l'interruzione di un anno della  
pubblicazione, dovuta a motivi tecnici...**



## QUALE LIDAP?

**Contributo di Valentina Cultrera  
all'incontro di Parma del  
22 novembre 2014**

**N**on è facile sintetizzare il succo di tre ore di conversazione densa e appassionante. Ci provo. Non sarò precisa, ma spero di far venire fuori il senso di ciò che è successo sabato 22 novembre.

Da un lato, la Lidap ci ha raccontato la sua sensazione di immobilità. Seby ha iniziato proprio a parlarci della stasi dell'associazione. Come un esaurimento: pochi soci, pochissimi soci attivi e difficoltà di comunicazione sia all'interno che verso l'esterno, tanti bei progetti parcheggiati e inascoltati.

Dall'altra, la Lidap narra la sua turbolenza e la sua energia, spesso però canalizzate in discussioni e polemiche. Una domanda chiude la presentazione di Seby: cosa possiamo fare per rendere la Lidap più appetibile all'esterno

e per migliorare la situazione interna? Quello che sento io è che la difficoltà di azione, la paura di perdersi, la fatica di agganciare istituzioni e realtà pubbliche e private, lo stridere delle divergenze, nascono e sono amplificate dalla poca chiarezza sulla identità associativa.

Che cosa è per noi il panico? Che idea ci siamo fatti di lui e che posizione vogliamo prendere rispetto agli interventi terapeutici? Che tipo di gruppi vogliamo fare? Chi può essere Socio e chi no?

Inglobare tutto è non scegliere: è una modalità fondata sulla paura della perdita. E' indicatore di una Lidap dappista.

Crescere significa essenzialmente fare delle scelte e assumersene le responsabilità e le conseguenze. E le inevitabili perdite.

Se vogliamo seguire il filo delle esperienze fatte individualmente e associativamente in ventiquattro anni, possiamo dire oggi con estrema chiarezza che l'attacco di panico è un'esperienza trasversale a tante situazioni di disagio: alcune più gravi, di cui non siamo in grado di farci carico, altre superabili. In questo caso noi possiamo essere un aiuto. Come? Intanto accogliendo il do-

lore ed il disagio attraverso l'ascolto e il sostegno dell'auto-aiuto; poi attraverso la consulenza degli specialisti che lavorano con noi; infine con esperienze terapeutiche parallele all'auto-aiuto, che riteniamo di poter scegliere come parti integranti di un percorso di cura. Cura dal dolore, che non è una malattia. Quindi per noi le terapie farmacologiche sono solo un supporto di altri percorsi terapeutici. Quindi non scegliamo la spiegazione dell'origine organica del Disturbo.

Il dolore nasce nel nostro mondo affettivo ed emotivo, come altri dolori, che hanno voci diverse ma che forse non sono così lontani dal nostro. Dove vogliamo andare, allora? Vogliamo cominciare ad andare, almeno in alcuni ambiti di lavoro, oltre le etichette delle diagnosi per trovare aspetti più ampi di condivisione. O almeno provarci.

Vogliamo verificare quanto i condizionamenti sociali, oltre che familiari, abbiano un impatto sul nostro benessere. Vogliamo occuparci di benessere, prima ancora che di malessere. Perché è a quello che dobbiamo e vogliamo tendere.

Pensiamo quindi ad una Lidap un po' più circoscritta, ma più delineata e paradossalmente più aperta. In concreto

sarà importante condividere in Assemblea le domande che sabato scorso ci siamo fatti; sarà importante condividerle con i consulenti; sarà fondamentale iniziare ad affiancare percorsi terapeutici strutturati al gruppo di auto-aiuto, il quale deve essere invece potenziato a livello di formazione dei facilitatori. Quello che era fondamentale ventiquattro anni fa, non potessimo farlo in modo assoluto ed univoco oggi, per una serie infinita di motivi. Quindi dobbiamo accogliere il cambiamento ed andare avanti.



# Introspezioni

**N**elle pagine di questa rubrica abbiamo via via parlato di varie esigenze dello spirito che sono connaturate in ognuno di noi e che non dobbiamo eludere se vogliamo star bene, sentirci appagati. L'esigenza del *dare*, offrendo agli altri il nostro contributo: la gioia di dare gioia; poi quella del *superare le nostre paure* che pongono limiti al di sotto delle nostre vere possibilità; infine abbiamo iniziato a prendere in esame il tema della *conoscenza di noi stessi*, la ricerca della nostra vera identità. Sì...*abbiamo iniziato*...solamente iniziato, perché questo è il tema centrale.

L'esigenza del nostro spirito è soprattutto quella di farsi sentire, conoscere, al fine di *permearsi in ogni espressione della nostra vita*. Dopodiché ogni altra esigenza sarà chiara e nei limiti del possibile verrà soddisfatta, perché chi la enuncia è anche chi la sente, perché noi saremo diventati tutt'uno col nostro spirito. Ciò che abbiamo conosciuto, capito, siamo diventati.

Beh, ma non è facile! Per via dei condizionamenti, c'è il gran lavoro di demolire, solo demolire, non c'è nulla da aggiungere. Togliere togliere togliere. Questa è la ricetta.

Non si vuole qui prendere il posto dello psicoterapeuta che ben sa, lui, che fare per ognuno di noi che volesse intraprendere questo percorso, indispensabile per raggiungere il "centro" della nostra persona.

Possiamo però affermare un principio – condiviso da tutti gli specialisti – che sta alla base di quel lavoro di demolizione. Si tratta di rivisitare tutte quelle architetture costruite intorno a noi dai condizionamenti subiti nel nostro divenire. Mettere tutto in discussione. Per tutto ciò che facciamo e pen-

siamo, chiederci sempre *perché?* Cose che ci sono sempre sembrate ovvie e immutabili (anche perché l'abitudine rafforza le convinzioni!), devono essere filtrate, per capire se occorre o no un cambiamento.

Non è facile, perché l'ansioso è per natura generalmente ostile ai cambiamenti. Anzi potremmo dire all'inverso che spesso è per questa ostilità che arriva il segnale ansioso. E' il segnale che la natura ci offre per *indurci a cambiare*. In questo caso è per via del conflitto tra la nostra immobilità e la nostra intima esigenza a un certo cambiamento che arriva il segnale ansioso. Ma per capire *cosa* e *come* dobbiamo cambiare, occorre imparare a conoscere noi stessi. Occorre una profonda introspezione per *demolire quelle architetture su di noi che ci sono estranee*

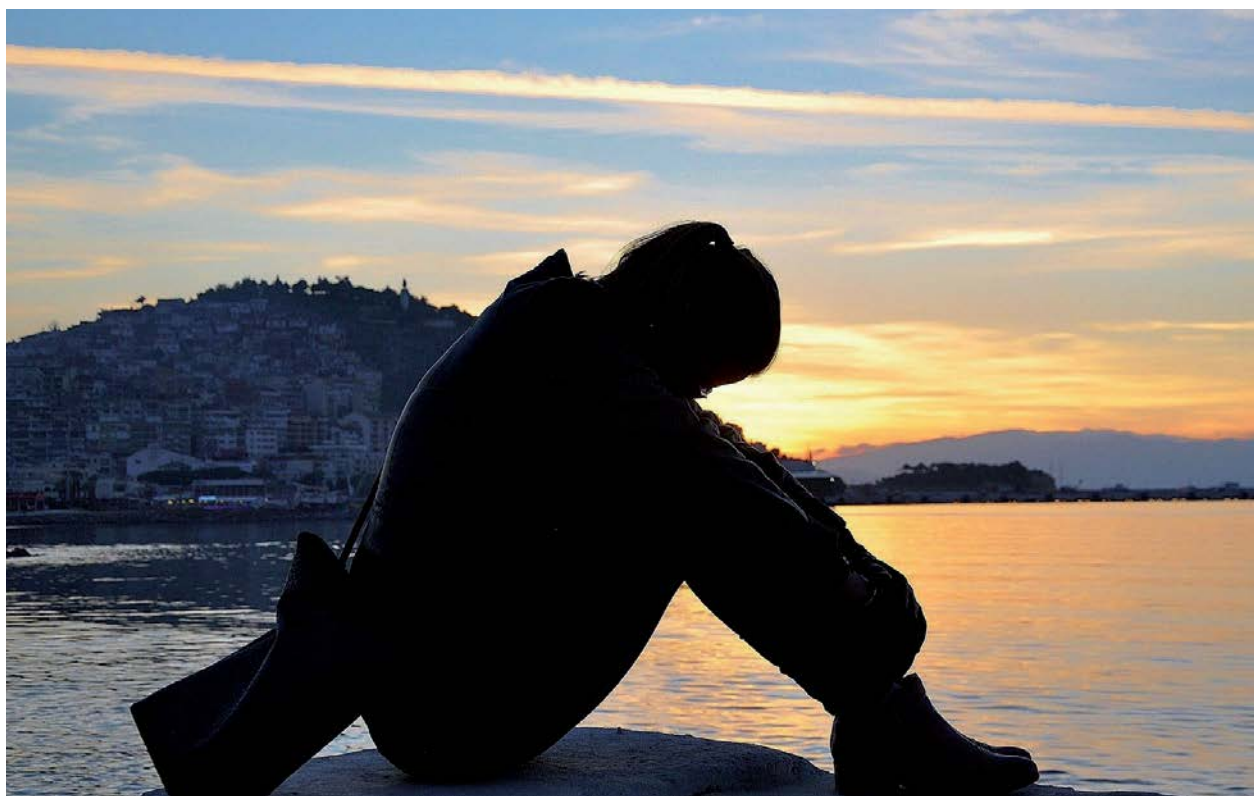
Demolire, demolire... andare alla ricerca del nostro centro, alla ricerca della nostra autentica identità. Ma è possibile in questo mondo convulso, nevrotico, consumistico e arrivista dedicare del tempo tutti i giorni per avventurarsi in questo bellissimo viaggio introspettivo che ognuno di noi dovrebbe fare? Sembra di no a giudicare da quel che si vede in giro. Non ci si rifugia in noi stessi, ma ce ne fuggiamo! Si rifugge dal silenzio, intanto, che è troppo complice del pensiero... persino ai funerali il silenzio è stato soppiantato

DIVENTA  
CHI SEI

di L'Araba Fenice

dagli applausi (ma perché poi? ... ci si congratula con il defunto per la sua decisione di esser passato a miglior vita?). E poi *i-pod* dappertutto...le cuffiette quando si corre, quando si cammina, in coda negli uffici, sui mezzi pubblici... si stacca la musica solo per parlare al telefonino, altra diavoleria pensata apposta per non farci pensare, riflettere... persino al ristorante. Si vedono amici riuniti per una cena estraniarsi ognuno per conto suo con quell'arresino diabolico... sembra di rivedere i film di Antonioni sull'incomunicabilità! Ha ben ragione Baricco quando dice che siamo dei *mutanti*, passanti da un tipo di intelligenza basata sulla profondità del pensiero a quella basata sulla velocità multimediale. Si rifugge dal profondo per correre sulla vastità delle superfici. Dall'*homo sapiens* all'*homo edoctus*.

Ma prima o poi il nostro io si ribella.



# Gli occhi del panico

**D**alla nascita in poi la nostra vita si svolge secondo principi regolari e molto semplici. All'inizio, inconsapevoli di avere un corpo, impariamo a scoprirlo gradatamente differenziando ogni singola parte per poi metterle insieme nella realizzazione di comportamenti complessi. Si impara prima a conoscere la differenza tra le due mani e poi si impara ad usarle insieme nel raccogliere oggetti e a modulare la tensione adeguata per manipolarli (Siegal, 2014).

Quello che accade per le mani si realizza anche per le altre parti del corpo e, considerato che siamo composti da parti simmetriche, nel corso della primissima infanzia impariamo a coordinare le funzioni delle mani, dei piedi, degli occhi e delle altre parti del corpo così da realizzare quei comportamenti fini e complessi che ci rendono autonomi e partecipi delle relazioni. È un po' come se, per ogni parte del corpo, prima si acquisiscono le competenze e poi si legano insieme.

Gli occhi svolgono una funzione particolare perché alla nascita sono già completamente formati e capaci di svolgere compiutamente il loro lavoro. Diversamente dall'espressività del volto e dei gesti, gli occhi sono usati innanzi tutto per guardare, per vedere e ricevere informazioni. La comunicazione oculare, in gran parte involontaria, è dovuta al fatto che l'espressione dei vissuti si riflette maggiormente nella forma che gli occhi assumono in certe circostanze. Essa viene letta e interpretata, da chi si prende cura del bambino, diventando parte dello sviluppo dell'intenzione comunicativa ed è questo che porta ad affermare che gli occhi sono gli organi privilegiati nella dinamica intersoggettiva.

Lo sguardo è costituito da diversi elementi: alcuni fisiologici e involontari, come il battito delle ciglia o la dilatazione pupillare, altri invece, come il movimento della pupilla nell'orbita, vengono utilizzati in modo consapevole. La funzione fisiologica degli occhi è quella del guardare che si attua quando le pupille sono spostate su un oggetto. La funzione del vedere oltre ad essere legata a funzioni fisiologiche, come la dilatazione delle pupille e la loro coordinazione, è una funzione psicologica in quanto si lega maggiormente ai ricordi e all'interpretazione. Cioè, quello che vediamo dipende molto da come siamo abituati ad interpretare le relazioni che legano tra loro gli oggetti della realtà che ci circonda. Per esempio, un oggetto può essere un posacenere, un soprammobile o un vaso per fiori a seconda del significato che gli diamo e dell'uso che ne facciamo.

Durante la conversazione gli occhi assumono forme e posizioni che fungono da ottimo feedback relazionale. Lo sguardo può cambiare intensità, durata e posizione



in funzione delle persone coinvolte, della loro personalità, delle loro posizioni sociali, dell'argomento di conversazione, del significato della relazione e del luogo dove l'incontro si svolge. Queste funzioni, apprese nelle prime relazioni sociali, da alcuni autori sono state considerate le prime funzioni dell'Io cosciente (Ferri, 2012; Navarro, 1991); sarebbe quindi dai primi movimenti oculari relazionali, con valore intenzionale, che possiamo incontrare l'istanza egoica. Quindi possiamo dire che la funzione visiva, attraverso la differenziazione, l'integrazione, la coordinazione e la sintonia realizza per prima quella funzione complessa che, una volta estesi a tutti gli organi, produce il sentimento relativo alla presenza mentale, l'Io appunto (Ruggieri, 2011).

Confrontandosi con il vissuto del panico si ha spesso l'impulso a descriverlo come perdita di questa sintonia. Sia a chi vive questa dimensione, sia a chi la osserva e la descrive, viene da definirla come perdita della capacità integrativa. È impressione comune che il panico si realizzi proprio nella perdita di questa capacità dell'organismo il cui risultato è un sentimento di disintegrazione parossistico.

Possiamo pensare allora che il vissuto indotto da uno stato di panico possa corrispondere a quella condizione che Winnicott ha definito di non integrazione, condizione primaria di tipo neonatale che, rivissuta nello stato adulto, viene interpretata come disintegrazione. È questo che ci porta a dire che l'evento panico si caratterizza per la perdita della capacità integrativa e di coordinamento del corpo che è riconducibile alla perdita dell'Io, perdita di cui possiamo accorgerci soprattutto a livello oculare.

Nella letteratura diagnostica psichiatrica, medica e psicologica di solito non si entra nel merito dell'origine di questo disturbo limitandosi a definirne i comportamenti disintegrati. Possiamo però ipotizzare un comportamento attivo, anche se inconsapevole, da parte di chi soffre di panico, nel realizzare questa disorganizzazione rifacendosi al concetto di attacco al lega-



me di Bion. Potremmo supporre che le persone che soffrono di panico, incontrando difficoltà che giudicano insormontabili nell'accettare alcune condizioni poste da relazioni importanti, possano reagire aggredendo la propria capacità a legarsi e tenersi insieme (Ciardiello, 2013).

Per tornare al discorso sulla visione, quando si dice che nel panico si perdono innanzi tutto gli occhi, si intende riferirsi al fatto che nell'evento panico la prima cosa che non si riesce più a coordinare e modulare è la funzione oculare e quella visiva. Non si riesce più ad essere padroni di queste due funzioni che sono quelle attraverso cui primariamente si è potuto decidere come muoversi nel mondo. È in tal senso che si può ulteriormente affermare che il mondo in cui le persone sono immerse è innanzi tutto un mondo relazionale, un mondo in cui è necessario imparare a distinguere gli oggetti veri e propri, con cui non è possibile interagire, dalle persone, che sono gli unici elementi in grado di stimolare la nascita della mentalizzazione proprio grazie alla funzione oculare.

*Un fenomeno da cui si possono trarre molte informazioni è il contatto visivo, poiché durante una conversazione, un certo tempo vi è dedicato, il resto è speso ad evitarlo, o comunque a sguardi non reciproci. Così un sentimento positivo verso l'altro fa aumentare il contatto visivo, mentre l'imbarazzo lo fa diminuire; naturalmente un elevato contatto, come una ridotta distanza, indica una tolleranza per la vicinanza reciproca, il contrario succede quando si prova un senso di imbarazzo per l'invasione della sfera privata, per questo la comunicazione visiva è considerata una componente dell'intimità. Lo sguardo o il fuggire lo sguardo si possono considerare forme di avvicinamento o di allontanamento; rivolgere lo sguardo può significare, semplicemente, rivolgersi all'altro, prenderlo in considerazione,*

*chiamarlo; il partner interpreterà l'informazione secondo gli altri aspetti della relazione: se è un estraneo, se il rapporto è amichevole o di sfida, e, comunque, gli altri canali (postura, gesti) saranno d'aiuto nell'interpretazione. Lo sguardo assume la funzione di regolazione durante le conversazioni, aiutando a stabilire i turni, fornendo un feedback su come il messaggio è stato ricevuto, cercando l'attenzione dell'ascoltatore, e informandosi dell'effetto. Non guardare l'altro denota imbarazzo, indifferenza, vergogna o evitare un'intrusione.*

*Ci sono variazioni individuali nelle modalità abituali dell'uso dello sguardo, in relazione ai tratti di personalità; le persone estroverse usano lo sguardo e più a lungo, rispetto a quelle introversive.*

Pagg. 35/36

*Il posto dove parlano gli occhi*  
Giuffrè Ed. 2004 - Carlo Serra

Queste considerazioni suggeriscono di evitare di proporre sedute di rilassamento e di abbandono, o anche di respirazione profonda, negli stadi iniziali di una psicoterapia per disturbo di attacchi di panico. In questo disturbo la dimensione dell'abbandonarsi è spesso associata alla perdita del controllo e dei legami delle funzioni dell'io, comportando il rischio di un vissuto destrutturante. Più opportuno è far precedere queste esperienze da acting (azioni) che veicolano vissuti di presenza mentale, di contatto con se stessi, di controllo oculare e del respiro, indagando le singole dimensioni e poi associandole e integrandole gradatamente.

**Dr. Giuseppe Ciardiello**  
**psicologo, psicoterapeuta,**  
**consulente Lidap**

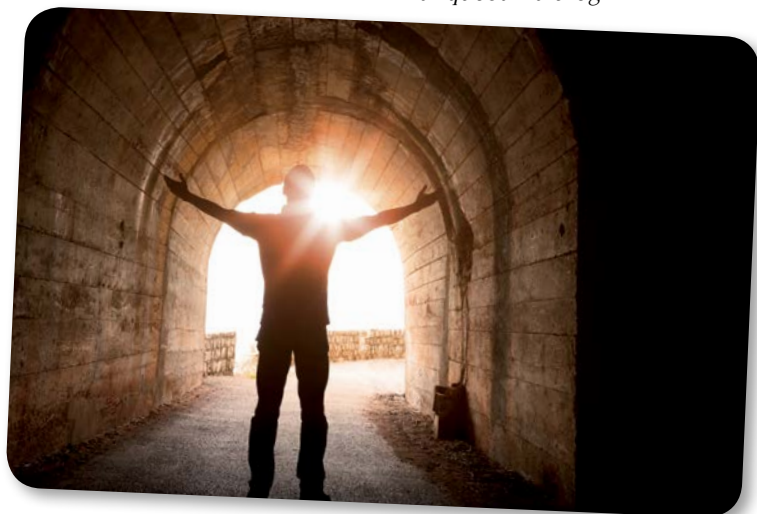
## Bibliografia

- G., Ciardiello, 2013: <http://www.analisi-reichiana.it/psicoterapiaanaliticareichiana/index.php/numero-2/8-rivista/numero-2-2013/95-il-disturbo-di-attacco-di-panico>
- G., Cimini, G, Ferri, "Psicopatologia e carattere", Alpes, nuova edizione 2012. F., Navarro "Caratterologia post-reichiana", Nuova Ipsa Editore, 1991. V., Ruggieri, "Struttura dell'Io tra Soggettività e Fisiologia corporea", EUR, 2011. D., J., Siegel, "Mappe per la mente", Raffaello Cortina Editore, 2014.

# L'approvazione

**N**ota dell'autore: "Queste poche righe volevano essere la base per una riflessione sull'accettazione. In 'corso d'opera' però, mi sono reso conto che forse era un'ambizione forzata. Sentivo allo stesso tempo di aver scritto un "occhio di buie" su un'emozione vissuta da un adolescente, un ragazzo. Sulla "storia" tra l'adolescente/ragazzo e "quella" emozione, sullo sviluppo dell'adolescente/ragazzo e sulla "conservazione" di quell'emozione.

*Penso che, in generale, sarebbe interessante dare spazio anche a scritti di questo tipo, che sembra sfuggano, a volte, a "capacità analitiche", ma che possono colpire chi li legge. Sarebbe interessante dare "vita" ad un dialogo/confronto tra i lettori. A questo scopo si potrebbe avviare una cooperazione tra il sito Lidap e Pan. Il primo come strumento "veloce" di confronto tra i lettori e il secondo come "involucro prezioso" di questi "dialoghi"*



Marcello ricorda benissimo quando nelle passeggiate notturne ripeteva ad un amico quanto trovava ingiusto che qualcuno, per un qualsiasi motivo, dovesse sentirsi dire da qualcun altro, di essere accettato. Chi accetta? Perché qualcuno può accettare? Perché qualcuno deve essere accettato?

All'epoca, studente ai primi anni di università, ripeteva sempre "questa ingiustizia". Ricorda chiaramente la profondità che voleva esprimere. Ricorda anche l'aspettativa che riponeva nella reazione di chi era all'ascolto con lui. Ricorda benissimo quanto si sentisse unico e singolare nell'esprimere questa ingiustizia.

Marcello era un ottimo studente e supponeva l'arguzia e l'intelligenza delle sue riflessioni. Eppure oggi di questa riflessione non ne ricorda quasi "la costruzione" Il significato delle parole non gli restituisce l'emozione e gli stati d'animo che ricorda: "Ho conservato per tutti questi anni una bottiglia di liquore pregiato. Ora posso aprirla ed il liquore è evaporato" Lo sconforto in cui cade lo accompagna per un po' di tempo. Fino a quando a Marcello si rivela la volontà che aveva di esprimere la profondità del suo dolore, e l'affetto che provava nel confidare di essere compreso dai suoi amici. Marcello intuisce che non era il liquore ad essere prezioso, ma la bottiglia. Marcello riconosce il valore del suo vissuto piuttosto che del suo pensiero.

**Vincenzo Benvenuto**

## L'altra faccia della medaglia

**C**on gli "occhi del panico" tutto si può trasformare e come in un film dell'orrore quella giornata che doveva essere all'insegna del benessere e del rilassamento, diventa inquietante, come un incubo dal quale è impossibile il risveglio immediato.

Nel mio tentativo di vincere la paura di morire d'infarto, sto andando in una gita in montagna, in un sentiero lontano dal centro abitato, dai servizi e dagli Ospedali, sono una pazza se penso di potercela fare e sfidare il panico è un po' come perdere in partenza.

Dopo 1000 incertezze arrivo comunque a destinazione .... prima tappa sembra superata. Ma poi succede l'inopinabile. Alla vista del sentiero in salita, il cuore batte forte, certamente giacché non sono allenata, è normale, il respiro è affannoso, e anche questo è normale.

Ciò che non è normale invece è il fatto che la mia mente

interpreta questi segnali come non normali! E allora i battiti accelerati diventano palpitazioni, il fiatone diventa mancanza d'aria, e tutto il resto vien da sé. Si scatenano altri sintomi, a catena. Ho i brividi lungo la schiena, scariche nervose e sensazione di freddo. Ovviamente abbandono subito l'idea di continuare e fuggo via.

Così quando il corpo ha concluso l'escalation e il malessere si stabilizza, lasciandomi malinconica, in uno stato di equilibrio profondamente instabile, ecco che scoppia la crisi di pianto. Il cerchio si è chiuso e io non ho la più pallida idea se ne sono uscita vincente o perdente.

Quel passo nel vuoto, in quel profondo ed assordante silenzio è il passo ed il silenzio di chi impara, attraverso la fatica, a raggiungere la vetta ...

**Patrizia Peretti**

Che motivo avrebbe avuto Antonio per sentirsi felice? Apparentemente nessuno.

Intanto era povero, peggio, *diventato* povero. L'industria del padre, e prima ancora del nonno, fabbricava scarpe nel varesotto ed era considerata un fiore all'occhiello di quella regione. Poi poco a poco ci fu una contrazione della domanda, i primi licenziamenti, poi il gioco... le donne... fatto sta che arrivò la bancarotta e tutto cambiò.

Antonio dalla scuola privata passò a quella pubblica e sentì tutto il peso del suo nome, fino allora importante, di fronte a quella nuova situazione che sentiva imbarazzante. Ma non si scoraggiò.

Suo padre invece questa situazione non la sopportò e si tolse la vita, lasciandolo orfano ad un'età – dodici'anni – in cui avrebbe avuto più bisogno di lui.

Quindi povero e orfano di padre. Erano forse le giuste premesse per una vita felice?

Ma Antonio era un combattente. Poteva esser facile preda di cattive compagnie dove c'erano ragazzi che le avversità

della vita avevano resi esseri asociali, emarginati. Delinquenti insomma. Lui no, invece. Dotato di un'intelligenza vivace, seppe prendere queste avversità come una sfida. *Aveva saputo accettare le regole del gioco.* Imparò ben presto che la propria vita è solo in mano nostra e dipende soprattutto da noi riuscire a raggiungere i traguardi che ci imponiamo. Ma prima ancora aveva già imparato, pur nella sua tenera età, che il bene e il male si susseguono, a volte si intrecciano, e sta a noi accettare il tutto... *perché è questa la vita!*

Non si fece illusioni sulle amicizie, le considerava importanti perché ragazzo dai buoni sentimenti, ma non volle farne l'appoggio delle sue convinzioni; gli amici non possono condividere tutto, ognuno ha una sua propria identità che non deve mediare con nessuno. In terza media scrisse in un tema che riguardava appunto gli amici *"Ognuno è solo su quest'arida terra, trafitto da un raggio di sole, ed è subito sera"* citando il suo poeta preferito. Amara considerazione per un ragazzo, ma con ciò volle anche dirsi che, dove voleva andare, doveva farlo solo con le sue gambe.

## ACCETTARE LE REGOLE DEL GIOCO

di Pierluigi Bertini

E andò lontano, non senza molti ostacoli e altre avversità. Studiò, diventò un biologo, ma nel frattempo fece i lavori più umili per mantenersi agli studi. Nulla gli pesava: aveva in mente il suo obiettivo, la ricerca. E lì arrivò.

Oggi è un famoso scienziato che da lustro all'Italia in tutto il mondo, ma rifugge dalle luci e dalle vetrine anche letterarie. Non ha scritto e non scrive libri con i quali sarebbe facilmente popolare, ma solo saggi per gli addetti ai lavori. Non ama le superfici e il luccichìo, ma la sostanza. Perché la vita – dice – è troppo breve per esser spreca- ta in vanagloria.



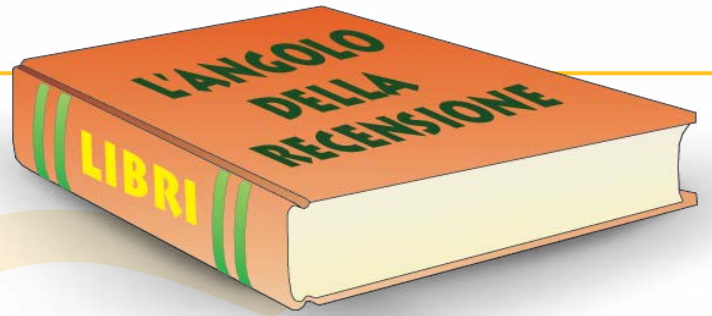
## IL LIBRO

# BIANCO E OSCURO

Storia di panico e fotografia

di Simona Guerra; fotografie di  
Giovanni Marrozzini

Edizioni Postcart, 2012



la fotografia per facilitare il rapporto con il paziente: ci si concentra quindi sulle immagine che noi vediamo, su cosa c'è in quella foto, tutto quello che essa contiene secondo la nostra percezione che sarà diversa da persona a persona. Fotografia e psicoterapeuta diventano quasi dei facilitatori, degli helper.

Simona Guerra è una sostenitrice della fotografia usata a scopo terapeutico e nei suoi seminari cerca di far conoscere e sperimentare la potenza della fotografia utilizzata in modo diverso, non abituale, lontano certamente dal concetto di "bella fotografia". Come lei stessa afferma, tramite la fotografia si può diventare "facilitatori di noi stessi".

È importante ricordare che Simona si è avvicinata alla fotografia terapeutica anche in seguito a un periodo della sua vita molto doloroso in cui ha vissuto la conoscenza del Panico. In questa fase (e in quella successiva, che l'ha condotta alla guarigione) la fotografia assieme alla scrittura si sono dimostrate delle alleate davvero eccellenti per lei, in grado di aiutarla e sorreggerla nel lungo cammino di ripresa.

Ho avuto il piacere di leggere questo libro *"Bianco e oscuro. Storia di panico e fotografia"* - qualche tempo fa e rileggendo ora ho intrapreso un viaggio dentro me stesso attraverso e con i personaggi della pagina scritta.

Attraverso il suo lavoro di archivistica la protagonista (e la stessa autrice) vede passare sotto i propri occhi pezzi di vita, o come li descrive Simona Guerra "ogni genere di meraviglie", "oggetti per me sono come tante piccole creature". Viene sottolineata già in queste frasi l'importanza e il ruolo che hanno le parole se accompagnate a testimonianze visive.

"In quel magazzino invece, tra un mare di polvere, di vecchi mobili e oggetti semi distrutti, trovai una scatola di cartone, dove dentro stavano ammucchiate alla rinfusa fotografie di persone che mi somigliavano e di cui ricordavo vagamente il nome..."

"... fu indimenticabile. Fu come trovare un autentico tesoro, perché per me ognuna di quelle fotografie ritrovate era come un pezzo pregiato di storia che credevo perso per sempre e che ora mi veniva riconsegnato."

Può quindi la fotografia aiutare persone che soffrono di attacchi di panico? Può aiutare in un percorso verso la guarigione? Anche durante il seminario l'autrice ha ripercorso la propria esperienza.

Il libro è ambientato in una casa per artisti, in un piccolo archivio, dove la scrittrice, narra la storia di una vecchia attrice di film del cinema muto. Ma è anche di riflesso la

“ il pittore costruisce, il fotografo rivela ” *“La malattia è il lato notturno della vita” (Susan Sontag)*

*“Le fotografie bisogna lasciarle stare. Cercare è meglio che trovare” (Simona Guerra)*

*“Può la fotografia essere usata come antidoto alla paura? Alma, la protagonista di questo romanzo ispirato a una storia vera, crede di sì e in queste pagine ci racconta come la fotografia le abbia salvato la vita”.*

“Immagini e parole, documenti visivi e testuali si mescolano in queste pagine dando vita a una nuova forma di racconto e dialogo possibile solo grazie a linguaggi espressivi tanto potenti” (dalla quarta di copertina)

Simona Guerra, appassionata di fotografia tanto da trasformare questa sua passione in una vera e propria professione, laureata al DAMS di Bologna ed esperta del settore ha, come la protagonista del libro una amore sviscerato per la propria professione di ordinamento, conservazione e valorizzazione di archivi fotografici (tra cui collaborazioni con l'archivio "Fratelli Alinari" e l'archivio "Mario Giacomelli"). Ma quello che più ha attirato la mia attenzione ( e spero la vostra!) è l'importanza che dedica al linguaggio fotografico con lezioni e seminari presso la Scuola Pubblica e in altre istituzioni.

Quello che espone l'ho potuto ascoltare dalla sua propria voce in uno dei suoi seminari che si è tenuto a Roma il 20 marzo u.s. presso il WSP Photography *“La rappresentazione del sé”*. Non si è parlato di tecnica fotografica “bensì di conoscenza di sé e benessere personale attraverso la fotografia” (n.d.r.). La fotografia quindi ha molte altre potenzialità. Soprattutto quella legata all'impiego della fotografia come strumento terapeutico.

La fotografia terapeutica è una cosa diversa dalla Fototerapia. Nella prima la fotografia viene usata individualmente allo scopo di migliorare il proprio benessere mentale (come d'altronde tutta l'arte fa) con la Fototerapia invece, secondo la studiosa Judy Weiser, lo psicoterapeuta utilizza





storia della protagonista, che approda subito dopo esser venuta a conoscenza del proprio disagio, in questo luogo che è allo stesso tempo prigione e luogo sicuro. E chiusa in quelle quattro mura è anche alla ricerca di se stessa, facendo rivivere attraverso le foto i disagi di entrambe, quelle di Alma (Anima, nome appropriato!), la protagonista, e quella dell'anziana diva. Questi capoversi sono immediatamente successivi all'incipit: "Cammino verso il portone e respiro forte l'aria, freschissima, come se fossi sulla cima di una montagna. Lo faccio perché so bene cosa vorrà dire per me entrare lì dentro, come mi sentirò, ma sono pronta a farlo. Mi basterà varcare la soglia, accedere a una delle stanze e si scioglierà il nodo del ricordo di ciò che non potrò mai dimenticare, nemmeno se fossero passati cento anni"

Quella persona che ritorna in quei luoghi, poi descritti attraverso un flashback lungo l'intero libro, è una persona nuova. Racconta con le parole e queste di per sé hanno già valore terapeutico. Ha sconfitto il disagio quello che all'inizio chiamava "mantello scuro", quello che le calava addosso, che non le permetteva più di viaggiare, di percorrere il tragitto in treno verso il lavoro, poi di lavorare nei luoghi chiusi, e poi la paura di morire, fino al punto di "arrivo della notte" in cui "quel che è peggio, è stato capire che dovevo accendere la luce quando era così scuro che non riuscivo più a trovare l'interruttore".

È l'inizio del proprio disagio: passa da un vivere ad un sopravvivere proprio come in quell'archivio, con l'ultima speranza, per la protagonista, di rinchiudersi in questo poiché "uscirne mi provocava il panico".

Narra, quasi fotografa con le parole proprio quei luoghi che prima la opprimevano. Quale migliore messaggio: il panico si può sconfiggere, e dalle parole scritte si può intuire un senso di vittoria.

Le parole e la fotografia ed entrambe come terapia: "Vorrei leggere i tuoi diari" (rivolgendosi al fotografo suo amico, ndr) perché credo che la fotografia sia ciò che i fotografi fanno" E ciò che accomuna tutti i fotografi, scrive, è il loro sguardo "distratto" in cui "il soggetto non può aver mai paura, perché chi non ci guarda non ci giudica, non ci fa irrigidire, non infonde l'ansia di doverci nascondere". Il fotografo "passa in rassegna ogni forma, ogni chiaro e scuro, ogni ombra, in un mondo interiore che non conosce opprimenti inquadrate".

Alma, l'archivista, arriva alla consapevolezza di aver bisogno di "guardare le situazioni e i luoghi che fissava nelle sue fotografie (del fotografo, ndr) attraverso il racconto di queste, servendomi delle sue parole" Ed è qui che scopre che la fotografia rappresenta per lei una porta d'ingresso, che le si spalanca nel modo più terribile, guardando le foto delle persone perite nello tsunami del 2004: la mente riesce a "creare ciò che non esiste nella realtà e far essere quello che ci figuriamo con la nostra immaginazione più vero della realtà stessa; questo processo è all'origine di tante fobie". Il libro poi prosegue con tutti i risvolti relativi agli attacchi di panico: il sentirsi persi, evitamenti, percezione di

depersonalizzazione spaziale, pianto, paura della paura di nuovi attacchi, il rinchiudersi in se stessi, paura di diventare pazzi ed altro fino al timore di avere qualcosa di brutto. Quel mantello scuro che la sta avvolgendo scoprirà poi, era il panico: "Il panico è una sensazione che una volta provato non si può scordare".

Parlando durante il seminario del suo romanzo ha dapprima affermato che "dal romanzo ho tirato fuori le cose buone di me stessa" e questo lavoro non l'ha terminato alla fine della stesura del libro, ma "continua ancora oggi:" **"C'è gente che sta meglio con la fotografia ed occorre farlo sapere!"**. Sì, queste sono state le sue parole.

Le fotografie vengono vissute in modo professionale, ci fanno viaggiare e riflettere, e la protagonista vive la propria vita attraverso la vita degli altri e in questo caso attraverso i racconti del fotografo suo amico, guarda caso l'autore delle foto stesse contenute nel romanzo, Giovanni Marrozzini, tutte immagini di un ospedale psichiatrico in Albania, meno l'ultima emblematica per il suo messaggio di speranza.

Ma il fotografo e l'archivista sono quindi aspetti della stessa persona? Forse sì, secondo l'autrice ma solo la lettura del libro lo potrà confermare.

E' invece la scrittura il mezzo che Simona Guerra usa, il miglior modo per lei di stare bene, comunque afferma "la fotografia non mi si è mai scrollata di dosso".

All'inizio ho inserito una citazione "le fotografie bisogna lasciarle stare" "Le fotografie hanno un'anima": parole care a Mario Giacomelli, famoso fotografo e non solo, autore di uno scatto in particolare, quello del "Bambino di Scanno". Quel bambino poi è stato ritrovato dopo quasi 60 anni, un adulto. In un articolo apparso su Repubblica il 24 novembre del 2013 il giornalista Michele Smargiassi scrive proprio di Simona Guerra, "la nipote del grande fotografo italiano" che ha scoperto chi è quel ragazzino", recatasi proprio a Scanno ripercorrendo la storia di quella foto.

Simona Guerra non ha però voluto incontrare di persona quel bambino ora diventato uomo, per altro residente oggi in Toscana: il suo percorso semplicemente terminava lì. Tutto quel vissuto rimane in quel momento, come rimasto scritto dentro lei stessa, con il cuore e con le parole, proprio quelle pubblicate in quell'articolo: "ho cercato qualcosa di me, la mia infanzia, quel che mi ha dato quell'immagine, e io le resto fedele. Le fotografie bisogna lasciarle stare. Cercare è meglio che trovare".

Non voglio rovinarvi la lettura. Aggiungo soltanto che le foto contenute nel libro sono bellissime al pari di quelle di un altro Dipartimento di salute mentale, quello di Trieste, quello della "casa dei matti" a cui è legato il nome di Basaglia e della Legge 180 che ha decretato la chiusura dei manicomi e descritto in una bellissima fiction "C'era una volta la città dei matti": foto scattate da Carla Cerati e da Gianni Barengo Gardin in "Morire di Classe" libro a cura di Franco Basaglia e di sua moglie Franca Basaglia Ongaro.

# ANSIA & ALIMENTAZIONE

**“Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo” (Ippocrate 470–377 A.C.).**

In un attacco di panico, l'adrenalina (neurotrasmettitore) che viene fisiologicamente prodotta durante la condizione corporea denominata “lotta / fuga”, viene prodotta in quantità eccessiva a quella che dovrebbe essere: il risultato di questo alterato processo biochimico è un insieme di sgradevoli sensazioni debilitanti e soprattutto di un intollerabile livello di paura percepita. A tutti può capitare durante il corso della vita di avere uno o due attacchi di panico, determinati da diversi fattori; tuttavia, se gli attacchi di panico sono



frequenti o il soggetto percepisce un'intensa ansia riguardo la possibilità che l'episodio si possa ripetere, allora si parla di “DAP”, disturbo da attacchi di panico. Le cause non sono ad oggi ben identificate, tuttavia possiamo includere alcuni fattori: la disfunzione della produzione dell'adrenalina alla naturale risposta dell'organismo in condizioni di “lotta / fuga” (come già anticipato), genetica, stress, violenze ed abusi sessuali durante l'infanzia, un evento traumatico. Un'altra suddivisione delle probabili cause scatenanti l'attacco di panico, è la seguente: cause fisiche (diete, bassa pressione, ipoglicemia, sostanze stupefacenti, reazione ai farmaci, crisi di

astinenza da alcool, sigarette, etc.), cause emotive/psichiche (nervi logori che fanno da innesco a depressione, ansia, iperventilazione, etc.).

I sintomi sono svariati: aumento della frequenza cardiaca o palpitazioni, paura, tremore, brividi, disorientamento, vertigine, iperventilazione, sensazione di irrealtà, confusione mentale, percezione accentuata, dispnea, cefalea, un senso di morte imminente, senso di svenimento, sensazione di impotenza verso qualcosa di inimmaginabilmente terribile che ci colpirà, depersonalizzazione, ipocondria, *deja-vu*, oppressione al torace, nodo alla gola, pianto, vampate di calore, difficoltà a deglutire, sudorazione, intorpidimento/formicolio del viso, bocca, mani e piedi, parti distali sudate e fredde .....

Dopo questo breve excursus su cosa sia un attacco di panico, le possibili cause e i sintomi principali, ora analizziamo quali strumenti sono scientificamente riconosciuti per tentare di liberarsi dagli attacchi di panico. Sicuramente la psicoterapia è fondamentale! Una terapia farmacologica può essere di aiuto...

... e l'alimentazione? Può in qualche modo aiutare? La risposta è sì! La serotonina è il neurotrasmettitore che agisce sull'umore (viene chiamato anche ormone del buonumore), quindi strettamente correlato agli stadi depressivi ed all'ansia. E' presente principalmente nel sistema nervoso centrale

dove è coinvolto nella regolazione dell'umore, l'appetito, il sonno, la memoria e l'apprendimento. e nel tratto gastro-intestinale. I valori nel sangue di questo neurotrasmettitore, si devono attestare in un range compreso tra 101 e 283 ng/ml (controllabile attraverso l'emocromo). La sua carenza può avere come conseguenza la depressione, gli attacchi di panico, insonnia, etc.. Il precursore della serotonina, è un amminoacido denominato **Triptofano**. Alimenti ricchi di triptofano, posso influire positivamente sull'incremento della serotonina. Un altro amminoacido che diversi studi hanno messo in correlazione

con la riduzione dell'agitazione e dell'ansia, è la **tirosina** che è un precursore della dopamina, noradrenalina ed adrenalina. Ora andiamo a vedere l'elenco di alimenti che possono agire positivamente contro l'ansia.

Consumare molta frutta e verdura, frutta secca, semi, cereali integrali, mantenere un buon livello di idratazione (bere molta acqua), dividere i 3 pasti classici della giornata, in 5 / 6 piccoli pasti senza far passare più di tre ore da un pasto all'altro. Più nello specifico, consumare banane (ricchissime di tirosina e triptofano), datteri, mele, mango, mandorle secche/anacardi/noci secche e la frutta secca in generale molto ricca di magnesio (in particolare le mandorle secche), così come l'alga agar agar (il magnesio è un minerale molto importante in grado di regolare la trasmissione nervosa, gli impulsi neuromuscolari, normalizzare l'attività dell'ipotalamo e ridurre l'eccesso di adrenalina), erbe aromatiche come il basilico, la salvia e l'origano sembrano avere un effetto calmante e rilassante, cereali integrali come il miglio, la quinoa, l'avena, l'orzo, il riso, l'amaranto (che non è solo un colore), i mirtilli (davvero eccellenti come fonte di vitamine ed antiossidanti), le alghe (tra le quali la già nominata agar agar) l'alga spirulina essicata (fonte di triptofano), l'insalata a foglia verde, **i ravanelli che favoriscono il sonno** grazie al loro alto contenuto di acido folico oltre che ad altre vitamine del gruppo B, i semi di zucca (ottima fonte di triptofano) consumati crudi - aggiunti alla fine della cottura dei pasti, costituiscono un'ottima fonte di magnesio -, i semi di papavero, di sesamo, di girasole consumati crudi, alimenti ricchi di betacarotene (che aiuta a proteggere la salute del sistema nervoso) quali le carote, zucche, broccoli, spinaci, .... le patate, il germe di grano, derivati della soia (ricchi di triptofano) come il tofu, il latte di soia, etc., i legumi (da assumere in quantità moderate) come le lenticchie, i fagioli, i ceci, etc., cacao amaro fondente (ottima fonte di triptofano) da consumare con moderazione, cavolfiore, piselli verdi, pomodori, melone, fragole, ananas, uva, albicocche, pesche, more, lamponi,

pere, fichi secchi, asparagi di bosco, kiwi, prugne, arance, zucchine crude, radice di maca (non facilmente reperibile).

Secondo uno studio scientifico, è ipotizzabile che gli acidi grassi omega 3 possono influire sulla funzionalità della serotonina nel sistema nervoso. Si è notato, che bassi livelli di serotonina potrebbero essere accompagnati da bassi livelli di omega 3; i cibi più ricchi di omega 3 sono cibi vegetali e non il pesce come da comune credenza: l'olio di semi di lino spremuto a freddo e conservato lontano da fonti di luce, i semi di lino da consumare crudi, il rosmarino, le noci.

Ecco invece quali sono gli **alimenti che bisogna evitare**: gli zuccheri raffinati (lo zucchero bianco, ma anche quello di canna; l'unico indicato è quello integrale/grezzo di canna) che portano scompensi glicemici e perciò possono scatenare ansia, i carboidrati raffinati ed ad alto indice glicemico (il pane bianco, i cereali raffinati), l'alcool, le bevande zuccherate, l'eccesso di caffeina, l'eccesso di sale, le farine raffinate, la pizza e la focaccia ottenute con farine raffinate.

Naturalmente, seguire questi consigli nutrizionali non vuol dire automaticamente eliminare gli attacchi di panico e l'ansia dalla vostra vita, ma sicuramente può avere un effetto positivo, soprattutto quando gli stati ansiosi (che sono un sinergismo di più fattori) sono strettamente correlati in un individuo ad un'alimentazione davvero sbagliata.

**Vittorio Togni - Milano**  
*Dr. in scienze biologiche e  
 biologia applicata alle scienze  
 della nutrizione*

**L**idap ha dato l'input al cambiamento, le storie che ha in memoria sono state di grande stimolo alla ricerca di serenità. Vincere il panico non è espressione valida, conoscere e accogliere il panico si addice meglio, perché il panico secondo me siamo noi stessi: le nostre rinunce, la svogliatezza di vivere come se fosse tutto dovuto, i nostri si ad ogni costo, il sentirsi deboli non all'altezza in confronto dell'altro! Questi sono piccoli esempi di come ci siamo costruiti il panico, un ancora di salvezza che porta al cambiamento, quel cambiamento che ci fa vivere liberi felici e presenti nel mondo con le nostre gambe fortificate dall'esperienza del percorso. Anni fa in continua ricerca del miracolo, mai avrei immaginato

## LA STORIA NELLA MEMORIA

di Michele (Lidap Bergamo)

questo presente, pensavo che con tanti anni di disagio alle spalle, ormai sarei stato per sempre un ansioso dipendente. Invece a forza di insistere nella mia anima alla ricerca del cambiamento e conoscerne i bisogni, ad un tratto il panico è scomparso lasciando posto ai suoi bisogni.

# NEWS

Il Direttivo della Sezione Regionale Piemonte della Lidap onlus annuncia che il 17 giugno 2015 è stato aperto lo

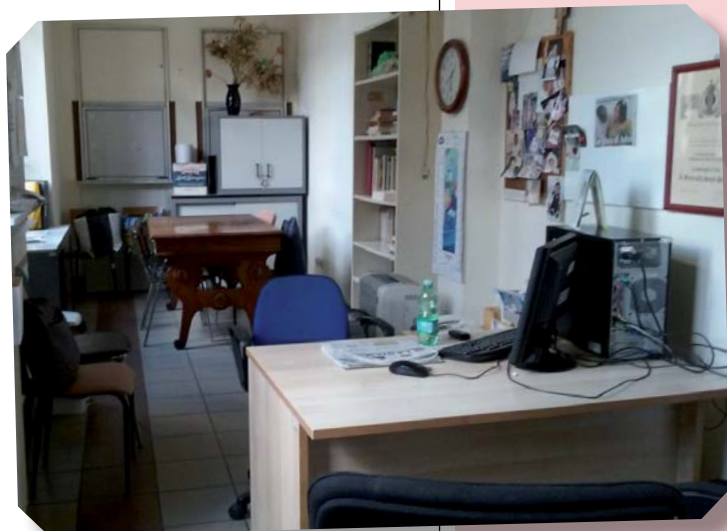
## Sportello di Ascolto all'Ospedale Mauriziano di Torino



Si trova al **corridoio Rosselli (stanza 4)** nel passaggio più frequentato dell'ospedale con oltre 10.000 persone giornaliere.

Ci è stato assegnato al **mercoledì pomeriggio (13 - 16)** e il **venerdì mattina (8,30 - 10)**

Per settembre poi dovrebbe finalmente partire il servizio "infoPanico" al Pronto Soccorso con una ventina di volontari già formati e pronti al via! Nel prossimo numero vi racconteremo la nostra esperienza...



## MINI DIARIO DI UN VOLO

di Vincenzo  
(Lidap Napoli)

**S**ono solo in questo viaggio e decido di raccontarmi l'attesa di una "scarica d'ansia" che monta già da un po' di tempo. Questa volta riconosciuta in tutte le sue sfaccettature e accompagnata, come si fa con un bambino.

Il ritardo della partenza allontana il momento della scarica e aumenta la stanchezza fisica e la noia. E specie quest'ultima favorisce l'aumento della "pressione ansiosa".

L'attesa della partenza, che si accumula alle altre attese del viaggio (lungo controllo, lunghissima coda in piedi al check-in) mi sembra troppa. Quanto ancora devo aspettare per vivere il momento estremo di pressione? Per esperienza, mi dico, una volta giunto e superato quel momento, comincerò a vivere una fase di "mantenimento" di questa pressione, che mi richiederà, forse, meno energia.

In qualche modo sento di stare in una fase discendente, nella quale si comincia a misurare il tempo che manca alla fine. La consapevolezza di una conclusione certa dell'evento infonde sicurezza. E ancora di più la consapevolezza che quel momento si avvicina. Si fa chiara l'esigenza di volere affrontare questo momento con rilassatezza e serenità.

Ho imparato da tempo a riconoscere l'alterazione delle emozioni, ma forse più semplicemente delle sensazioni. E così anche questa volta. Quel senso di incapacità ad affrontarle, o meglio l'idea che esse siano incontrollabili, indomabili: l'odore delle sfogliate, riposte da qualcuno nella cappelliera sopra di me, e penetrato nella profondità delle mie narici, mi provoca una necessità indomabile di mangiarle.

Rido tra me e me: come vorrei vedere le facce degli altri mentre mi alzo e prendo questo pacco non mio e comincio a mangiare!

Siamo prontissimi al decollo. Ecco lo slancio. Sollevati. Un sorriso alla mia occasionale compagna di viaggio aiuta. Mi addolcisce. Le ho offerto il posto al finestrino perché è giovanissima e carina. Potrebbe essere mia figlia. (Mamma mia!)

Forse ha un po' paura, ma con lo slancio e l'emotività tipica dei giovanissimi, subito si è lanciata a fotografare dal finestrino.

E' cominciata la crociera.

Ed io, finalmente, poso carta e penna per leggere il libro che mi sono portato.

**V**i auguro di essere eretici. Eresia viene dal greco e vuol dire scelta. Eretico è la persona che sceglie e, in questo senso è colui che più della verità ama la ricerca della verità.

E allora io ve lo auguro di cuore questo coraggio dell'eresia.

Vi auguro l'eresia dei fatti prima che delle parole, l'eresia della coerenza, del coraggio, della gratuità, della responsabilità e dell'impegno.

Oggi è eretico chi mette la propria libertà al servizio degli altri. Chi impegna la propria libertà per chi ancora libero non è.

Eretico è chi non si accontenta dei saperi di seconda mano, chi studia, chi approfondisce, chi si mette in gioco in quello che fa.

Eretico è chi si ribella al sonno delle



## LA SCELTA

di Don Luigi Ciotti

coscienze, chi non si rassegna alle ingiustizie.

Chi non pensa che la povertà sia una fatalità.

Eretico è chi non cede alla tentazione del cinismo e dell'indifferenza.

Eretico è chi ha il coraggio di avere più coraggio.

## L'angolo della Poesia

### Una Riflessione

"Ho contato i miei anni ed ho scoperto che ho meno tempo da vivere da qui in avanti di quanto non ne abbia già vissuto.

Mi sento come quel bambino che ha vinto una confezione di caramelle e le prime le ha mangiate velocemente, ma quando si è accorto che ne rimanevano poche ha iniziato ad assaporarle con calma.

Ormai non ho tempo per riunioni interminabili, dove si discute di statuti, norme, procedure e regole interne, sapendo che non si combinerà niente...

Ormai non ho tempo per sopportare persone assurde che nonostante la loro età anagrafica, non sono cresciute.

Ormai non ho tempo per trattare con la mediocrità. Non voglio esserci in riunioni dove sfilano persone gonfie di ego.

Non tollero i manipolatori e gli opportunisti. Mi danno fastidio gli invidiosi, che cercano di screditare quelli più capaci, per appropriarsi dei loro posti, talenti e risultati.

Odio, se mi capita di assistere, i difetti che genera la lotta per un incarico maestoso.

Le persone non discutono di contenuti, a malapena dei titoli.

Il mio tempo è troppo scarso per discutere di titoli.

Voglio l'essenza, la mia anima ha fretta...

Senza troppe caramelle nella confezione...

Voglio vivere accanto a della gente umana, molto umana.

Che sappia sorridere dei propri errori.

Che non si gonfi di vittorie.

Che non si consideri eletta, prima ancora di esserlo.

Che non sfugga alle proprie responsabilità.

Che difenda la dignità umana e che desideri soltanto essere dalla parte della verità e l'onestà.

L'essenziale è ciò che fa sì che la vita valga la pena di essere vissuta.

Voglio circondarmi di gente che sappia arrivare al cuore delle persone...

Gente alla quale i duri colpi della vita, hanno insegnato a crescere con sottili tocchi nell'anima.

Sì... ho fretta... di vivere con intensità, che solo la maturità mi può dare. Pretendo di non sprecare nemmeno una caramella di quelle che mi rimangono... Sono sicuro che saranno più squisite di quelle che ho mangiato finora. Il mio obiettivo è arrivare alla fine soddisfatto e in pace con i miei cari e con la mia coscienza. Spero che anche il tuo lo sia, perché in un modo o nell'altro ci arriverai..."

**MARIO ANDRADE**  
Poeta, romanziere, saggista e  
musicologo brasiliano



# Ascoltando il respiro

**G**ita terapeutica Lidap a Monte Livata con il dr. Ciardiello. Si preannunciava una giornata torrida, ma è bastato fare 70 km da Roma ed eccoci immersi nel verde e nella frescura. E fu così che la comitiva Lidap composta da cinque autovetture si è ritrovata in mezzo allo spiazzo di Campo dell'Osso sopra Monte Livata, nelle vicinanze di Subiaco, a circa 1400 m in mezzo a faggeti e sentieri.

Lo scopo di questa gita era noto: ritrovarsi immersi nella natura e durante la passeggiata tra sentieri compiere degli esercizi di respirazione sotto la guida del dr. Giuseppe Ciardiello, psicologo, psicoterapeuta, consulente Lidap Onlus. I dislivelli erano impercettibili e il gruppo rinfrancato dalla fresca temperatura e dall'aria frizzante si è diretto verso l'ombra degli alberi che avvolgeva i sentieri, ben tracciati con segnaletiche ovunque.

L'armonia si è subito creata tra tutti noi. Molti neanche si conoscevano tra di loro, specie le persone provenienti da Latina, ma anche la rilassante compagnia di uno schnauzer nano che ci precedeva zampettando in avanscoperta, ha contribuito ad avvicinare i partecipanti.

Una volta disintossicati nei polmoni e nell'animo abbiamo effettuato alcune fermate durante le quali si sono svolti gli esercizi di respirazione proposti dalla nostra guida.

E come lo stesso Ciardiello ci ha scritto nell' invito "sono esercizi semplici e che la maggior parte delle persone già conosce ma, per pigrizia e dimenticanza o per timidezza, il più delle volte trascura di praticare."

Si è data importanza al respiro, al suo suono entrando in una vera e propria empatia con l'ambiente circostante: il fruscio delle foglie e dei rami, il rumore del vento attraverso di que-

sti, il respiro dell'altro. Tutto questo ed altro. E proprio perché, in riferimento al panico, il dr. Ciardiello ci ha proposto " un respiro che possa darci una maggiore idea di quanto le dimensioni" psicologiche specifiche "che formano convinzioni personali di un certo tipo" "sono importanti in questo disturbo e quanto il modo di respirare può influire sul loro ridimensionamento."

Quindi tutto utile ad avere una maggiore fiducia in noi stessi, ad avere una maggiore capacità di rilassarsi ed abbandonarsi, poiché sempre secondo il dr. Ciardiello "i comportamenti di panico si costruiscono su queste dimensioni".

Prima e dopo gli esercizi di respirazione la parole della nostra particolare guida ci hanno accompagnato tra cavalli allo stato brado, mucche in pascolo, gruppi di persone a cavallo e anche quando ci siamo fermati per consumare il pranzo al sacco accompagnati da una pioggerellina rinfrescante l'armonia creata era palpabile. Ognuno di noi ha riempito un foglio consegnato dal dr. Ciardiello sul quale sono state annotate da ognuno di noi le impressioni avute dopo ogni esercizio .

La comitiva si è sciolta nel primo pomeriggio dopo circa 4-5 ore dal nostro arrivo e dopo aver ammirato panorami mozzafiato sulle vallate circostanti.

Un grazie a Manlio Bellandi che ha organizzato la comitiva da Roma e a Claudio Moretti che ha coinvolto il gruppo proveniente da Latina oltre che a Patrizia Peretti instancabile collante della Sezione Regionale della Lidap Onlus.

Il dr. Ciardiello, a cui vanno tutti i nostri ringraziamenti, si è reso disponibile per un'altra uscita nei diversi altri sentieri del luogo, ma anche disponibile ed effettuare altre escursioni non solo nel Lazio ma anche in altre regioni.

**Giuseppe Petitti**



GITA A MONTE LIVATA

# “HO IL PANICO” – “CURO IL PANICO”

OFFICINA DI CO-COSTRUZIONE” A CURA DI ALMA CHIAVARINI

*Abbiamo pensato di dedicare uno spazio di questo numero e dei prossimi, se ovviamente vorrete inviare vostre riflessioni, sul senso del panico nella vostra vita per concorrere a proporre come Lidap, forte di tanti anni di studio e di esperienze di vita di persone che lo hanno vissuto o lo stanno vivendo. Riteniamo infatti che Lidap, dopo venti anni di esperienza, abbia infatti la possibilità di proporre una chiave di lettura privilegiata del disturbo perché direttamente vissuta da tante persone che ne hanno fatto o ne fanno parte, prive di interessi di parte, se non quello di trovare la propria modalità che gli permetta di lasciarselo alle spalle, almeno nei comportamenti correlati obbligati, di evolversi da esso, o accettarlo o comunque di potergli dare un senso, che non sia solo quello della malattia da combattere, perché la ns. esperienza ormai ci orienta a pensare che non possa essere impostato solo così. Pubblichiamo il primo contributo di una socia che ha apprezzato e creduto questo progetto proposto in un nostro gruppo di a.m.a. Chiediamo ai terapeuti, ns. collaboratori, di mandarci, su questi scritti che man mano proporremo, loro riflessioni perché concorrano con noi alla delineazione, partendo magari da considerazioni anche molto pratiche e specifiche legate alle esperienze e riflessioni man mano proposte, ad una idea di disturbo, (così almeno tendiamo a pensarlo) che aiuti anche le nuove persone che incontreranno questa esperienza, ad orientarsi più facilmente nelle varie proposte di cura in essere e proposte dal mercato, che sottendono ovviamente, anche in campo medico, pensieri e filosofie diverse sul disturbo o sulla malattia, e comunque partecipare così a poter produrre un rapporto più proficuo per se e la propria storia.*

## Sono “brava” e legata a catene visibili

**I**ntanto mi presento rispetto al problema del panico che conosco da antica data e che penso di aver in parte superato se non per esiti comportamentali in cui ancora lo riconosco e qualche strascico che si fa risentire quando la vita ti presenta qualche dura situazione.

Pochi giorni fa, in una occasione di quelle piacevoli e leggere, in un incontro a pranzo con una cara amica, mentre si parlava del più e del meno, le sottolineo, senza impegnarmi più di tanto sull'argomento, che è stata brava ad andare in una situazione di vacanza con persone che non conosceva benissimo, e lei mi risponde grosso modo così “Su questo però non ho difficoltà, entro velocemente in sintonia con gli altri,...vedo invece che a te il rapporto con gli altri è più laborioso e ti implica più dispendio di energie...” Io, un pò stupita, perché sono conosciuta come una persona con ottime relazioni, intervengo a chiedere chiarimenti e lei mi dice di pensare che, in fondo, se le dovesse capitare qualcosa, pensa che gli altri alla fine la avrebbero aiutata al contrario di me che penso sempre invece di non dovere essere di peso, con la fatica aggiuntiva della attenzione ai particolari della interazione in quanto attenta ad un sacco di cose...”

Li per lì sono stata semplicemente sul pezzo; la mia amica ha una capacità superiore di cogliere le cose e comunque non contro di me. Ma poi il discorso mi è ritornato a più riprese in mente sentendo in esso una validità di base, al di là dell'apparente fluidità di rapporti conquistata negli anni, con la quale preferisco in fondo riconoscermi.

Non so bene da quando ho avuto chiaro che alla base della mia antica timidezza ci fosse l'ingombrante pensiero e sensazione di sentirmi “sbagliata”. E la paura che gli altri se ne accorgessero. E la conseguente mia continua attenzione ad avere comportamenti adeguati, o ancora meglio di standard di eccellenza per nascondere al mondo questo tarlo di questa mia “mancanza” e inadeguatezza.. E come non dover sottolineare la continua paura di venire smascherata e sbugiardata: adesso qualcuno si accorgerà di colpo che non valgo niente, che sono una incapace e quindi ecco imminente il disastro della mia immagine e di me

stessa. Una vera e propria condanna.

Ora, pur continuando ad avere ogni tanto questi pensieri, provo però anche pena, comprensione e tenerezza per la fatica e il disagio, che questa parte di me, ha comportato nella mia vita forzandomi in fondo ad un continuo controllo di tutto quanto accadeva intorno.

Credo che nel tempo, dopo tanti anni, sono riuscita a guadagnarmi un'immagine, a me e agli altri, di persona responsabile, capace, attenta agli altri, buona professionista ecc.

Ma in momenti topici, la paura torna e di nuovo fa capolino e insieme l'idea che tutto possa frantumarsi...ma poi l'ordine delle cose normalmente tende ai ricomporsi: ormai credo proprio di essere diventata davvero un tutt'uno con ciò che ho perseguito di diventare.

E adesso riferisco di una prima idea: la mia prima intenzione era quella di scrivere qualcosa sul senso del mio panico, anche per condividerlo con voi per una ricerca che insieme possiamo fare, attraverso questo giornale, che ci mette in comunicazione.

Ma stavolta ho cercato di non usare la solita metodicità e ho accettato di “andare a braccio” e mi è venuto spontaneo parlare della mia coazione ad essere brava, anzi perfetta per nascondere a me, e soprattutto agli altri, questa necessità di apparire altro.

E riflettendo su questo tema ho avuto una evidenza forte del senso del panico in questa mia vita: un richiamo, una sollecitazione (forte e dolorosa a dire il vero...), a segnalarmi di aver consapevolezza di questa mia ostinazione a rendermi altrimenti accettabile in una veste che non era quella dell'accettazione tranquilla di quello che ero.

Il valore di me riconosciuto solo attraverso questa continua dolorosa attenzione all'intorno anziché al rispetto della mia persona e del mio valore, fin da piccola, e comunque fossero le mie caratteristiche (che tra l'altro non mi paiono adesso così tragiche come le ho vissute), e che oggi ho ancora più allontanato e sconosciuto a me stessa..

Il panico quindi che segnala un'energia imprigionata che non accetta di essere addomesticata come ho saputo fare con tante parti di me e che rivendica di uscire allo sco-

perto e direzionare la mia attenzione verso il recupero di antichi e spontanei "talenti" e insieme incapacità o parti meno belle, comunque accettabili, che oggi fatico però comunque a riconoscere.

Quando penso ai nodi che vorrei sciogliere una delle cose su cui vorrei cambiare è "l'abitudine" alla non attenzione al volermi bene, nel senso di avere presente direi "in automatico" primariamente l'attenzione anche a me nelle varie scelte che faccio.

Penso alla vita privata dove quando il compagno ha un problema metto davanti subito le sue necessità alle mie, agli amici, alle persone che ho intorno e con le quali funziono con gli stessi meccanismi... E tutto si somma, nel mio sentire, contro di me.

So di non essere così generosa come parrebbe perché il meccanismo con cui parte questa mia tendenza al "secondo piano" non è legato e questo mi spiace tantissimo non ad un gesto di "amore e generosità sincera", ma ad un meccanismo che mi parte quasi in automatico, ad una modalità di essere che ben conosco funzionare così come era in uso fare nella mia famiglia. Vivere con criteri del "come bisogna essere" anziché sull'ascolto delle proprie esigenze (devo dire che questo è un concetto che ho appreso solo da grande...) che ti fanno scegliere magari una volta in una maniera e un'altra volta in un'altra maniera.

So per i percorsi fatti che dietro a tutto questa si cela la paura della solitudine (se non faccio quello che vuoi mi potrai escludere, lasciare...) la paura di presentarti per quello che sei (scontando la possibilità di non piacere a qualcuno...) in fondo la paura del giudizio degli altri anche se penso e condivido e lo affermo in tante situazioni che è fondamentale avere, per tutti, la libertà di essere e che per amare gli altri occorra amare almeno allo stesso livello se stessi. Conosco cioè bene la teoria ma non la pratica.

Io infatti so tutte queste cose, ma continuo in tante situazioni, per fortuna non in tutte... un po' sono migliorata... (per esempio sul lavoro) ad avere una consapevolezza "mentale" della ragione ma non di "cuore" emotiva.

Sono migliorata meno negli affetti privati... dove mi trovo spesso a combattere con una sensazione di "obbligo" alla cura, all'attenzione degli altri, che mi fa poi provare rabbia e anche senso di peso delle relazioni (a cui in verità tengo) per non avere mai tempo per me... E questo mi dispiace molto perché mi nego, in questa maniera, autenticità leggerezza e piacevolezza in tante relazioni a cui tengo davvero.

Per le altre... è meno grave.

**Marta**

## A Marta risponde la d.ssa Amalia Prunotto

### Tu chiamale se vuoi... emozioni

**L**eggio un messaggio di un utente facebook che chiede aiuto. Descriveva per filo e per segno un intenso attacco di panico, sopraggiunto sul lavoro, improvvisamente "... ad un certo punto è comparsa Lei, la mia capa. Alta, autorevole, una bella donna di una certa età, con un bel portamento (forse voleva scrivere altro? ndr), che mi piomba davanti, alla mia scrivania.. .beh, mica mi ha detto granchè.. .solo che io ho iniziato a sudare, e poi le vertigini, poi sono diventato rosso, e il cuore palpitava, e poi... e poi... E giù a chiedere agli iscritti che cosa poteva essere; cosa gli stava succedendo, soprattutto. Mi risultò immediato ironizzare gentilmente con un ... "niente, sei semplicemente normale", che per fortuna, sortì l'effetto sperato. Un ringraziamento affettuoso a chi gli aveva strappato un sorriso...

Riporto questo banale episodio per chiedere a tutti noi: ma questo panico, poi, non è che semplicemente, davvero! non sia nient'altro che un esplosione di emozioni a cui non sappiamo dare un nome (o a cui temiamo darlo... non è che anche a voi il tipo di cui sopra ha dato idea che davanti a questa persona vi fossero ... ecco... ci siamo capititi!)? E non è che semplicemente siamo persone normali, con sentimenti, paure, affetti, fantasie comuni, di cui spesso non siamo consapevoli, o peggio ancora vogliamo negare, per primi a noi stessi?

Durante i miei anni di specializzazione, un mio maestro ci insegnò una strategia molto semplice (che non vorrei però poi banalizzare, perché in realtà sto decontestualizzando un argomento di spessore per addetti ai lavori), per identificare i conflitti che potevano soggiacere ad una crisi di panico.

Ecco: pensate al vostro episodio più franco, più difficile, quello che proprio ricordate con emozioni forti e potenti ancora ora. Dove eravate? Cosa stavate facendo? A cosa stavate pensando?

*Eravate in una situazione semplicissima, vero? Proprio banale... sotto la doccia, l'acqua calda che scivola sul corpo, la stanchezza che si allontana, i pensieri che si fanno lievi, etc., etc. Ecco... tutto questo e poi... ecco, il dap.*

Potrebbe essere che... che il "piacere" (abbiamo sperimentato tutta una serie di situazioni piacevoli e deliziose) sia la nostra "situazione di crisi"; il piacere e le sue sensazioni, la corporeità e la sua dimensione.

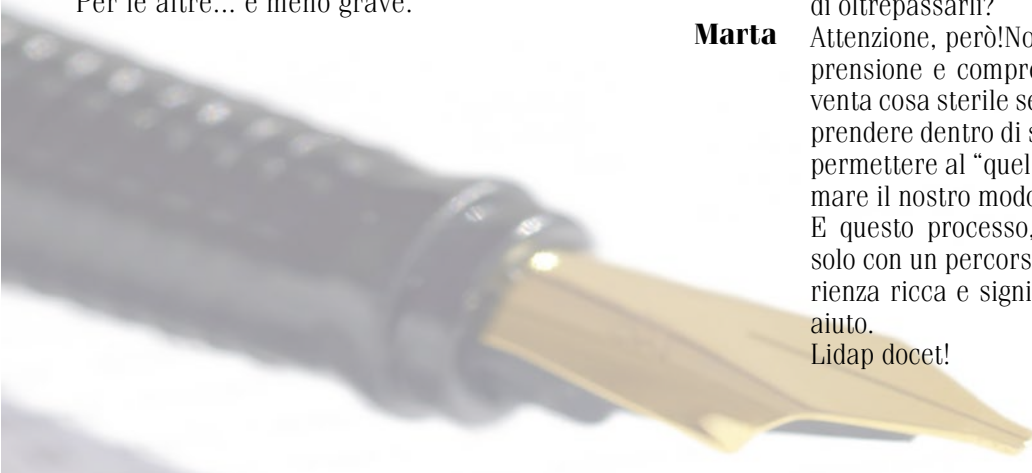
Oppure... *le vacanze tanto attese, il viaggio tranquillo ed ecco alla frontiera... il dap!...* Cosa ci vuole suggerire la nostra psiche sul rapporto con i nostri confini?, e il desiderio e la paura di oltrepassarli?

Attenzione, però! Non è che tutto sia così semplice... C'è comprensione e comprensione! La consapevolezza di per sé, diventa cosa sterile se non è accompagnata dal "com-prendere": prendere dentro di sé, e non solo farne esercizio cognitivo, per permettere al "quel genio del cuore" di trasformarci e trasformare il nostro modo di vivere la vita.

E questo processo, lasciatemelo scrivere, è possibile forse solo con un percorso di psicoterapia (a cui aggiungerei l'esperienza ricca e significativa, ed esclusiva), del gruppo di auto aiuto.

Lidap docet!

**Amalia Prunotto**  
Psicologa-Psicoterapeuta  
(Parma-Padova)



## CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente:

**Sebastiano La Spina** (Catania)

Vice-presidente:

**Giuseppe Costa** (Parma)

Consiglieri:

**Vincenzo Benvenuto** (Napoli)

**Pierluigi Bertini** (Torino)

**Michele Farro** (Bergamo)

**Vincenzo Isaia** (Modena)

**Roberto Lembo** (Cuneo)

**Claudio Marsiglia** (Roma)

**Patrizia Peretti** (Roma)

**Giovanna Riva** (Alessandria)

**Emilio Salvatore** (Parma)

**Marzia Tinacci** (Genova)

## INCARICHI

Tesoriere:

**Emilio Salvatore**

Responsabile Segreteria Operativa:

**Giuseppe Costa**

Responsabile Servizi internet:

**Vincenzo Benvenuto**

Responsabile Forum e Reperibilità

Telefonica:

**Maria Teresa Pozzi**

Moderatori Forum: **Cinzia Dotti,**

**Michele Farro, Susanna Bonadies**

Moderatori fb: **Claudio Marsiglia,**

**Giuseppe Pettiti**

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,**

**Graziella Villa;**

Commissione Consulenti Scientifici:

**Vincenzo Benvenuto, 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.

**MOLTIPLICA 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

Indirizzi mail Lidap:

presidenza@lidap.it

segreteria@lidap.it

sicurezza-privacy@lidap.it

direttivo@lidap.it

comitatoscientifico@lidap.it

redazionepan@lidap.it

forum@lidap.it

servizionline@lidap.it

Come effettuare versamenti e sottoscrizioni

1) c/c postale n° 10494193 intestato a Lidap, Via Oradour, 14 - 43123 Parma

2) On-line nel sito www.lidap.it utilizzando il servizio "PayPal"

3) Bonifico bancario iban:

IT 06 1 06230 65690 000036334724

## QUOTE ASSOCIATIVE 2015

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

Caporedattore: Pierluigi Bertini

Redazione: Pierluigi Bertini (caporedattore), Alma Chiavarini, Patrizia Peretti, Maria Teresa Pozzi, Valentina Cultrera, Claudio Marsiglia, Giuseppe Pettiti.

Via Oradour 14, 43123 Parma Tel. 0521-463447

Grafica e impaginazione:

Rbm Grafica - Fossano (CN) - Tel. 0172 692548

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