

## Il Panico e/é il mio passato

**A**vevo 4 anni e mezzo e mio fratello era appena nato, non ricordo molto di quel periodo, forse ho rimosso, il dolore è stato tanto che forse non lo ricordo più o non l'ho mai ricordato. Avevo 4 anni e mezzo quando a mia madre venne diagnosticata la Sclerosi Multipla e lei ne aveva 25. I primi ricordi che ho di quel momento sono viaggi che i miei fecero perché mia madre era stata inserita in un programma sperimentale, erano i primi approcci all'interferone, e lei lo stava provando. Io avevo forse 6 o 7 anni e mio fratello due o tre, ci lasciavano con zii e nonni e partivano per mesi, noi non capivamo o forse facevamo finta di non capire.

Nessuno era preparato a quell'evento, non era pronta mia madre, troppo giovane per pensare ad una malattia più grande di lei, non era pronto mio padre con due bambini piccoli da crescere e una moglie con una malattia complessa, non erano pronti i parenti e gli amici, impauriti da quella malattia invisibile ma presente.

Si sapeva poco ancora in quel periodo sulla SM, si sapeva solo che era incurabile e la disperazione non tardò a contagiare tutti.

Ricordo le centinaia di medici contattati, ricordo alcune volte gli studi di quelle centinaia di medici, gente asettica con camice bianco e una faccia poco convincente.

Ricordo che quando andavano da un nuovo medico e ci lasciavano a casa, rimanevo in attesa che tornassero, e speravo sempre che mia madre tornasse completamente guarita; col tempo sono cresciuto e speravo che tornasse almeno più serena e felice invece che completamente guarita.

Poi si aggiunse la depressione, quei lunghi momenti in cui il senso della vita le scappava di mano, e il suo dolore diventava il mio, la sua disperazione diventava il mio chiodo martellante, avrei fatto di tutto perché quel dolore le passasse, perché potesse guarire, perché potesse vivere serena. Ma niente era utile, non potevo fare niente, e l'impotenza che provavo nei confronti di quella malattia era così grande che non riuscivo neanche a piangere.

Proprio nel momento in cui l'equilibrio nella famiglia e in mia madre sembra crearsi, il mio equilibrio personale che da sempre avevo cercato di creare viene spazzato via dal DAP. Non so di preciso cosa sia successo, ma per semplificare ero stato bravissimo fino a quel momento a gestire la sofferenza e i problemi altrui ma adesso toccava a me, e ne ero completamente incapace. Era questo che il DAP, adesso a distanza di anni

*Segue a pag. 2*

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:

- IL PANICO E/É IL MIO PASSATO**  
di Alessandro Squatrito pag. 1
- CAMBIARE PER NON MORIRE**  
di Giuseppe Costa pag. 3
- RIFLESSIONI PROGETTO EDITORIALE PAN**  
di Vincenzo Benvenuto pag. 4
- FINALMENTE ARRIVA L'ANSIA**  
di Laura T. pag. 5
- FESTA DEL VOLONTARIATO**  
di Giuseppe Pettiti pag. 6
- LA LIDAP ALLA FESTA DELLA SALUTE**  
di Giuseppe Pettiti pag. 7
- NEURO-UPPER, LA MUSICA E LA LUCE**  
di Olimpia Pino pag. 8
- L'ARMONIA DEL PANICO...**  
di Michele Farro pag. 10
- LA PERCEZIONE DISTORTA DI SE NELLA MENTE DEL DAPPISTA**  
di Maria Teresa Pozzi pag. 11
- LA MATEMATICA, UN MODELLO DI COMUNICAZIONE**  
di Pierluigi Bertini pag. 12
- ASSEMBLEA NAZIONALE DEI SOCI DEL 6 GIUGNO 2015**  
di Giuseppe Pettiti pag. 13
- MENO FRONTIERE... VERSO NUOVE FRONTIERE!**  
a cura della Dott. A. Guida pag. 14

## A tutti i soci

*Carissimi soci,*

*ci stiamo preparando per la prossima assemblea dei soci dove è prevista il rinnovo del Consiglio Direttivo.*

*In quest'ottica abbiamo pensato di fare una cosa nuova e forse insolita rispetto alle scorse volte: presentare le candidature di modo che i soci candidati potranno fare già un'esperienza con il consiglio direttivo attuale e quindi entrare in pieno nelle attività del direttivo per poi proseguire se eletti. Vi esortiamo, per chi volesse, ad inviare una mail con la proposta di candidatura all'indirizzo [info@lidap.it](mailto:info@lidap.it).*

*Speriamo in una partecipazione ampia e condivisa il più possibile per l'Associazione stessa e per le persone che vivono questo disagio.*

**Il Consiglio Direttivo**



# Un anno di...

Solitamente in questo periodo si fanno bilanci...cosa abbiamo fatto e cosa vogliamo; fare. In genere questo, per chi come noi vive un disagio, risulta difficile e le prospettive rispetto a quello che abbiamo vissuto risultano confuse. Abbiamo cercato, in genere, in questo giornale di trattare temi o argomenti per chi li leggesse di importanza notevole rispetto al percorso tortuoso dell'ansia e del panico. In queste righe voglio parlare di Voi che telefonate, che vi avvicinate all'associazione, che sperimentate il percorso dei gruppi Lidap, di chi vuole sperimentarlo e non ha ancora la forza. Voglio parlare delle vostre parole, a volte sussurrate, che cercano speranza; della vostra passione per la vita e per il sorriso. Ecco il sorriso, quell'espressione facciale che per un attimo fa dimenticare tutto, quell'invito per i volontari a continuare quello che stanno facendo. Lidap è tutto questo. È i vostri sorrisi, le vostre lacrime, la vostra forza delle parole, la vostra energia per riuscire a rimettere in moto la vita. Ed Insieme continuiamo a farlo, arricchendoci delle esperienze condivise e raggiungendo traguardi .

## *Segue da pag. 1*

capisco, voleva dirmi: non mi aveva mai sfiorato l'idea che anche io avessi bisogno di riflettere, che era troppo, era stato troppo e non ero stato capace di prendermi cura di me stesso, e il Panico era lì a scuotermi e dirmi che dovevo imparare da capo a costruirmi la mia di vita, il problema era che come un bulbo che fiorisce troppo presto, avevo il mio fiore ma non avevo né delle radici né uno stelo possente su cui reggermi. I sentimenti me li porto dietro ancora oggi, oggi che ho 30 anni e vivo lontano da lei. Il DAP mi ha regalato una medaglia con due facce: da una parte ci sono io con le mie paure e le mie fobie ed è la parte che mi piace meno, ma nella stessa medaglia c'è la parte riflessiva, quella che pensa, che si prende cura di se stessa, che ha paura di sbagliare, che riflette sui sentimenti e che sa giudicarli, che comincia a capire limiti e potenzialità, che ha imparato a sentirsi impotente quando è necessario ed a tirare fuori le unghie quanto c'è da lottare. Questa parte della medaglia è quella vera, quella autentica e quella che grazie al Panico sto imparando a scoprire e soprattutto ad accettare dopo anni. Il Panico mi ha fatto comprendere e vedere il mio passato e il mio futuro in un'altra ottica... il mio futuro lo posso solo progettare, ma del mio passato posso dire:

Quando la situazione, dopo anni di titubanza si è fatta più pensante ho deciso di mettere in campo tutte le armi che avevo in mano per uscire dal panico. Ho

iniziato un farmaco-terapia, una psicoterapia e insieme a questi ho cominciato a frequentare il gruppo LIDAP via Skype.

Vivevo all'estero, non potevo partecipare a nessun gruppo "reale", e questa era la soluzione migliore per me. Non ero a conoscenza che la LIDAP avesse già istituito un gruppo skype, mandai una mail per informarmi se era possibile frequentare un gruppo utilizzando skype come ospite virtuale, e invece avevano già pensato a tutto.

Lì, ho trovato quello che mancava alle mie armi, il gruppo mi fa rimanere con i piedi per terra in un doppio senso, mi fa sentire "normale" sia perché non sono l'unico a soffrire di questo problema ma non sono neanche speciale, sono una persona comune con un problema come altri.

Il gruppo è il mio mondo di sentimenti, in cui non ci sono solo i miei come nella terapia personale, ma ci sono quelli degli altri.

Utilizzare skype, non è sempre semplice, l'etere non sempre funziona e il filtro del computer è innegabile, ma questo non ci ferma e non ci esula dal vivere tutte le sensazioni che bisogna tastare e provare. Bisogna essere concentrati, perché è più facile scappare da Skype, ma bisogna "stare" dentro al gruppo in tutti i sensi combattendo la nostra inclinazione a fuggire e scappare dalla relazione.

Ora che ho 30 anni e ho sofferto di DAP, ho capito che qualcuno doveva venire a

Quest'anno abbiamo in cantiere 2 grosse iniziative: "ansia e sport" e "progetto benessere".

La prima, vedendo che per chi vive il disturbo d'ansia risulta difficile fare dello sport e valutando che recenti ricerche scientifiche hanno dimostrato che lo sport, se praticato senza eccessi e con regolarità, può prevenire e alleviare i sintomi dell'ansia, abbiamo pensato ad un'informazione mirata ed a un inserimento guidato con professionisti e strutture del settore, che possano far sì che il riprendere a fare attività sportive può essere di grande benessere per tutti. La seconda, "Progetto Benessere": "Educare" al benessere in questo scorcio di tempo sociale in cui le nevrosi sono dominanti pensiamo sia rilevante. Lo faremo attraverso la promozione di incontri a tema e tecniche specifiche, in collaborazione con i nostri consulenti. Un percorso che tende allo sviluppo e al mantenimento di un completo benessere considerando l'approfondimento di tutti i fattori importanti per far sì che ciò accada (sociali, emotivi, intellettuali, sessuali, culturali, spirituali).

Insieme possiamo convogliare tutte le energie per rimetterci in moto senza pensare che il panico sia un ostacolo ma una risorsa.

Il Cuore batte forte anche quando sta bene.

Buon Natale e sereno anno nuovo.

*Seby La Spina*

spiegarmi in quel momento cosa stesse succedendo, mi si chiedeva di comportarmi da adulto, ma quando c'era da sapere allora mi si trattava ancora come un bambino come in una sinfonia stonata, in cui lo spartito è corretto ma il direttore segue una sua logica e tutto questo mi ha sempre lasciato interdetto. È stato difficile per me vedermi grande a 10 anni e ridotto a 10 anni quando ne avevo quasi 30.

È stato però un passaggio obbligatorio, dovevo "crescere" e per crescere questa volta non c'erano scorciatoie o malattie di altri, c'era solo il mio disturbo e me stesso che dovevo accudire e sentire in tutto e per tutto.

Non ho nessun rimpianto per il mio passato, la situazione era difficile per tutti, voglio solo spronare chi si trova in situazioni simili alle mie a parlare e condividere, perché un peso grande come una grossa malattia se distribuito si alleggerisce almeno un po'.

Se qualcuno mi avesse spiegato con calma cosa stava succedendo avrei evitato pianti spezzati, se la sofferenza mi fosse stata dimostrata sarei stato più forte, probabilmente esteriormente più debole ma avrei imparato ad accettare la sofferenza e a comprenderla.

Siate fiduciosi e cercate di sorridere sempre perché così si allontanano un po' di nuvole. Rimanete coesi nonostante le difficoltà perché vincere insieme è più bello."

*Alessandro Squatrito*

## La definizione di follia è insistere nel fare la stessa cosa... aspettandosi risultati differenti.

(A. Einstein)

**I**l tema che si vuole affrontare in queste righe riguarda le difficoltà organizzative e di adesioni che la nostra associazione sta attraversando da qualche tempo. Tali difficoltà producono inevitabilmente tensioni tra coloro che, spesso con abnegazione, si prodigano nelle attività associative, tensioni che tante volte vengono interpretate come le cause di tali difficoltà quando, invece, ne sono le conseguenze.

Dalla fondazione della Lidap, la sua filosofia come la sua struttura organizzativa, sono rimaste fondamentalmente immutate; si sono meglio definiti alcuni aspetti e precisati altri, ma nessun cambiamento profondo è intervenuto. Però il mondo intorno a noi e, forse, il panico stesso sono mutati, questo dovrebbe indurci, almeno, a qualche riflessione sulla necessità del "cambiamento" e sul nostro rapporto con esso.

In tanti anni di confronto sul tema del significato di "guarigione" nel Disturbo da attacchi di panico, ha sempre avuto molto credito l'idea che il "cambiamento" dovesse essere il presupposto e la base di quel percorso che, auspicavamo, poteva concludersi con la guarigione stessa. Si è sempre precisato, inoltre, che tale cambiamento non dovesse essere solo formale o solo di facciata, ma che dovesse assumere quegli elementi di concretezza che accompagnano le "scelte di vita". Si teorizzava, con ragionevole certezza, che se il DAP era un segnale che il corpo ci mandava rispetto a scelte o aspetti "sbagliati" della nostra vita, il cambiamento non poteva che essere la risposta al problema.

Queste valutazioni, però, non ci fanno dimenticare che, nel campo in cui operiamo, ovvero quello del disagio psichico, non si possono proporre formule o soluzioni valide per tutti. L'esperienza Lidap di tutti questi anni e molte delle nostre storie personali, ci hanno confermato, con buona dose di certezza, che il "cambiamento" rimane un elemento imprescindibile del percorso di guarigione.

Con una tale premessa sarebbe logico pensare che, in un'associazione in cui si

esalta la funzione terapeutica del cambiamento, questo debba permeare senza difficoltà ogni sua attività. Ma come il calzolaio che cammina con le scarpe buche, così chi si impegna nella Lidap sembra avere qualche difficoltà ad apportare cambiamenti nel suo modo di operare, pur avendolo, magari, realizzato in prima persona con un percorso di guarigione dagli esiti positivi!

È ragionevole pensare allora che, forse, tale cambiamento non sia necessario o risolutivo per affrontare le difficoltà di cui si accennava all'inizio? Forse è altro quello che c'è da fare per rilanciare la Lidap? Vediamo.

Come si è detto molto è cambiato dal 1991. Allora il DAP era fondamentalmente sconosciuto in Italia per cui la missione informativa dell'associazione, sostenuta generosamente (e utilmente!) dalla casa farmaceutica che produceva lo Xanax, aveva un riscontro positivo inegabile. A tale riscontro positivo se ne aggiungevano altri derivati dall'azione di affrancamento dall'isolamento e dalla paura di tante persone che da anni cercavano una spiegazione al loro "male oscuro".

Oggi le informazioni sono reperibili in tutti i media in quantità sovrabbondante; le competenze della classe medica specializzata si sono adeguate e approfondite, anche se rimane qualche lacuna nella medicina generale. Il gruppo di Auto/mutuo aiuto che allora era una risposta innovativa, e in parte rivoluzionaria, al disturbo, oggi è utilmente affiancato da tecniche terapeutiche vecchie e nuove, individuali e non; alcune di queste sono ancora oggetto di ricerca, ma in generale hanno dato esiti positivi interessanti. Il G.A.M.A. rimane, crediamo, insuperato per l'aspetto solidaristico e condivisivo che tanta parte ha nell'avvio del percorso di guarigione, ma nel corso degli anni anche in questo ambito sono emerse alcune criticità; la prima riguarda la difficoltà a superare la prima entusiastica fase dell'incontro, del riconoscimento e della solidarietà per passare alla fase più propriamente terapeutica che, pur presente nella potenzialità del G.A.M.A., non sempre si riesce a far emergere; anche perché, a volte, in questa seconda fase del percorso grupppale si manifestano le difficoltà dei facilitatori a gestire situazioni complesse a cui non tutti sono preparati. Anche nella struttura organizzativa abbiamo necessità di inserire elementi di stabilità e competenza che non sempre sono recuperabili nell'ambito del volon-



tariato; questo deve rimanere saldo alla base dell'attività associativa, ma dovrebbe essere supportato e sostenuto anche da altre competenze professionali. L'argomento è sicuramente complesso e si corre il rischio di snaturare alcune nostre caratteristiche che la Lidap, con orgoglio, ha sempre sostenuto: si possono però trovare modalità che permettano di affiancare la professionalità al volontariato puro, senza stravolgere il tutto. Forse in passato si è peccato di presunzione quando si pensava di perseguire gli importantissimi obiettivi che la Lidap si prefiggeva con la sola abnegazione dei singoli. Forse vent'anni fa aveva un senso, oggi dobbiamo riflettere anche su questa scelta...

Infine dobbiamo finalmente deciderci a utilizzare una notevole risorsa che da sempre abbiamo avuto timore di utilizzare o l'abbiamo fatto con eccessiva prudenza: i nostri consulenti scientifici. Il timore che la Lidap diventasse il loro "bacinio d'utenza" e il timore di instaurare con loro un rapporto di sudditanza, ci ha impedito forse di ampliare una proficua collaborazione. Per operare un autentico cambiamento è giunto il momento di avviare, come ci proposero alcuni di loro alcuni anni fa, un loro deciso coinvolgimento nei G.A.M.A. (definendo limiti, tempi e modi), nelle strutture organizzative Lidap sia a livello locale che nel CD (perché non eleggere alcuni di loro nel Direttivo?), nella formazione e nella selezione dei facilitatori e nella selezione di altri consulenti. In tale ottica sarebbe utile promuovere e rilanciare l'Elenco dei consulenti per dare una risposta concreta anche alle molte persone che ci chiedono qualcosa di più dei gruppi di auto/aiuto o non sono ancora pronti per parteciparvi.

Ma, come le idee, anche il cambiamento "cammina sulle gambe degli uomini"! Ci sono nella Lidap coloro che vorranno attuare tali cambiamenti ormai, forse, indifferibili? Discutiamone!

## UN NUOVO PROGETTO EDITORIALE PER PAN

di Vincenzo Benvenuto

**L**e esperienze che abbiamo maturato attraverso la gestione del sito [www.lidap.it](http://www.lidap.it) e della pagina facebook [https://www.facebook.com/Lidap-Onlus-1625031354451087/?ref=aymt\\_homepage\\_panel](https://www.facebook.com/Lidap-Onlus-1625031354451087/?ref=aymt_homepage_panel) ci hanno rilevato l'esigenza di un'evoluzione generale degli aspetti editoriali tipici della nostra rivista PAN. Da qui la definizione del progetto di una nuova "rivista *on line*" cioè di un prodotto di "linguaggi diversi" in cui la notizia scritta rappresenta solo una parte dell'offerta informativa e viene spesso integrata da immagini, file audio e video. Le principali novità per il lettore posso-

no essere:

- *la tempestività*: l'aggiornamento "in tempo reale" delle comunicazioni e degli eventi;
- *l'approfondimento*: la possibilità per il lettore di formarsi un proprio giudizio creandosi un proprio percorso nella consultazione e la ricerca all'interno di numeri arretrati, o testi completi catalogati in un archivio digitale a fronte di stralci contenuti negli articoli;
- *l'ipertestualità*: la possibilità per il lettore di espandere e approfondire le notizie attraverso collegamenti ipertestuali di varia natura, in particolare con immagini e filmati video di avvenimenti particolarmente significativi, audio di interviste, recensioni;
- *l'interattività*: l'opportunità di partecipare attivamente alla costruzione dell'informazione esprimendo le proprie opinioni, ad esempio partecipando a sondaggi, e interagendo con gli autori del sito, ad esempio attraverso la posta elettronica o *postando*

"commenti" agli articoli, votando gli articoli, e con gli altri utenti attraverso uno spazio virtuale di discussione moderato, ad esempio attraverso *forum* e *blog*;

- *la territorialità* – ovvero la dimensione locale delle notizie - la rivista *on line* diventa il collettore delle notizie "a dimensione" locale;
- *la verticalità* – ovvero la specializzazione nei confronti di determinati argomenti di interesse.

In continuità con l'esperienza di Pan di tutti questi anni, il progetto editoriale della rivista *on line* ambisce a soddisfare "bisogni d'informazione" dei lettori e cioè ad offrire un'informazione di servizio e di approfondimento. L'informazione che trattiamo non è intrattenimento o spettacolo e non aspira ad essere un prodotto che svaga o diverte. L'informazione che trattiamo non è necessariamente una novità, ma un'opportunità, cioè un modo per permettere alle persone di "risolvere il loro problema", soddisfare le proprie esigenze, migliorare la qualità della vita, progredire e sentirsi migliore, più consapevoli, etc .....

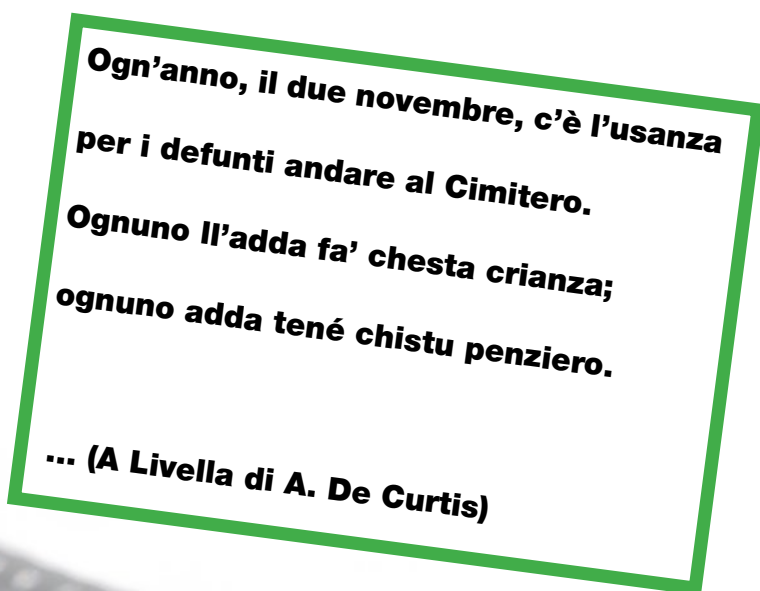
## Sul lavoro del lutto

**P**erché, proprio in un giorno come il 2 novembre, ha un valore cruciale l'elaborazione del lutto tanto da averci portato ieri per cimiteri a trovare cari che non vi sono più ?

L'operazione luttuosa concerne un lavoro simbolico, in quanto il simbolo si fonda sulla presenza del morto, in assenza. Esempio princeps del simbolo è il totem, in cui al posto del padre ucciso, l'orda primitiva mette un totem che proibisce simbolicamente quanto il padre proibiva prima con la sua presenza. Si instaura così un'obbedienza a posteriori.

Nell'allucinazione, "ciò che viene respinto dal simbolico riappare nel reale; all'inverso, nel lutto, quella perdita, quel buco nel reale mobilita il significante" (J. Lacan). Per questo ci ricordiamo le parole dei defunti, le immaginiamo, ritornano nei sogni. Questo lavoro sempre incompleto, quello del lutto, costituisce un emblema dell'organizzazione simbolica. Risulta imprescindibile per cogliere il funzionamento dell'analisi e, più estesamente, la logica umana.

**Dott. R. Pozzetti Psicologo, Psicoterapeuta e Consulente  
Lidap Onlus**





# Finalmente arriva l'ansia

**N**el mio percorso di crescita ho sperimentato una situazione particolare sulla quale desidero portare l'attenzione, perché è una di quelle condizioni che capita di vivere "senza rendersene conto"...

Prima di iniziare a "sentire" l'ansia, quando ero adolescente, credevo di stare bene: assicuravo ai miei genitori ciò che si aspettavano da me, seguivo con profitto gli insegnanti e assecondavo gli amici senza mai scontrarmi con nessuno, garantendo a me stessa la sicurezza di sentirmi all'altezza di essere accettata da tutti.

Semplice no? Se rigo dritto ottengo ciò di cui ho bisogno. Una vita in bianco e nero in cui tutti gli altri colori erano nascosti ai miei occhi. Non solo non li vedevo, ma come un daltonico non li riconoscevo proprio!

Quanto si può vivere lontani da se stessi?

Quanto si può vivere disconnessi dalla realtà?

Quanto può far soffrire tutto questo?

Non sentire le proprie emozioni, non accettare i propri sentimenti, essere spaventati dai pensieri imprevedibili che ti assalgono all'improvviso, quando meno te lo aspetti. Non conoscersi, non sapere nemmeno cosa ti piace e cosa non ti piace.

In superficie è tutto calmo, perfetto, regolare. Sotto, nella profondità degli abissi regna il caos e matura, si

fa strada, lentamente, fino a venire a galla Lei, l'unica "scossa" che può scuoterti dalla tua cara illusoria sicurezza e obbligarti ad iniziare il cammino della vera vita, alla ricerca di te stesso, unico, autentico, indipendente e speciale come sei (come è ognuno di noi!): finalmente arriva l'ansia!

La signorina Agitazione entra come una furia dalla porta d'ingresso, mette a soqquadro la casa e ti investe di chiacchiere con la sua vocina stridula. Tu cerchi in tutti i modi di mandarla via ma non riesci perché più la respingi e più lei si agita e diventa una furia.

In realtà conviene accoglierla, lasciarla fare ma soprattutto ascoltarla. E' una gabbia che ti racconta come sei fatto: timori, pregiudizi, preconcetti, modalità di vedere e interpretare la realtà, sentimenti di cui ti vergogni o ti senti in colpa, ma anche sensibilità, passioni, abilità, capacità di cogliere le sfumature, di ascoltare, immedesimarti, entrare in empatia, desiderio di partecipazione, condivisione e confidenza, attenzione per gli altri.

Man mano che ascolti e accogli ciò che ha da dirti la signorina Agitazione si calma e diventa una compagna silenziosa e gentile che ti aiuta a metterti veramente di fronte a te stesso per conoscerti meglio e accettarti come nessuno ti ha mai insegnato a fare.

**Laura T.**

## Di cosa e' fatta la strada verso il benessere

**P**ensavo di proporre come titolo: "Di cosa è fatta la strada della guarigione?" ma sarebbe stato un errore. E' già difficile definire l'ansia ma paragonarla ad una malattia è davvero peccare di superficialità.

Assomiglia all'annosa questione della danza: è un'arte o uno sport? Inutile inquadrarla è semplicemente una meravigliosa espressione delle capacità umane e non lo è di più o di meno se riesco a incasellarla nei soliti tasselli convenzionali.

L'ansia è semplicemente uno dei tanti stati di malessere che può vivere l'uomo e, da che è al mondo, l'uomo reagisce sempre allo stesso modo: si ingegna per cercare il benessere.

Ma la ricerca è sempre evoluzione e crescita, così lungo la mia strada alla ricerca della "guarigione" ho scoperto che non dovevo guarire ma acquisire nuove conoscenze.

Ho imparato che il cambiamento è come la goccia che modella la roccia: si fanno dei piccoli passi che possono anche apparire insignificanti, soprattutto quando si sente forte il desiderio di cambiare tutto e subito, ma a lungo andare ci si rende conto che ci hanno portato lontano, più di quanto ci siamo resi conto.

Riconoscere un sentimento che mi imbarazza, accettare di poter avere pensieri negativi o cattivi, senza temere di essere una pessima persona, scoprire emozioni sempre negate, concedersi di provare una passione senza sentirsi in colpa, chiarire pezzo per pezzo gli intricati istinti che ci legano agli altri.

Prendere atto, esperire e raggiungere la consapevolezza

dell'incredibile e infinito mondo che ci abita dentro è un cammino lento che richiede costanza, pazienza e coraggio ma regala un grande risultato: la soddisfazione di conoscersi e diventare un po' più amici di se stessi, guardarsi in modo più benevolo.

Ho capito che, per me, la strada verso il benessere è fatta di tutto ciò che può portarmi a una migliore conoscenza di me stessa.

Passo dopo passo mi riconosco, mi accetto e... cambio, senza forzature.

Ciò che impedisce il cambiamento è proprio la nostra struttura mentale fatta di legami, limiti e collegamenti che nascono da credenze, giudizi e pregiudizi. Lo sforzo per immergersi in se stessi richiede anche l'abbandono di queste zavorre, per sentirsi finalmente più leggeri e liberi di guardarsi dentro con l'umiltà di chi sa di non essere alla ricerca di un essere perfetto ma dell'io autentico, che non è mai né buono né cattivo ma semplicemente l'espressione più pura della propria esistenza.

Spesso ho trovato utile guardarmi indietro, soprattutto nei lunghi periodi di stallo in cui nulla mi sembrava cambiare, anche perché l'inconscio è una specie di tinozza nella quale macera tutto il lavoro fatto e solo ciò che è maturo viene a galla. Fare il punto di com'ero un anno, cinque anni, dieci anni prima mi ha sempre aiutato a rendermi conto della strada fatta e a darmi la forza per continuare il cammino.

Non mi resta che augurare a tutti: buon viaggio.

**Laura T.**

# Festa del volontariato

**A**nche quest'anno la Lidap Onlus ha partecipato con il CR Sezione Lazio alla Festa del Volontariato di Bracciano giunta alla sua X edizione dedicata alla Bellezza come diversità, nella solita cornice della Piazza IV Novembre, proprio davanti al magnifico Castello, insieme a molte altre associazioni che operano nel volontariato e nel sociale (Libera, Emergency, la Croce Rossa, l'Arvas, la Fondazione Prometeus e molte altre), un incontro che nonostante la pioggia della domenica, non ha impedito che questo happening tra tutte le realtà di che gravitano attorno alla zona del lago di Bracciano a 50 km da Roma e non solo, si sia svolto nel migliore dei modi.



Organizzata in maniera ineccepibile è stata la dimostrazione di ciò che il volontariato rappresenta: aperta alla popolazione e in stretto contatto con il territorio, dove realtà locali spesso poco conosciute, sono anche il solo appiglio dove le istituzioni faticano ad entrare e qualche volta purtroppo volutamente fanno finta di ignorare. Presenza e visibilità per il bene e per il benessere della gente.

I vari gazebo allestiti nella piazza dalle varie associazioni, insieme i vari stand nelle vie limitrofe, hanno rappresentato lo spirito di tale evento, visitati (finché Giove Pluvio ha consentito!) da giovani e meno giovani, da famiglie con bambini a turisti attratti dai colori e dal calore dai volontari, testimoni e partecipi tutti, anche da parte di persone che ogni giorno soffrono di disagi, specie di coloro che operano nelle realtà più tristi e spesso nascoste da una società che sembra sempre più lontana dalla realtà che la circonda.

E' stato anche un incontro giocoso con le molte esibizioni sportive e musicali da parte di giovani, con tornei, esibizione di gruppi rock e di musica classica, quel lato alternativo che serve a far partecipare attivamente i presenti all'evento e a far conoscere le associazioni di volontariato presenti.

Ed è stato per la Lidap anche un momento per far conoscere le proprie attività, grazie anche al nostro Claudio Marsiglia, Consigliere del Direttivo Regionale Lazio e membro del Direttivo Nazionale della Lidap Onlus, che nel suo discorso di presentazione dell'associazione davanti alla platea e ai visitatori ha illustrato le attività della nostra associazione sottolineando che "essa nasce con lo scopo di dare sostegno a coloro che soffrono di ansia, panico, depressione ed altri disturbi di carattere psicologico" e che l'attività cardine sia l'attività dei "gruppi di auto mutuo aiuto", gli incontri di "accoglienza per le persone nuove", il tutto grazie anche al continuo lavoro e monitoraggio da parte di "un team di specialisti, psichiatri, psicologi, psicoterapeuti". Ma anche sulle attività di convegni e seminari di approfondimento, ma soprattutto anche al servizio di "ascolto

telefonico grazie ad altri soci e volontari Lidap".

Claudio ha poi illustrato gli scopi fondamentali: "formare figure come il facilitatore dei gruppi ama ed operatori di sportello all'interno di strutture ospedaliere pronte ad indirizzare i pazienti a seguire terapie immediate pronte a sconfiggere il Dap", e tra i progetti a breve "di formare operatori per pronto soccorso, individuare e gestire il disagio e sulla diagnosi precoce al fine di far risparmiare sugli accertamenti diagnostici", ed ha ricordato ai braccianesi che "è aperto lo sportello di accoglienza della Lidap la quarta domenica di ogni mese presso l'Ospedale Padre Pio di Bracciano."

Riguardo la nostra presenza ha sottolineato come "la bellezza e la diversità sta nel fatto che in queste manifestazioni la sinergia tra le varie associazioni è fondamentale per far conoscere ancora una volta la solidarietà e l'impegno del sociale." La manifestazione ha sottolineato ancora una volta l'importanza del volontariato, un ulteriore passo verso il fine di trovare, in maniera condivisa, risposte adeguate ai bisogni sociali della cittadinanza, ma anche, come più volte sottolineato nelle precedenti edizioni, quei punti di contatto per poter parlare con le istituzioni ed iniziare finalmente un lavoro serio insieme a loro.

Ma la parte più importante e viva della manifestazione erano gli stand delle varie associazioni, e a contorno le testimonianze e partecipazioni di giovani e di persone che ogni giorno soffrono di disagi, specie di coloro che operano nelle carceri, e poi balletti, spettacoli musicali rock o meno, tornei sportivi, insomma tutto quello che occorre per far partecipare attivamente la popolazione locale all'evento e a far conoscere le realtà presenti nel territorio tra cui, perché no!, la Lidap con i gruppi di auto-mutuo-aiuto.

Un ringraziamento particolare alla dott.ssa Enrica Matrigale che ha presieduto il gazebo domenica mattina insieme a tutta la sua famiglia.

**Giuseppe Petitti**

# La Lidap alla Festa della Salute

TORPIGNATTARA 11 OTTOBRE 2015

**D**allo scenario sembrava di essere nella Roma Imperiale, un acquedotto, uno spiazzo simile ad una agorà, ma basta soffermarsi un attimo, allargare la propria vista esteriore verso quella interiore e tutto magicamente (e tragicamente) cambia. Di fronte a me vedo avvicinarsi una donna dall'aspetto triste che guarda senza prestare attenzione, come se il suo sguardo si rivolgesse altrove, nei suoi pensieri, nelle sue speranze e nei suoi non vissuti. Si ferma. Vede di fronte a se un ostacolo, un'improvvisa intromissione, un qualcosa che le fa sentire a disagio.

Nel frattempo non realizzando quanto invece ora mi sia chiaro nella mente, imbraccio i miei volantini e mi dirigo verso il centro del prato. Tutto un enorme spicchio di verde in un caotico e popolato quartiere di periferia mi si schiude davanti: qualcuno sta ancora allestendo il proprio gazebo. Faccio per ritornare al nostro ma qualcosa sento che mi fa cambiare idea.

Finalmente mi si rende conscia una sensazione: quella donna di prima istintivamente la stavo evitando io o è lei che sta stava cercando di non incrociare il mio sguardo?. Sono curioso ma allo stesso tempo come se mi sentissi colpevole di un male arrecato: mi volto ed è lì ferma, ma appena mi vede si incammina verso di me.

Le porgo il volantino e lei lo prende senza rivolgermi una parola. Ma i nostri sguardi si incrociano.

Forse vuole avvicinarsi e chiedere informazioni? Non lo fa tira dritto ma abbassando la testa assorta nei propri pensieri.

Passano altre persone ricevono distrattamente il volantino dirigendosi verso altri gazebo, chi con i propri figli, coppie di anziani, coppie e gruppi di giovani.

Intanto vedo in lontananza quella donna, minuta, vestita di un giubbotino e un paio di jeans, anonima ma protagonista per me. Passano cinque minuti e la vedo dirigersi verso

il nostro gazebo. Forse ha timore del camice bianco indossato dalla nostra psicoterapeuta, forse ha timore persino di riavvicinarsi a me, ma osserva cosa c'è scritto nell'insegna e nei manifesti appesi.

Sta lottando. Cerca un aiuto, lo sento, ma ha paura, ha persino paura della medesima paura che sta provando. Non so come metterla a proprio agio: qualsiasi nostro linguaggio del corpo potrebbe spiarla e mi rendo conto che non avendo mai provato quelle sue sensazioni così forti potrei metterla ulteriormente a disagio. Ma è lei che rompe il ghiaccio e mi dice:

- Sei tu che mi hai dato questo volantino?

- Sì .

- Ho girato intorno nel timore che non ce l'avrei mai fatta. Leggendo cosa fa la vostra associazione mi sono rispecchiata nel mio problema. Ma qui si parla di un terapeuta con cui potrò parlare dei miei disagi? Anche ora stavo cercando di scappare per evitare altre sofferenze. Non ne posso più!

A tali parole mi rendo conto di quante persone ci siano bisognose di una mano tesa: ci stanno di fronte e non ce ne accorgiamo. E quando ci si presentano davanti è ogni volta un'esperienza nuova, diversa . Si tratta di accogliere, tranquillizzare, informare e indirizzare nel modo migliore queste persone . Ma mi domando sempre ed anche in questo caso "Ed ora come mi comporto?"

Mi rendo conto che sono in presen-

za e sto entrando in contatto con un essere umano che si trova in una profonda situazione di disagio, provocato da chissà che cosa. Fatto sta che anche in questo caso mi trovo di fronte una donna che a per cause a me sconosciute non riesce ad avere capacità di relazione interpersonali e sociali che sono in possesso delle cosiddette persone "normali".

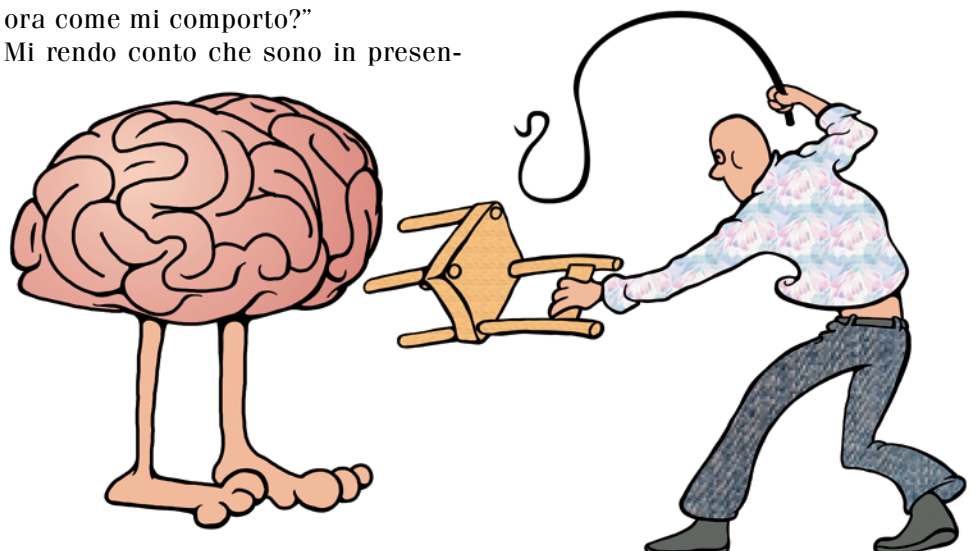
- Hai fatto il primo passo senza rendertene conto - le rispondo dopo un attimo di riflessione - Quante come te sono scappate. Ma tu non lo hai fatto. La cosa è partita da dentro te stessa e se possiamo aiutarti in qualche modo noi siamo qui.

La nostra conversazione si è esaurita ben presto e l'ho accompagnata verso il nostro gazebo a pochi metri da noi. La nostra terapeuta osservando la scena si è avvicinata presentandosi e mettendola a proprio agio come loro sanno ben fare al posto di noi volontari.

Ecco che la giornata nel Quartiere di Torpignattara al Parco degli Acquedotti assume un aspetto diverso: sembra più bella di quanto non lo sia in realtà.

I fatti sono accaduti realmente, i soggetti sono reali e non di fantasia e solo il dialogo sicuramente diverso da quello narrato, ma solo di qualche parola. Le sensazioni vissute: le medesime di quelle scritte.

**Giuseppe Petitti**





## NEURO-UPPER, LA MUSICA E LA LUCE

di Olimpia Pino

**I**mmaginate di entrare in una stanza semibuia, accomodarvi dentro un'avvolgente poltrona, indossare un cerchietto con uno strano aggeggio che si poggia sulla fronte, una cuffia e di visualizzare su una serie di grosse lampade colorate di fronte a voi come si alternano i segnali cerebrali che voi emettete continuamente grazie al miracolo della vita. E immaginate ancora che la musica che fluisce alle vostre orecchie sia in grado di modificare quelle onde visualizzate anche sul monitor del pc e di trasportarvi in una dimensione emozionale diversa dal solito dove, a volte, insieme alle lacrime riemergono ricordi apparentemente dimenticati: siete sulle ginocchia di vostro padre da bambine o è come se sentiste lì presente la fragranza del profumo che usavate da giovani, frammenti di esperienze di benessere che credevate di aver perduto per sempre. E immaginate che, in certi casi, tutto questo vi faccia superare paure e stress potenziando la vostra attività cerebrale. Vi sembra un racconto di fantascienza? Non lo è. Ed è accaduto in quella stanza che pretenziosamente chiamiamo "Laboratorio di Psicologia Cognitiva" del Dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Parma grazie al lavoro del nostro gruppo di ricerca e alla pazienza dei volontari, tra cui diversi associati LidAP, nel contribuire ad un "esperimento". Il laboratorio di Psicologia Cognitiva fa capo a chi scrive questo articolo, che ha studiato per anni come le persone ricordano nella vita quotidiana e nel corso di esperienze traumatiche. Per capire come il cervello cambia in funzione dell'esperienza, si occupa pure di Brain Computer Interface (BCI) e conduce ricerche sulla funzionalità neuropsicologica nei disturbi di memoria e in diversi quadri clinici, sull'errore umano e la qualità dell'assistenza sanitaria. Neuro-Upper (NU) è il primo prototipo di BCI realizzato dal gruppo per trattare in modo non invasivo e non farmacologico disturbi dell'umore, d'ansia e migliorare le prestazioni neuropsicologiche. NU è stato ideato

e sviluppato dall'ingegnere Francesco La Ragione, formatosi al MIT di Boston ed esperto di progettazione e realizzazione di sistemi elettronici. Il laboratorio coinvolge altri esperti, tirocinanti e laureandi.

Dipartimento di Neuroscienze, Università di Parma - olimpia.pino@unipr.it

*Per chi fosse maggiormente interessato al progetto, pubblichiamo per esteso sul sito Lidap, le informazioni e, gli approfondimenti anche di tipo scientifico, che ci ha messo a disposizione la Dott. Olimpia Pino.*

### **Esperienza di Elena**

Ho aderito con curiosità all'esperienza delle sedute con musica e luci di Neuro-Upper perché pensavo potesse essere una opportunità di acquisizione di maggior benessere in quanto avevo già letto degli effetti positivi della musica sull'ansia anche se questo era certamente un progetto più complesso. Avrei potuto ottenere benefici o, alla peggio..... niente. Certamente l'elemento di preoccupazione era il tempo di conciliazione con le mie spesso frenetiche giornate lavorative..... Nelle sedute, soprattutto inizialmente, ho faticato a tener libero, mentalmente, questo spazio che doveva essere solo per me...E' stata, poi, una conquista.. L'esperienza è diventata piacevole al di là delle corse per arrivare in orario.

La musica (in realtà un mix di pezzi) è diventata mia ... e oggi quando, occasionalmente, mi capita di sentire da qualche parte qualcuno di questi brani...mi trovo a fermarmi "d'incanto" ad ascoltarli.

Nella stanza con musica e luci che si accendevano e spegnevano ero solo io e questo favoriva libertà e concentrazione: molte volte mi sono trovata ad accompagnare con il corpo, soprattutto con le braccia qualche pezzo e devo sottolinearvi che le braccia sono una parte del corpo, per me, "più ingessate" anche quando ballo. Ricordo, in particolare, un pezzo di pianoforte dove mi veniva spontaneo "suonare" con le mie mani, in un altro pezzo di orchestra "dirigere"..... A volte avrei voluto cantare, ma l'ho fatto idealmente "senza voce" perché avevo paura di urlare e disturbare nelle stanze vicine: avrebbe potuto essere un'esperienza liberatoria.

In un brano mi capitava quasi sempre di identificarmi con un piuma che volteggiava al ritmo di musica sopra valli e colline e una volta ho visto, sotto di me, tre bambini che giocavano. Fino ad allora mi

ero dimenticata di questa "fotografia" di me e i miei due fratelli che giocavamo nei campi..... E' stata un'emozione forte come quella della bambina (io) che in camera da letto all'ultimo piano della casa (in realtà un solaio adattato), pensava e sognava su come sarebbe diventata la mia vita da grande, pensando allora "chissà se, da grande, ricorderò ancora di me bambina, qui, che cerca di "immaginare il futuro" (anche con grandi sogni).

Ho sentito per la prima volta un collegamento tra me adulta e quella bambina che non mi era più tornata in mente (neppure nelle diverse esperienze di psicoterapia) e ho sentito tanta tenerezza per lei...ed ero felice di ritrovarla!

La seduta di Neuro-Upper era diventata il mio appuntamento fisso con l'incognito di me in grande libertà...

Che dire dell'esperienza complessiva da un mio punto di vista più globale? Al di là della sensazione della bella esperienza, per le cose che ho detto, non saprei affermare se sono "migliorata" o meno rispetto alle tematiche dell'ansia: so che i risultati dei test fatti all'inizio e alla fine dell'esperienza hanno indicato un miglioramento anche del quoziente dell'intelligenza.. che non è male, anzi,.. ma di cui personalmente non ho ovviamente percezione diretta.

Posso dire, invece che è stata una esperienza che mi ha aiutato a recuperare e conciliare qualche parte di me dimenticata e questo me lo porto come un arricchimento ancora oggi.

### **Esperienza di Daniela**

Ho un bellissimo ricordo del trattamento. Per me è stato una pausa dal caos della vita: un'occasione per stare con me stessa. All'inizio la mente mi proponeva pensieri pesanti e vecchi, poi via via che le sedute si susseguivano la mente ha preso altre strade, nuove e fantasiose. La penombra, interrotta da lampi colorati, si fondeva con i suoni di una play-list che sembrava fatta apposta per me. Restavo sospesa in una bolla fuori dal tempo riuscendo a rilassarmi e, una volta tornata al lavoro, se avevo un po' d'ansia, questa era svanita. Anche se dalla fine delle sedute è passato parecchio tempo, devo ammettere che non sto più assumendo nessun "aiutino" farmacologico e spero che l'effetto benefico prosegua nel tempo. Grazie Prof.ssa Pino e Neuro-Upper.

### **Esperienza di Nicole**

La prima volta che seppi dell'esistenza di Neuro-Upper fu tramite un volantino affisso in università.



Ero in un periodo di stallo. Passavo le giornate a piangere: meno ero produttiva e più stavo male, più stavo male e meno riuscivo a raggiungere i miei obiettivi. Era un circolo vizioso che si autoalimentava. Tutto mi spaventava e ciò stava distruggendo la mia autostima. Ero sempre stata una studentessa diligente, ma l'ansia degli esami aveva creato in me un blocco.

Scrissi su un foglio quel numero di telefono, ma ci misi qualche giorno a chiamare perché in me combattevano due forze: la voglia di stare meglio e la paura delle nuove esperienze.

Per fortuna prevalse la prima e iniziai questo bellissimo percorso.

Ho un ricordo nitido delle prime sedute e della fatica iniziale di rimanere per mezz'ora da sola ad ascoltare i miei pensieri e le mie emozioni. Ho sempre tentato di tenere sotto controllo tutti gli aspetti della mia vita (con scarsi risultati) e, inizialmente, provai a farlo anche con le luci! Con il tempo ho imparato ad accettarle e, di conseguenza, ad accogliere i miei vissuti e pensieri.

All'inizio del percorso i pensieri erano spesso riferiti al passato e andavo a ricercare il perché del mio star male. Con il tempo c'è stato uno spostamento sul "qui e ora", fino addirittura a riuscire a pensare al futuro, ma non più in maniera catastrofica: iniziavo ad avere una vera progettualità.

Il tutto era guidato da ottima musica, coinvolgente, dalla quale mi lasciavo trascinare. Ricordo che un brano, in particolare, suscitava in me ricordi ed emozioni fortissime, tanto da farmi scoppiare in lacrime. Le prime volte erano lacrime di tristezza, ma con il tempo la loro valenza cambiò: piangevo di gioia! Piangevo perché avvertivo in me molti cambiamenti e un ritrovato benessere: il mio diventava un pianto di commozione e di gratitudine. Da pensieri ossessivi, tristi e confusi son passata ad avere chiarezza e linearità.

Iniziai a superare un esame dopo l'altro e con ottimi risultati. Trovai un lavoro e del tempo per dedicarmi ai miei interessi. Rimasi sorpresa da quante cose si potessero fare durante una sola giornata!

Da tempo avevo iniziato un percorso di psicoterapia e credo che questo mi abbia fornito gli strumenti per sfruttare al massimo Neuro-Upper. Per mezz'ora al giorno esisteva solo io e i miei pensieri accompagnati da una musica che serviva da binario. Potevo pensare a ciò che provavo a livello emozionale e fisico al variare dei miei pensieri. Davanti a me otto faretto rispecchiavano il mio vissuto.

Di solito quando si pensa a dei macchinari si ha un'idea di passività: nulla di più sbagliato! Io, al contrario, mi son sentita agente del mio cambiamento, ho deciso di intraprendere quel percorso e di sfruttarne attivamente ogni secondo. Era uno spazio dedicato a me e sono fiera di averlo fatto, di aver lottato per la mia serenità.

Indipendentemente dalla consapevolezza o meno di avere un problema io consiglieri a chiunque questa esperienza. Viviamo vite che corrono troppo in fretta e non ci lasciano il tempo per pensare e conoscerci davvero.

#### **Testimonianza di Walter - Lidap Parma**

Due chiacchiere con la dottoressa Pino mentre ti metti le cuffie, poi al buio della stanza prendono posto una musica dolce e conciliante e alcune luci colorate ritmate dalle onde cerebrali. Il progetto Neuro-Upper è durato circa 3 mesi, tutti i giorni e sempre alla stessa ora. Dopo l'incertezza iniziale ho cominciato a fidarmi, a lasciarmi andare. Trasportato dalla musica ho vissuto e pensato a momenti dolci (questo recupero mi era capitato in precedenza più su esperienze dolorose...), e non solo, del mio passato e della mia infanzia, ricordi che erano nascosti in qualche luogo nella mia testa.

A volte, durante le sedute, ho pensato alla morte e alla paura che essa mi porta ma anche alla sua accettazione. E quest'ultimo aspetto è stato un approccio nuovo. Ho rivissuto diverse esperienze, tra cui la vergogna e l'umiliazione di uno schiaffo ricevuto da mia madre quando ero piccolo, davanti a conoscenti a me sconosciuti, e altre esperienze ancora: tanti stati d'animo, ma anche tantissime sedute in totale rilassamento e armonia con me stesso. Rilassamento che, molte volte, con la complicità della dolcezza della musica e il ritmo colorato delle luci mi ha fatto scivolare nel sonno. Concludendo direi che l'esperienza con Neuro Upper è stata complessivamente per me positiva ma che, a distanza ormai di un po' di tempo, noto che non ha promosso il desiderato miglioramento del mio stato emotivo poiché ansia, insicurezza e, a volte, il panico restano, purtroppo, uno zaino pesante attaccato alle mie spalle.

#### **Testimonianza di Daniele - Lidap Parma**

Ho fatto questa esperienza con impegno e grande volontà per provare su di me i benefici di Neuro-Upper anche tenendo conto che per me significava far circa quaranta km. giornalieri e trovare spazi di accordo

con il mio lavoro e gli impegni di vita complessivi.

Direi che però ne è valsa la pena. La cosa che mi ha più colpito è che durante le sedute mi capitava di recuperare odori e immagini del mio passato. La sorpresa più grande sono state immagini, che mi sono venute di me, portato in bicicletta da mia mamma, quando ero piccolissimo. Devo sottolineare che non ho mai avuto un ricordo diretto e, quindi, neppure visivo di questa situazione, credo perché ero molto piccolo, e il ricordo che potevo averne era solo attraverso vecchi racconti di mia mamma. E la cosa l'ho vissuta come davvero sorprendente anche perché, sinceramente, non mi era più capitato di pensarci da tanto tempo.

Un'altra cosa strana, imprevedibile e piacevole che mi è successa è quella di recuperare gli odori. Come

è accaduto, in più di una seduta, di sentire l'odore di "acqua di colonia" che ho usato negli anni '80 nella mia giovinezza. E' stata un'esperienza di grande piacevolezza. Durante le sedute acquisivo un grande senso di calma: nella vita ho anche praticato yoga e riuscivo ad abbinare le sensazioni di benessere che ho provato in entrambe le pratiche.

Nello stesso periodo di Neuro-Upper, ho dovuto affrontare un'operazione al ginocchio. Evento da me temuto particolarmente perché, proprio per problemi di ansia, ero stato costretto ad affrontarne, con problemi forti, una analoga in precedenza. Devo dire che l'esperienza è stata diversissima: non posso dire bella perché si trattava pur sempre di una operazione e di giorni di degenza in un ospedale. Era la modalità di affrontarla che era diversa: senza ansie particolari. E questo lo hanno notato anche i miei familiari. La stessa cosa si è piacevolmente ripetuta in importanti interventi di ortodonzia cui mi sono dovuto sottoporre appena dopo.

Io non sono in grado di dire cosa in me possa essere "scientificamente" cambiato, né se il cambiamento sarà duraturo, ma certamente penso che ne ho avuto dei benefici, non ultimo quello del miglioramento del quoziente intellettivo (che credo abbia riguardato l'intero gruppo degli amici della Lidap che hanno partecipato a questa esperienza) che è stato certificato dagli esami fatti presso la sede dell'università dove si sono svolte le sedute. E anche questo non è una cosa che mi possa dispiacere! Quello che, comunque, oggi mi manca di più di quell'esperienza è la sensazione di benessere che durava per diverse ore successive alla seduta di Neuro-Upper!

# L'armonia del panico...

**I**l panico quell'armonia che suona nel corpo e nella mente, uno spartito a orecchio dove tutto non è a tempo, come la musica dei musicisti, hard rock musica ribelle, dove il tempo il ritmo seguono regole imprecise.

Panico come una musica hard rock, dove tutto è improvvisato dalla sua magnifica fantasia, nessun limite ostacola la sua musica, che evolve in uno stile veramente rock, il sentirsi così, travolti da una carica energetica aggressiva, che va contro le nostre regole prefissate, rigide, mette in subbuglio tutte le nostre convinzioni, i nostri equilibri.

Chiamiamo panico allora la nostra trasgressività inconscia, ostilità alle regole che abbiamo imparato, dai nostri insegnanti di vita.

E che abbiamo portato negli anni come nostro stile di vita, uno stile contro la nostra vera intimità che si rappresenta nella nostra anima inconscia, ribelle e senza regole.

Tutto quello che nascondiamo che cancelliamo che oscuriamo a noi stessi è il panico, uno stato di ribellione verso tutto e tutti.

Certo il panico fa stare male, tante sono le sue sintomatologie, ma non per questo dobbiamo con tutte le nostre forze far sì che non vengano ascoltate, accolte.

Anzi al contrario più accogliamo il panico e più esso trascenderà in una musica serena e rilassata, l'armonia della vita piacevole, un tutt'uno con noi stessi, in pace con tutti i nostri equilibri vitali.

Ascoltare e accogliere è un esercizio faticoso, doloroso, saper riconoscere gli impulsi che non vanno nella direzione del panico è come una nota stonata che non trova posto con le altre note armoniche, che invece tra loro sono in un equilibrio naturale e sono in accordo.

Qualsiasi pensiero, azione che si presenta davanti a noi e che si nasconde subito alla nostra realtà dei fatti è un prezioso messaggio che dovremmo invece ascoltare, individuare e capire.

Tutto quello che sparisce in un lampo di tempo piccolissimo, alla nostra realtà costituisce il panico.

L'unica via, che questi pensieri, energie, hanno vita, è nella notte dove la nostra autorità a meno controllo su di essi.

Nella notte, nei sogni, questi pensieri distorti, si attivano a vita, e scompaiono al nostro risveglio, e la maggior parte non vengono ricordati, anche qui ci vuole tanto esercizio per far ricordare alla nostra mente che ormai sveglia mette in funzione l'oscuramento, la fine della loro vitale vita onirica.

Quindi allenamento e ascolto, così il panico diventa nostro alleato per una vita serena, per una vita armonica

in sintonia con tutti gli accordi.

Ricordo quando ero in analisi che un sogno continuava a ripresentarsi con un tempo costante, il sogno, una grande vagina che non riuscivo a soddisfare, la mia incapacità di soddisfare la grande vagina era di avere un'eiaculazione precoce al suo avvicinarsi. Una grande paura della vagina, una paura incontrollata, nascosta invisibile, che scatenava in me il panico, un esempio di uno dei tanti tasselli che nella mia vita hanno rappresentato il panico nella vita reale.

Con esercizio capii che tale disagio rappresentava, l'oggetto, mia madre, e che io impersonavo lei per soddisfare le sue ambizioni, cioè il soddisfare lei, farla godere per far fronte delle sue incapacità a vivere la vita serenamente.

Più soddisfacevo o cercavo di farlo, e più la mia anima si ritorceva contro di me.

Alla fine capii che io impersonavo la vagina e l'eiaculazione precoce, nella mia stessa persona, ma non potevo continuare nell'impresa perché contro la mia essenza primaria, più che soddisfare la vagina dovevo soddisfare me stesso.

Questo solo un esempio di come nella fase onirica, il panico si presenta con le sue emozioni.

Al termine di questa storiella, mi viene di parlare del gruppo auto/mutuo aiuto (gama), e la sua capacità di ascoltare e accogliere il disagio del panico.

Il gama è stato l'ultimo percorso, accanto alla psicoterapia cognitiva, che ho fatto, per stare bene insieme al mio panico, nel gama ho trovato la complicità dei miei amici di percorso, in ognuno di loro ho visto me stesso, emozioni come rabbia, amore, invidia etc., uscire allo sbaraglio, la vita reale.

Nel gama succede che le emozioni si affacciano insieme alle altre emozioni dei compagni di percorso, ognuno fa da specchio e ognuno impara la relazione, la convivenza, che poi porterà a vivere la vita reale serenamente.

Nel gama lo strumento è la libera esposizione della nostra intimità, sapendo che la condivisione è alla pari senza critiche o pregiudizi anche se per nostra natura ci sono, esistono. Uno strumento che ci accompagna a vivere sereni nella vita reale.

Nel gama ho imparato la condivisione, la diversità, l'ascolto, nessuno è capo, ma tutti uniti uguali per aiutarci nella propria esperienza del disagio del panico.

Lo stare insieme a circolo crea un ambiente familiare, un focolare pieno di positività, ci vuole tempo, ma arriva questa sensazione.

Nel gama si intravedono modi e stili di vita che ricordano la famiglia arcaica, dove tutti sono d'aiuto per tutti, nessuno si sente escluso, il gama facilita la convivenza, il non sentirsi solo.

Nel gama le regole sono importanti per far sì che ognuno si senta consapevole delle proprie responsabilità e capacità.

Il disagio diventa comune a tutti e tutti danno energia per accoglierlo e ascoltarlo, per poi andare a vivere la vita reale, che non è altro che una condivisione allargata delle relazioni. La relazione fondamentale nel gama, un passo per accedere alla vita reale, l'importanza è vitale.

Per finire voi che leggete vi voglio bene.



**L**a percezione distorta di se nella mente del dappista

La persona ansiosa è una persona normale che apparentemente conduce una vita normale, spesso è un timido, un mite, una persona rigorosa, inflessibile con se stesso, sensibile, accondiscendente e compiacente con chiunque ma in special modo con le persone a cui tiene e a cui non vuole dispiacere per il timore dell'abbandono.

La condizione dell'abbandonato sarebbe intollerabile perché incrinerebbe certezze profonde e creerebbe una frattura degli affetti.

Lo sconquasso della solitudine, paventata come incapacità di vivere da solo e di essere costretto a contare esclusivamente sulle proprie forze senza altro punto di riferimento che non se stesso, appare intollerabile e senza via d'uscita.

La cosa che più spaventa è la paura delle malattie in generale, ma soprattutto LA MALATTIA, il dover affrontare terapie, interventi e situazioni di disagio, ma lo spauracchio più temuto è l'ospedale, lo star male prelude ad un possibile ricovero e qui scatta il pensiero tortuoso e irrimediabile del non poter rimanere da solo per paura che un at-

tacco di panico colpisca all'improvviso, in sala operatoria, dal dentista o assistendo un familiare ricoverato.

Il tormento è: "non ce la posso fare, non ci riuscirò mai, sono troppo fragile e debole per affrontare il dolore e la paura.

Questo è ciò che un appannicato pensa, crede, soffre e vive.

Per vivere "quasi normalmente" la quotidianità bisogna prevedere e calcolare ogni ora della giornata, un lavoro continuo e sfibrante che consente di prendere misure e contromisure per aggirare gli ostacoli.

L'appannicato per avere certezze tende a costruirsi una rete invisibile di punti di riferimento per sconfiggere la paura della solitudine, ha il terrore di dover affrontare da solo situazioni di temuto pericolo che metterebbero in difficoltà il quotidiano e l'imprevedibile e tutto ciò che può sfuggire al suo controllo.

Il tutto è frutto di scarsa autostima e di percezione di un se fragile amante della vita ma spaventato dalla vita stessa, tutto ciò viene alimentato dalla scarsa conoscenza di se, delle proprie potenzialità e delle risorse nascoste.

Anche dopo la ripresa delle attività e il raggiungimento di un benessere psicofisico e il miglioramento delle rela-

## LA PERCEZIONE DISTORTA DI SE NELLA MENTE DEL DAPPISTA

di Maria Teresa Pozzi

zioni interpersonali, la consapevolezza del proprio valore e dei talenti e il raggiungimento dell'autostima, spesso rimane latente il tarlo del DUBBIO di non sapersela cavare nell'affrontare l'imprevedibilità delle malattie, proprie e dei familiari, la prospettiva di un ricovero in ospedale, e l'accudimento, il dover necessariamente contare solo ed esclusivamente sulle proprie forze. Questo è un piccolo neo nella rinascita che viene lasciato sotto pelle ma esiste ed è duro a sparire, sino a quando la vita non mette alla prova.

A questo punto è la vita che decide, bisogna mettersi in gioco e combattere. La prova e la conoscenza delle proprie risorse farà sì che la vita farà meno paura.

# EVENTO LIDAP A VERONA

**C**ome segnalato sul sito LIDAP, sabato 21 novembre 2015 si è svolto a Verona l'evento "NIENTE PAURA, SONO SOLO ATTACCHI DI PANICO".

L'esperienza è andata molto bene, nonostante il numero esiguo di partecipanti, intorno alle 25 persone.

Dopo un mio veloce saluto e l'introduzione del Presidente Sebastiano La Spina ci sono stati i preziosi contributi dello psicoterapeuta Dr. Norsa e del medico di base D.ssa Zanolli. Questi partendo dalle rispettive esperienze professionali, ma anche con interessanti posizioni personali in merito, hanno parlato di ansia e panico nel loro significato profondo, nonché del loro manifestarsi tramite i classici sintomi ben noti a chi ne soffre. È seguito un breve momento di discussione con domande e risposte sempre segno di un elevato interesse per il vasto mondo del disagio.

La sensazione a fine incontro è stata indubbiamente positiva e ci ha dato la misura di come occasioni del genere siano apprezzate in quanto percepite come una ventata di aria nuova per chi partecipa. Ne testimonia il fatto di aver ricevuto ringraziamenti da alcuni presenti, che si sono complimentati per i temi trattati e relativi punti di vista con cui sono stati esposti. Letteralmente fuori dai luoghi comuni in cui purtroppo ancora oggi sono inseriti.

**Corrado (Lidap Verona)**

**L'ESPERTO**

Arena di Verona - 13 novembre 2015

### "Niente paura, sono solo attacchi di panico"

Come ci spiega Alessandro Norsa, consulente LIDAP per Verona, "l'attacco di panico è uno stato di ansia estrema, accompagnato da paura o terrore spesso associati ad una sensazione di catastrofe imminente. Gli attacchi - spiega lo psicologo veronese - durano in genere solo alcuni minuti e sono accompagnati da numerosi sintomi somatici: tachicardia, difficoltà a respirare, dolore o fastidio al petto, sudorazione, tremori, paura di svenire, alterazione nella percezione della realtà, ecc. La parola 'panico' si riferisce a tutte le emozioni che vengono messe in gioco simultaneamente. Il dio Pan era, per i greci, una divinità pastorale. Dal suo nome deriva il termine panico, infatti il dio si adira con chi lo disturba, ed emette urla terrificanti provocando nel disturbato la paura. Pan rappresenta



anche gli istinti 'che vengono dal basso': la forza istintuale non governata dalla ragione. Per cui l'aggressività e la sessualità. Per 'uscire' quindi dal problema degli attacchi di panico, che richiamano la tempestività e l'urgenza, è necessario fare l'operazione inversa e "entrare" in un clima di attento ascolto emotivo interiore per comprendere le cause che lo hanno scatenato. Per agevolare questo processo sono rilevanti anche i gruppi di auto mutuo aiuto di cui la LIDAP ne sostiene uno anche a Verona".



## LA MATEMATICA, UN MODELLO DI COMUNICAZIONE

di Pierluigi Bertini

**H**o sempre amato la matematica. E'essenziale, precisa e contiene assolute verità.

E in più, nonostante le apparenze, comunica col mondo attraverso i suoi modelli armonici a trasmetterci bellezza ed emozioni.

Proprio un modello cui ispirarci per la nostra comunicazione.

Il valore dell'essenziale. Già, è indiscusso. Penso alle tante, troppe parole che traboccano nell'etere, valanghe di parole pesanti, *dei soliti colori* come dice il poeta, a rimarcare pedissequamente i soliti noiosi luoghi comuni, le solite banali frasi che *si convengono*...ripetizioni a non finire per rimarcare un concetto che da solo a volte avrebbe poca forza... Occorre dare sostanza alle frasi convenzionali, metterci *del nostro e del vero* per essere autentici, per non essere conformati stantii vacui assenti falsamente educati o compiacenti... Occorre mettere in evidenza la nostra fantasia, la nostra personalità, con argomenti interessanti... per far-

ci sentire vivi!

La forma. Non siamo affascinati se rivestiamo l'essenziale di armonia, eleganza, anche poesia magari a volte...?

Io amo la matematica, anche perché amo la poesia!

Più seguo la matematica, più vedo in essa forme e armonie della natura e di tutto il Creato.

Ci sono nella matematica diciamo... superiore tutte le manifestazioni fisiche che riscontriamo in natura. Formule matematiche sono all'origine di tutta la bellezza del Creato, ad esse possono essere ricondotti tutti i complessi movimenti astrali con tutte le loro conseguenze sulla nostra vita. Bellezza, armonia, poesia.

Tutto il bello può ricondursi ad uno schema matematico. E, all'inverso, grazie ad uno schema matematico possiamo scoprire il mondo.

Maxwell, un insegnante di matematica di una scuola media, in una terna di equazioni scoprì le onde elettromagnetiche. Più approfondiamo gli studi matematici e di fisica quantistica più scopriamo le complessità delle leggi cosmiche e dell'origine dell'universo. Con le ultime teorie delle superstringhe e la risoluzione di equazioni dell'ultimo gruppo di Lie sappiamo dell'esistenza di almeno 248 dimensioni (quando ne conosciamo solo 4!)... e che l'origine non può esser stato il big bang perché manca all'appello un infinitesimo (il tempo di Plank di 10 sec. alla -43.ma). Un infinitesimo che basta perché la matematica è di un'estrema precisione e il riscontro deve collimare in modo... matematico!

Per stare più sui

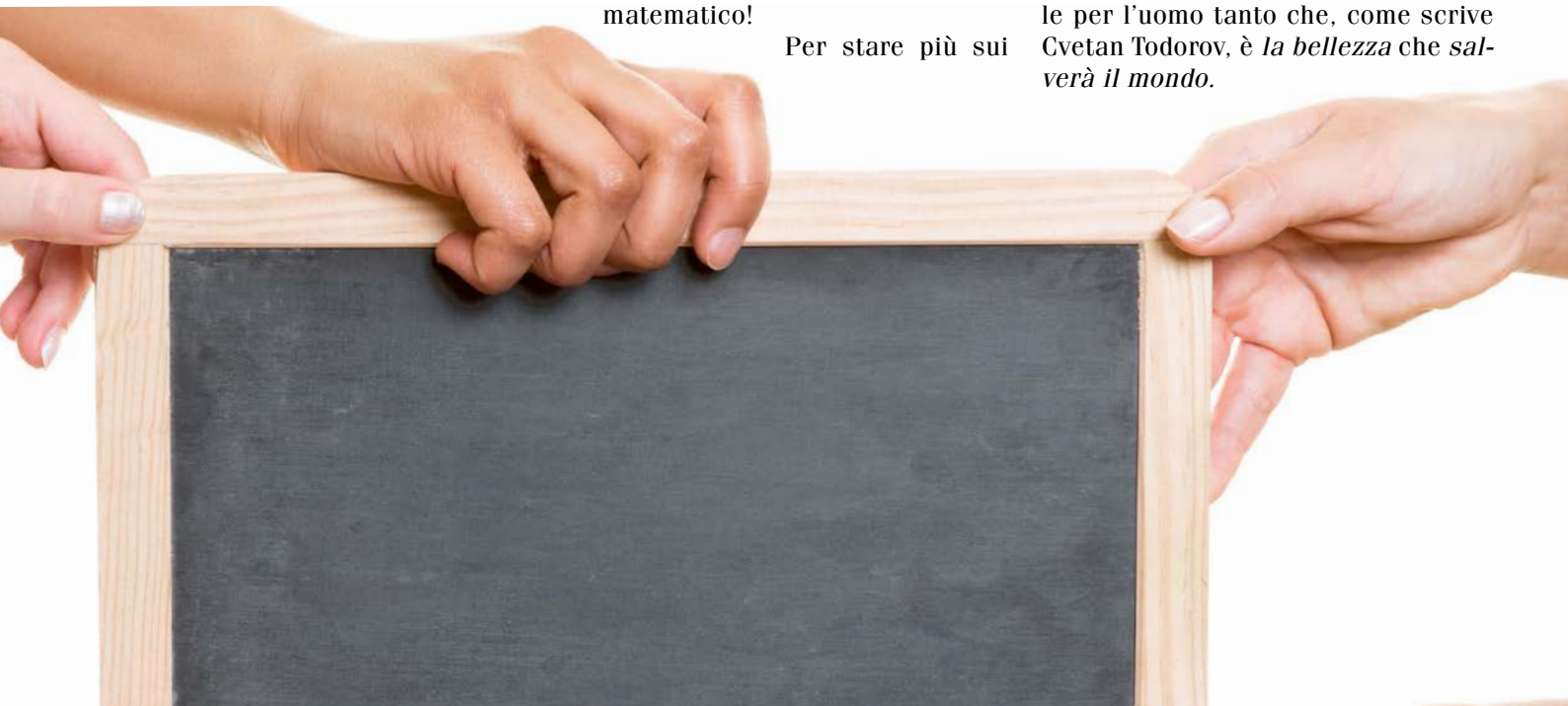
piedi per terra, pensiamo anche solo un attimo al rapporto aureo, quella formuletta che disegna in natura le forme armoniche delle spirali, ad esempio o del grappolo d'uva (successione di Fibonacci) e che anche nell'arte sta alla base delle più belle opere, come il Partenone, la Gioconda di Leonardo, la Venere del Botticelli...

Se vogliamo disegnare il più bel rettangolo, il rapporto dei lati dev'esser di 1,618... , quello aureo! E altri numeri sono racchiusi nel bello, come la radice quadrata di 2 che servì agli Egizi per realizzare le Piramidi e nel periodo illuminista ai francesi per il formato UNI della carta, altro esempio di bellezza, la bellezza dell'adeguato e dell'essenziale, senza sprechi: da un foglio A0 di un metro quadro, dividendolo, si ottengono misure sempre più piccole in base alla necessità.

E che dire della musica? L'armonia delle note è una formula matematica, una successione numerica ben precisa!

Insomma, dappertutto una bellezza e un'armonia che racchiudono l'essenzialità di una regola che non ammette una virgola in più. Ma che, con ciascuna regola, si può sbizzarrire in un'infinita fantasia. Ecco come comunica la matematica. Esiste una comunicazione più bella?

Informiamo, relazioniamo come in un preciso discorso matematico, tenendo sempre presente il bisogno di bellezza, una bellezza come rifugio dalle inquietudini... dall'ansia, ma comunque un bisogno imprescindibile per l'uomo tanto che, come scrive Cvetan Todorov, è *la bellezza che salverà il mondo*.



*(Cronaca doverosa, anche se tardiva, di un momento che ha visto i partecipanti uniti e determinati a scrivere nuove importanti pagine nella storia della Lidap onlus)*

L'assemblea si è svolta nella sala Riunioni dello "Smile", zona Vicofertile a Parma.

Il Presidente Nazionale della Lidap Onlus Sebastiano La Spina ha relazionato le attività svolte durante l'anno e i programmi futuri dell'associazione. E questo, ha continuato il Presidente, è stato un anno nel quale è continuata la tendenza del calo degli associati, dovuta sia ad aspetti esterni sia interni.

Il numero delle persone inserite nei gruppi ama è in fase di rallentamento e molti oggi preferiscono la strada più facile del farmaco.

Inoltre non esiste più quella vergogna e vi è una maggiore apertura da parte dei soggetti a confrontarsi, condividere e fare outing.

La crisi sociale ed economica è uno di questi aspetti esterni, ma anche la concorrenza apertasi con la nascita di nuove associazioni sul tema che non ha di certo aiutato, e nonostante si sia sempre cercato sempre e comunque di essere presenti nel territorio.

Occorre per questa ragione, ha continuato il Presidente, interagire con le istituzioni preposte nel territorio attraverso conferenze sull'ansia e sul panico, ma anche allargare il campo ad altri disagi. Questa mission deve essere trasmessa a tutti i soci anche con gruppi aperti a tutta la cittadinanza, soprattutto, ed anche, verso tutti coloro che non riescono neanche ad uscire di casa, e di come farli avvicinare ai gruppi di auto/mutuo aiuto come si sta cercando di fare in via sperimentale con il gruppo web su Skype. Ma prima di pensare in grande, ha affermato Seby La Spina, occorre occuparsi di più ed assiduamente dei soci: avere sempre maggiori comunicazioni con loro, far vedere a questi che la Lidap è presente, è viva, insomma che il socio sappia che c'è.

Altrimenti si rischia di chiudersi in noi stessi o nell'individualità del gruppo senza concepire che si ha un'associazione dietro.

A riguardo il Progetto Benessere è già una realizzazione di tale idea. Arrivando per primi attivando una specie di prevenzione che la Lidap sa fare

benissimo, anche attraverso corsi di respirazione, di psicodramma o altro insomma come scritto nel verbale del febbraio 2014 "per divulgare a livello nazionale la competenza acquisita dall'esperienza sul campo e il contributo dei Consulenti Scientifici. E come ha ribadito anche Patrizia Peretti, Presidente del CR Lazio della Lidap Onlus, coinvolgere sempre più i consulenti nella Formazione ed informazione, come si è dimostrato nell'ultimo Corso di Formazione a Roma dove hanno preso parte i ragazzi della Scuola di Infermieristica di Tor Vergata: eventi informativi aperti al cittadino dove anche attraverso delle "simulate" si rappresenti il panico, un pronto panico aperto a tutti.

Inoltre gli stessi facilitatori necessitano una loro successiva formazione mettendo anche in evidenza il bisogno vero e proprio di confrontarsi.

A proposito di questo Vincenzo Benvenuto, presidente delle regione Campania, ha sottolineato l'importanza di questa sessione di formazione diversa dalle altre, portando attraverso fasi e tappe ad una maggiore sensibilizzazione delle persone già coinvolte, magari partendo proprio dall'andare di volta in volta nei gruppi stessi per far vedere che la struttura Lidap c'è.

È una prospettiva futura, un working in progress, e si cercherà di allargare anche le tematiche di intervento, coinvolgendo anche il tema della depressione all'interno della Lidap. E dal gruppo di Parma tale tematica è stata affrontata nei gruppi, come anche nel Lazio, come ha sottolineato Claudio Marsiglia, Consigliere Regionale del Lazio.

In conclusione si necessita una mailing list di tutti i facilitatori Lidap. La cosa essenziale, ha affermato Seby La Spina, è sapere chi sono i facilitatori della Lidap e conoscerli. E quale migliore occasione, ha continuato il nostro presidente, per annunciare il Corso di Aggiornamento per facilitatori che si svolgerà a Roma, al quale il presidente del Cr Lazio Peretti ha dato disponibilità e l'assenso per ospitarlo. Come potete osservare non si è trattato di una semplice Assemblea Nazionale dei Soci, ma di un vero e proprio Direttivo Nazionale allargato a molti uditori.

L'intervento di Pier Luigi Bertini, Presidente della Regione Piemonte ha

ASSEMBLEA  
NAZIONALE  
DEI SOCI  
DEL  
6 GIUGNO 2015  
di Giuseppe Pettiti

confermato l'analisi sul periodo critico che sta attraversando la Lidap, la quale ha dato poco spazio ai soci ed ha sottolineato quindi il bisogno di un sempre vivo contatto con i soci stessi. Si sta cercando di creare un punto di "Info panico" presso gli ospedali e si è in attesa di un ritorno a riguardo da parte delle istituzioni.

La stessa iniziativa sta avendo successo nel Lazio con lo Sportello aperto al pubblico presso l'Ospedale di Bracciano.

Pier ha esortato a rivolgersi con più attenzione verso il pubblico ed aprirsi al volontariato all'interno della Onlus stessa dove già sono molti gli ex soci che vorrebbero partecipare ad iniziative, oltre a chi vorrebbe prestare opera di volontariato.

Riguardo tali iniziative il Direttivo Lidap si è mostrato entusiasta tanto che sarebbe di auspicio riprodurre a livello nazionale tutto questo.

È stato ripreso un discorso affrontato nel novembre scorso alla presenza di Valentina Cultrera nel quale si era auspicata, vista la stasi momentanea della Lidap, "una Lidap un po' più circoscritta", la quale possa rilanciarsi come una "situazione di nicchia" e questo per renderla "più aperta", attraverso un messaggio forte di identità. E concentrandosi maggiormente su cos'è il panico per noi della Lidap, secondo quanto scritto ed affermato da Valentina Cultrera.

Riguardo la pubblicazione della rivista Pan, oramai in ritardo di quasi un anno nella sua uscita, si cercherà di rilanciarla allargando la redazione stessa con l'entrata di nuove forze. A riguardo sia Pier Berini, sia Costa, sia altri redattori hanno confermato il loro impegno e a loro si è aggiunto Giuseppe Pettiti, Consigliere Regionale del Lazio.

# MENO FRONTIERE... VE

**IL PRIMO GRUPPO LIDAP VIA SKYPE!**

## ***Una risposta reale nell'era virtuale***

**L**a nostra è l'era della tecnologia ed Internet ne rappresenta l'Universo.

Un Universo immenso, battagliato, scandagliato, esplorato.

Attraverso la rete tutto appare noto, accessibile, fruibile eppure tutto resta sconosciuto, proprio come nei meandri più profondi della nostra Terra, in quelle zone inesplorate da occhio umano.

È un Universo dalle molteplici facce, amato e temuto; compreso e frainteso. Una risorsa o un nemico? Tutto si riduce banalmente all'utilizzo che se ne fa.

Ma di banale poi non resta nulla quando in gioco c'è la sfera delle emozioni, il mondo delle relazioni, quando il viaggiatore, l'esploratore di questo Universo è l'Uomo e sulle spalle, nello zaino, nel suo "navigare" porta con sé vissuti, emozioni, esperienze, fantasie e difficoltà.

Tra le varie isole di questo Universo, troviamo l'isola del Disagio. Una volta approdati, il molo offre varie zone di ancoraggio-salvataggio: siti internet, consulenze online, forum, articoli, chat. Le ricerche scientifiche presenti sul tema si incentrano soprattutto sulle consultazioni avvenute principalmente tramite mail o servizi di chat. Numerose sono ancora le reticenze, le perplessità e i dubbi in merito a tali strumenti, alcune critiche di ordine pragmatico, altre riconducibili ad aspetti deontologici.

L'avvento di Skype e di altri programmi di videochiamata supera molti punti critici (contatto uditivo e visivo) di questa modalità di presa in carico del disagio, aggiungendo una nuova possibilità: le consulenze psicologiche online tramite videochiamata.

In Italia la diffusione di Internet in tale settore è andata abbastanza a rilento a causa dello scetticismo che ancora persiste, nonostante la richiesta da parte dell'utenza sia elevata. Difatti ad oggi non vi è letteratura in merito, né tanto meno sono state ad oggi redatte delle Linee guida.

Ciò a cui i professionisti devono affidarsi, nell'utilizzo di questi nuovi strumenti di lavoro sono le raccomandazioni del CNOP sulle "Prestazioni psicologiche attraverso tecnologie di comunicazione a distanza" (2013) e ovviamente resta imprescindibile affidarsi al Codice Deontologico. Ed è qui, a questo punto, che entra in gioco il pensiero dell'inesplorato, è qui che si paventa la possibilità di una nuova occasione.

Ma facciamo un passo indietro...

All'incirca un anno fa, in veste di Consulente Psicologa della Lidap, a seguito di alcune richieste di aiuto giunte all'Associazione, ho tentato di metter su un Gruppo di auto-mutuo aiuto sul territorio di Caserta.

Come in ogni nuova realtà mi sono trovata a far fronte ad innumerevoli difficoltà di ordine organizzativo, divulgativo ed a scontrarmi con reticenze e scetticismi. Ma soprattutto, all'atto pratico, sul punto di concretizzare tale realtà grupale, come troppo spesso accade, le medesime richieste si sono perse.

Purtroppo e per fortuna, mi sono trovata a dover fronteggiare un fenomeno non previsto. Le richieste di aiuto continuavano a



giungere numerose, ma provenivano tutte fuori dalla Provincia di Caserta, per la quale si era pensato il nuovo gruppo. Questo ha messo l'Associazione di fronte ad un problema da risolvere. Come rispondere a tali richieste di aiuto, che ovviamente non potevano restare inascoltate, superando gli evidenti e tangibili ostacoli logistici? I numeri per creare un nuovo gruppo vi erano. Ma come unire, far incontrare insieme persone lontane chilometri e chilometri? Persone accomunate dalla medesima richiesta, dal medesimo disagio, dal medesimo bisogno di essere accolte, sostenute e supportate.

È impensabile poter macinare centinaia di chilometri ogni settimana per partecipare al gruppo, per le evidenti ed oggettive difficoltà logistiche, per il dispendio di tempo, per il peso economico che ciò implica. Oltretutto mi pare superfluo ricordare che chi soffre di ansia e attacchi di panico non di rado ha evidenti difficoltà di spostamento.

Ed è così che è nata l'idea di sperimentarci nel primo gruppo di auto/mutuo aiuto via Skype. Essendo tale aspetto ancora privo di pubblicazioni scientifiche ad esso dedicate, ho ritenuto importante muovermi con estrema cautela. Pertanto, nel portare avanti questo progetto pilota, così come si fa in ogni nuovo campo della pratica professionale, si è reso necessario essere consapevoli dei rischi potenziali che si corrono, delle limitazioni e quindi delle sfide. Quest'ultime affascinanti e imprescindibili se si vuole creare qualcosa di nuovo.



# RSO NUOVE FRONTIERE!



Sfida accettata, il 31 gennaio 2015 ha avuto luogo il primo incontro di Gruppo Lidap via Skype! – (fra paura, entusiasmo, curiosità ed innumerevoli emozioni, tante quante sono gli innumerevoli animi che si sono sperimentati in quest’esperienza). Ci siamo mossi con cautela ma con una mente aperta, pronta ad osservare ciò che accadeva per poter scrivere questa storia, e poter ascoltare, vivere e condividerne tante altre. Forti del fatto che nell’intraprendere questo nuovo “navigare” fossimo muniti di un consistente, testato e collaudato bagaglio di strumenti: l’esperienza, la testimonianza, le regole, i “Suggerimenti per fare gruppo” della Lidap.

Si è ritenuto dunque doveroso e imprescindibile sfruttare gli elementi caratteristici e distintivi del gruppo tradizionale. Difatti, tale nuovo strumento non viene considerato come un’attività che vuole sostituire la pratica classica, bensì un’alternativa, un’opportunità diversa per quelle persone che altrimenti resterebbero prive di tale forma di sostegno.

Nella richiesta di aiuto vi è la consapevolezza della persona di avere un problema. Si passa al mutuo-aiuto quando questa consapevolezza vuole essere condivisa con quanti hanno un problema simile e decidono, consapevolmente, di dividerlo. Il gruppo, inteso come “luogo” del qui ed ora, include un sé e racchiude un noi. Il “luogo” inteso come unione, implica in se stesso una relazione tra lo spazio comune ed il momento presente, “hic et nunc”.

Ritengo che tale spazio, tale interazione, tale impegno non possa essere “stretto e costretto” in limiti puramente ed esclusivamente fisici. L’investimento, la responsabilità e il percorso richiesto fluisce nella sfera emozionale, che di per se non ha confini.

Quando ciò accade, ciò che di reale concreto e fisico ha valore di esistere, è il percorso di consapevolezza e di cambiamento intrapreso. E che le strade da percorrere siano quelle asfaltate della nostra città, quelle virtuali della rete o quelle tortuose del nostro animo, poco importa. Occorre intraprenderle tutte per raggiungere la meta, quel molo in grado di ancorarci e salvarci.

Tradizionalmente il setting è rappresentato da quell’insieme di regole e condizioni esterne ed interne, che rendono possibile e regolano, l’andamento del gruppo stesso. Mi riferisco ad elementi molto concreti come un luogo, un orario, persone sempre uguali e costanti, a delle regole ben precise, ad obiettivi ben chiari, condivisi e accettati.

Nonostante in questo nuovo contesto gruppale la definizione di setting possa far storcere il naso ai più ortodossi, l’insieme di procedure e regole che strutturano il gruppo sono da intendersi come tale. Lo potremmo definire un “**Setting Multi-luogo**”. Volendo sottolineare e condividere con i lettori alcuni aspetti pragmatici di tale esperienza, ritengo utile riportare alcuni elementi importanti da tenere presenti per preservare, garantire e validare l’integrità dello strumento, consapevoli che molti altri sono ancora da individuare.

Possiamo così definire alcune regole perché il gruppo via Skype possa svolgersi nelle condizioni più consone e propedeutiche. Per tutto il resto ci si affida alle condivise norme socio-relazionali.

- Essere in possesso di una buona connessione internet;
- Utilizzare delle cuffie per migliorare l’audio, facilitare l’ascolto riducendo le possibili distrazioni uditive e garantire maggiormente la privacy degli altri membri;
- Essere in un luogo silenzioso, appartato e confortevole;
- Impedire l’accesso nella stanza e l’ascolto a persone terze non appartenenti al gruppo;
- Presentarsi in abbigliamento consono, ricordandosi che non si è a casa, in ufficio o in qualsiasi altro luogo privato ma si è in gruppo, in un luogo che è un “multi-luogo”;
- Assumere una posizione comoda ma dignitosa;
- Essere puntuali e presenti ad ogni incontro.

Accendere il computer, collegarsi ad internet, accedere a Skype e avviare la video chiamata equivale ad uscire di casa, scegliere un mezzo di trasporto, giungere all’appuntamento, aprire la porta e accomodarsi nel gruppo. Presenti in modo fisico/virtuale e presenti emotivamente, a noi stessi e agli altri. Sappiamo bene che la mente è in grado di evadere e allontanarsi da ogni luogo, quindi concediamoci di “navigare” insieme.

Alla fine, il fondamento della cura sta proprio nella capacità di dare ad ogni cosa, ad ogni vissuto, ad ogni esperienza, la giusta collocazione. Abbiamo deciso di collocarci nella dimensione dell’aiuto e nel nostro “multi-luogo” ci siamo concessi di collocare noi stessi.

## CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente:

**Sebastiano La Spina** (Catania)

Vice-presidente:

**Giuseppe Costa** (Parma)

Consiglieri:

**Vincenzo Benvenuto** (Napoli)

**Pierluigi Bertini** (Torino)

**Michele Farro** (Bergamo)

**Roberto Lembo** (Cuneo)

**Claudio Marsiglia** (Roma)

**Patrizia Peretti** (Roma)

**Giovanna Riva** (Alessandria)

**Emilio Salvatore** (Parma)

## 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;**

Commissione Consulenti Scientifici:

**Vincenzo Benvenuto, Patrizia**

**Biscotti, 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

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

comitatoscintifico@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 2016

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

Redazione: Pierluigi Bertini, 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