



Editoriale

Tesseramento 2004

di **Giuseppe Costa**

In una associazione di pazienti quale la nostra, la campagna di tesseramento e sottoscrizione assume un particolare valore simbolico, che va ben oltre l'aspetto di raccolta fondi. Da sempre diciamo che il pagamento della quota associativa non può essere interpretato come una specie di ticket che viene pagato a fronte di una prestazione sanitaria; infatti la partecipazione ai gruppi di auto/mutuo aiuto è gratuita e la filosofia della Lidap non è meramente assistenziale anche se sono molti i momenti di sostegno che offriamo a chi è colpito dal dap e dai suoi sintomi. A coloro che aderiscono alla Lidap chiediamo invece, attraverso il pagamento della quota associativa, di condividere un'idea e degli obiettivi: l'idea è quella della valenza terapeutica dei gruppi di auto/mutuo aiuto e l'obiettivo è quello di diffonderne la teoria e

(continua a pagina 17)

13 anni di impegno contro ansia e panico

Il futuro nella tradizione

di **Valentina Cultrera**

Il 3 dicembre la Lidap compie di fatto 13 anni: il palcoscenico del "Maurizio Costanzo Show", nel 1990, ha raccolto la mia storia di panico e l'ha regalata a quei telespettatori che, riconoscendosi nel racconto, ne hanno accettato l'invito e mi hanno aiutata a far nascere la nostra associazione.

Non c'è più nessuno di loro, oggi, nella Lidap: alcuni hanno lasciato alle proprie spalle il dap, altri hanno lasciato alle proprie spalle l'associazione. I motivi più diversi ci hanno fatto percorrere strade separate.

Ma la Lidap esiste ancora. Anche se quest'anno ha rischiato di non farcela. Forse, come nella vita di ciascuno di noi, più che il pericolo reale dell'estinzione della Lidap, ciò che è stato davvero duro fronteggiare, è stata la paura che quel pericolo divenisse reale. Ansia anticipatoria, insomma.

Ci siamo trovati senza finanziamenti esterni, senza prospettive di entrate economiche che supportassero tutta l'organizzazione. Eppure ce l'abbiamo fatta.

Abbiamo iniziato a contare sulle

nostre forze, a mettere a frutto le nostre competenze e a trasformarle in fonte di sopravvivenza per l'associazione.

A ogni porta in faccia che ci hanno sbattuto potenziali sponsor, abbiamo risposto inventandoci il nostro lavoro.

Siamo diventati adulti.

Cosa potevamo investire, concretamente, se non la nostra conoscenza del dap e dell'auto-aiuto? Così ci siamo buttati nella formazione: nella scuola, presso altre associazioni e ovunque, aprendoci a tutti coloro che, per professione, avessero voluto imparare da noi l'auto-aiuto e le tecniche di counseling.

Come potevamo far sì che la gente

(continua a pagina 16)

TESSERAMENTO 2004

Sostieni la Lidap!

Non riusciamo a "stancarci" di aver bisogno del vostro sostegno! Continuate a farlo perchè il vostro contributo ci permette di costruire i gruppi di auto/mutuo aiuto e di diffonderne la cultura oltre a svolgere una corretta informazione sul DAP. In 13 anni sono state migliaia le persone che abbiamo aiutato ad uscire dal panico e per molti di questi siamo stati l'unica speranza!

Non basta incontrarsi

CAPITA, SOPRATTUTTO NEI MOMENTI DI CRISI, CHE IN QUALCHE REALTÀ LOCALE SI FACCIA STRADA L'IDEA CHE ALLA LIDAP NON SERVA UN CENTRO NAZIONALE E UNA STRUTTURA ORGANIZZATA. SI PENSA CHE IL GRUPPO POSSA BASTARE A SE STESSO E CHE SIA SUFFICIENTE INCONTRARSI E VOLERLO FARE. IN QUESTO ARTICOLO SI RACCONTA IL LAVORO CHE C'È DIETRO A UN GRUPPO E QUANTO QUESTO SIA IMPORTANTE AFFINCHÈ LO STESSO NASCA E POSSA CAMMINARE SULLA STRADA DELL'AUTO-AIUTO.

di **Alma Chiavarini**

Ho sempre pensato che in un gruppo di auto aiuto la cosa più importante sia il cuore.

Sentirti accolto, sentirti accettato soprattutto in quelle parti di te che tu stesso non vuoi vedere, sentirti amato, sono le sensazioni che ti fanno fare i primi grandi passi, che ti danno coraggio. Il messaggio che passa in fondo è: "se qualcuno crede in me perché non

ci posso credere pure io?" e cominci a pensare che insieme ce la si può fare.

Tanti la pensano come me; ho sentito però qualche volta estremizzare il concetto, da parte di qualche gruppo, espressione di realtà locale, mediante l'affermazione che basta volersi bene e avere la volontà di stare insieme.

Questo ragionamento ha fatto con-
(continua a pagina 16)

Incontri e iniziative di auto-aiuto

DALL'USCITA DELL'ULTIMO NUMERO DI PAN AD OGGI MOLTI SONO STATI GLI INCONTRI E LE INIZIATIVE DELLA LIDAP IN VARIE PARTI D'ITALIA. I PARTECIPANTI CI HANNO MANDATO SPESSO ARTICOLI, RIFLESSIONI, POESIE SU QUESTI EVENTI; LI ABBIAMO RACCOLTI PER VOI IN QUESTE PAGINE. DI ALTRE INIZIATIVE LIDAP, INVECE, NON CI SONO PERVENUTI ARTICOLI: È UN PECCATO! LA REDAZIONE DI PAN INVITA TUTTI I SOCI AD UTILIZZARE QUESTE PAGINE PER FAR CONOSCERE AGLI ALTRI LE COSE FATTE.

Milano: 18, 24 maggio Un fiore per la Lidap

di Eleonora (Milano)

Ciao a tutti, mi presento: mi chiamo Eleonora, ho 29 anni e faccio parte del gruppo delle "COLONNE" di Milano dal settembre 2002. Questo è il mio primo articolo. "Perché propria ora?" - vi chiederete (per tutti quelli che se lo domandassero). Perché l'11 giugno compirò il mio primo anno da "DAPPISTA" e volevo condividere con voi questa mia "nuova vita".

No, è tutto uno scherzo! Ci sarà tempo, credo, per parlarvi dei miei "arbori", oggi voglio invece raccontare di un'esperienza che ho condiviso con altri del mio gruppo e non: le "2 GIORNATE DI MILANO", in altre parole il banchetto che abbiamo tenuto nei giorni di domenica 18 e sabato 24 maggio. Come sempre in tutte le cose per me nuove sono partita con dubbi, incertezze, paure e anche questa volta ho avuto bisogno dell'input per iniziare (lo sprono è arrivato da Patrizia e, a dire la verità, anche se vi sto scrivendo adesso è opera sua); il risultato però ha superato le mie attese.

Abbiamo iniziato il *tour de force* alle 8:30 di domenica mattina nei pressi di Piazza S. Babila, (io e Dany ci siamo date appuntamento in Duomo) e, quando siamo arrivate, abbiamo trovato già le nostre "api operaie" al lavoro: il banchetto era montato con tutte le piante, volantini, *dépliant*, libri ben disposti; oltre a noi c'erano anche Mario, Barbara (che con Patrizia sono rimaste indefessamente fino alle 20) e Alessandro del gruppo di Bonola (nel pomeriggio sarebbe arrivata anche Annamaria).

"Sapete di cosa mi sono stupita in quel momento? Vedere che la prima volta Patrizia avere una "crisi" (no, non di panico). Era semplicemente sulle spine perché i vigili non erano ancora passati a darci il loro benestare; dovevate vederla fare avanti e indietro e scrutare l'orizzonte: semplicemente un MITO.

Mentre Patty, Dany e Barbara si alternavano nella distribuzione di volan-

tini ai passanti io "tenevo banco", nel senso che mi occupavo di controllare che, ovviamente, nessuno toccasse nulla, timbravo i *dépliant*, facevo le ricevute, distribuivo le piantine. Purtroppo mi è stato difficile confrontarmi con la gente (non riuscivo a distribuire volantini, mi vergognavo e m'intimorivano le loro eventuali reazioni seccate). Quando vedevo arrivare una persona che si fermava a leggere i nostri manifesti io rimanevo impalata come un tronco di pino, anziché andargli incontro e fornirgli spiegazioni (in questo frangente neppure Patty è riuscita a fare qualcosa, anche perché credo che per farmi muovere ci volesse una botta in testa).

È anche vero che con la gente che si fermava, perché veramente interessata, ho parlato tranquillamente della mia esperienza senza provare il minimo disagio; a tal proposito mi sono trovata a rassicurare un signore che, guarda caso, aveva una delle mie stesse paure.

Mentre parlavo alle persone e davo loro informazioni sulla Lidap, mi sono trovata a raccontargli dei miei problemi liberamente, "accogliendoli" e mi sono resa conto che cercavo di rassicurarli, rincuorarli, che ci sarebbe stata una via d'uscita. IN QUEL MOMENTO MI SONO SENTITA VERAMENTE UTILE!

Durante la mattinata è arrivato anche Giuliano del gruppo di Varese a darci man forte: "CHE BEL GEMELLAGGIO". È questo il messaggio che vorrei passasse: "tutti i gruppi sparsi in Italia ne formano uno solo che si chiama LIDAP!".

È stato bello vedere questa sorta d'avvicendamento, collaborazione, solidarietà fra noi: ci si dava il cambio per andare a prendere un caffè, per mangiare, anche solo per sedersi e, soprattutto, nessuno di noi si è sentito male (a parte qualche botta di sonno dopo mangiato)!

Le ore, almeno per me, sono passate abbastanza velocemente e, alla fine, sia domenica sia sabato, me ne sono andata più tardi di quello che avevo progettato perché mi piaceva quel-

lo che stavo facendo, semplicemente. Unico rammarico: avrei voluto che più persone dei nostri gruppi partecipassero, anche solo per avvicinarsi un'ora ciascuna.

È stato anche interessante vedere la diversa reazione delle persone: alcune si fermavano solo per la piantina (a tal proposito una famigliola si era avvicinata chiedendomi se facevo la fioraia)! Altre leggendo la ns. locandina ne rimanevano spaventate (efficace la frase e l'espressione di una signora che alla parola "attacchi di panico" ha esclamato, portandosi le mani sul volto e scappando via in tutta fretta: "Odio che paura!"); un'altra ancora ha sentenziato: "Poveretti i sani che vi devono sopportare". Da ridere no?

Ah, dimenticavo che abbiamo avuto anche un personaggio del mondo dello spettacolo che ci ha comprato una piantina (avrei sperato qualcosina di

SOMMARIO

7 Corsi di formazione Coama

9 L'assemblea nazionale dei Soci

11 Lo Statuto della Lidap-Onlus

15 Il sintomo visto come risorsa

18 La simulazione di un gruppo Lidap

20 Sintonie e distonie nel dap

22 Il racconto di una helper "cattiva"

più).

Nonostante le alzatacce, la stanchezza, il caldo, personalmente per me quest'esperienza è stata molto utile giacché, oltre ai motivi suddetti, sono riuscita ad aprirmi maggiormente con le altre persone del gruppo, a stabilire un contatto più diretto, più concreto, soprattutto con Patrizia. Lo so che può sembrare un paradosso però una delle persone che più mi ha dato e mi sta dando del suo è anche una di quelle con cui ho avvertito un senso di disagio nel rapportarmi, perché un po' la sua grinta mi ha spiazzato. (Patty lo so che te lo sto dicendo adesso ma credo che tu ne sia perfettamente cosciente, dato che non mi hai mai forzato a parlare) e, in ogni modo, GRAZIE a te, a Dany, a tutto il mio gruppo e alla Lidap, perché un anno fa non avrei mai pensato di poter dire queste parole: "Mi sento meglio" e, anche se sono cosciente che il mio cammino è ancora tortuoso, sono in ogni caso riuscita a intraprendere un sentiero mentre prima ero persa.

La Spezia: 17 maggio Un fiore per la Lidap

di **Roberta Dalto**

Sono le sei di mattina, guardo fuori dalla finestra e vedo il cielo terso, senza neppure una nuvola e penso: la giornata comincia all'insegna della fortuna.

Ho preparato tutte le cose che ci serviranno per allestire il banco con i fiori, i tavoli di plastica, il telo per coprirli, un gazebo che fino a quel momento era stato dimenticato nel ripostiglio, corda, nastro, filo di ferro, pinze, forbici, penne, carta, e altre cose che forse non serviranno, ma che mi aiutano a superare l'emozione di affrontare questa nuova avventura.

Prendo l'elenco che ho scritto il giorno prima e passo in rassegna tutto l'occorrente una volta, e poi ancora, e ancora: c'è tutto. Rinfrancata da questo comincio a traslocare questa montagna di cose nella strada sotto casa per caricarli in macchina.

Mio marito è già lì che mi aspetta cercando di stivare tutta quella roba nel portabagagli, e non nasconde la perplessità per la mia agitazione e per l'apparente inutilità di qualche oggetto. Mi guarda come se vedesse una marziana ma non ha il coraggio di dirmi nulla, perché mi conosce e sa che quando sono così deve lasciare andare la mia agitazione.

Alle 7 si parte, e dopo appena duecento metri un flash: ho dimenticato l'autorizzazione per l'occupazione del

suolo pubblico.

Meno male che ho sposato un santo, ritorniamo indietro e salgo in casa a prendere questo foglio.

Si riparte, alle 8 meno venti arriviamo in piazza e troviamo Giorgio che era lì ad aspettarci, e anche Francesca che ha portato le sedie.

Insieme scarichiamo tutto quella roba mentre arrivano anche Paola e il suo fidanzato Alessandro che erano passati in sede per prendere altre cose.

Sistemiamo il banco, cominciamo a tirare fuori i libri, i volantini e quanto ci potrà servire durante la giornata.

Oddio, c'è da montare il gazebo: da dove si comincia? Io non l'ho mai fatto. Giorgio e Alessandro si guardano in faccia un po' spaventati dal numero di tubi, ganci e viti che escono da quella scatola e dicono: "Ragazze, non vi preoccupate ci pensiamo noi". Ma a me non sembrano molto convinti.

Fortunatamente salta fuori anche un foglio di istruzioni, e dopo diversi tentativi (per un attimo ho temuto che quel gazebo fosse a forma di mongolfiera piuttosto che di aquilone) riusciamo a sistemarlo sopra il banco che intanto comincia a prendere forma.

A quel punto ci siamo messi davanti e lo abbiamo guardato. Proprio carino, mancano solo i fiori. In quell'istante telefona Cosimo: "Oh Roby... eh sì, è lui, il toscancaccio terribile"... eh sò partito da mezz'ora... tra poco arrivo...". Non faccio in tempo a dire va bene che arriva anche Rosaria. E io comincio a rilassarmi.

L'idea di essere in tanti, di avere tutti la stessa voglia di partecipare e di stare insieme, mi aiuta a far passare l'ansia. Mi vado a prendere un caffè al bar perché mi ricordo improvvisamente di non avere neppure fatto colazione. Intanto arrivano uno a uno tutti gli altri: Graziella, poi più tardi Simona, Valentina, Emanuele, un'altra Valentina, Ombretta, Serena, Mara, mariti, fidanzati, amici, figli ecc.

Questo è stato il breve racconto dell'inizio di quella giornata, che terrò sempre nei miei ricordi come una delle più belle passate insieme alle persone che come me fanno parte della Lidap di La Spezia, perché insieme a tutti ho sentito come non mai che il gruppo è la forza che ti consente di affrontare anche situazioni nuove e apparentemente difficili.

Per questo e per trovare nuove strade di sostegno all'associazione abbiamo deciso di continuare su questa via, tanto che il sabato e la domenica successivi saremo ancora lì con il nostro banchetto. Insieme.

La Spezia: giugno 2003 Pesca di beneficenza

di **Giuseppe (La Spezia)**

Mi chiamo Giuseppe e faccio parte di uno dei tre gruppi attivati presso la sede Lidap di La Spezia. Dal momento che l'associazione non naviga in buone acque dal punto di vista economico, una sera si sono riuniti tutti i membri dei gruppi per mettere a punto alcune strategie per affrontare il problema, almeno a livello locale.

Abbiamo pensato di raggranellare un po' di soldi, ricorrendo ad una semplice fiera di beneficenza. Ognuno di noi, nei giorni successivi, si è prodigato nel racimolare suppellettili, soprammobili e oggetti vari sia in casa, sia chiedendo ad amici e a negozianti, che si sono mostrati disponibili.

Successivamente ci siamo incontrati di nuovo ed ognuno di noi ha portato ciò che è riuscito a mettere insieme. Abbiamo numerato e catalogato tutti gli oggetti e li abbiamo imballati in scatole di cartone.

Finora abbiamo preso parte a due sagre: a "Marola" e a "Le Grazie", due belle località in provincia di La Spezia, dove, dopo aver installato il gazebo e unito alcuni tavoli, abbiamo disposto i vari oggetti e collocato un'urna contenente bigliettini arrotolati.

Timidamente hanno cominciato ad avvicinarsi dei bambini, attratti soprattutto dai peluche e da alcuni giochi messi in bella vista. Al solo costo di un euro per biglietto, molti di loro hanno convinto nonni e genitori a tentare la fortuna.

Devo ammettere che siamo stati particolarmente buoni, di fatti se il premio estratto non corrispondeva alle aspettative o comunque non era adatto alla persona o all'età, lo abbiamo cambiato con uno più consono.

Ciò ha causato un po' di confusione, tant'è che nella festa della pubblica assistenza alle Grazie, siamo stati più ligi. In questa occasione abbiamo conosciuto un perso naggio della nostra città, noto a livello nazionale, che si è mostrato sensibile alle problematiche della Lidap. A tal fine costui si è reso disponibile a ritagliare, nell'ambito di una sua trasmissione radiofonica, uno spazio per far meglio conoscere l'associazione e i suoi scopi.

In queste feste abbiamo racimolato, nel complesso, una discreta somma di denaro che ci servirà per far fronte alle spese correnti, per il funzionamento della sede locale. E' stata una bella occasione per socializzare tra di noi.

(continua nella pagina successiva)

(segue dalla pagina precedente)

Personalmente conoscevo solo di vista le persone che non fanno parte del mio gruppo, ma grazie a questa esperienza ho avuto modo di approfondire il rapporto con tutti coloro che hanno partecipato all'iniziativa.

Ognuno di noi ha dato il massimo di se stesso, l'impegno è stato fattivo e anche coloro che, per problemi personali o di lavoro, non hanno potuto essere presenti alle feste, hanno tuttavia collaborato per la realizzazione del progetto.

Personalmente non stavo trascorrendo un buon periodo, soprattutto dal punto di vista depressivo: stanchezza, apatia e un po' d'ansia, di solito sono sufficienti per non farmi uscire di casa, se non per recarmi al lavoro. Tuttavia il desiderio di collaborare a questa iniziativa è stato la "molla" che mi ha spronato a partecipare, non sarò stato brillante, ma onestamente anch'io ho dato il mio contributo. Ho potuto constatare che anche altri partecipanti al progetto, malgrado i loro problemi, si sono mostrati entusiasti, pertanto mi sento di consigliare l'esperienza anche ai gruppi attivi in altre sedi.

Milano: giugno Pizza tra i gruppi

di **Cristina (Milano)**

La storia è sempre la stessa, i sintomi pressoché simili, il percorso fino alla scoperta del DAP mi accomuna alla maggior parte di voi: al momento soffro di un "pesante" evitamento fobico che mi invalida nella mia quotidianità: non riesco a uscire dal quartiere Corvetto (zona a sud Milano), non riesco a stare a casa da sola dopo un certo orario, non parlatemi di mezzi pubblici o guidare in mezzo al traffico!

Questa la premessa che esaurirei qui per lasciare spazio all'altro mio presente che mi sta aiutando a ritrovare una serenità perduta: la Lidap.

Frequento il gruppo "delle Colonne di San Lorenzo" da circa 1 mese e ho avuto la fortuna di vivere la serata di "fine stagione" con i miei compagni di avventura in una tranquilla pizzeria in zona Fiera!

Wow! Finalmente ho lasciato il mio protetto Corvetto: grazie alla nostra facilitatrice, la paziente Patrizia che mi ha fatto da navigatrice, ho raggiunto gli altri ... ma come è bella quella zona, da quanto tempo non vedevo il Lido; piano piano le tensioni si alleggeriscono e vedo gli altri. Sono tranquilla anche se sono lontana dai miei riferimenti logistici e affettivi, voglio godermi una

serata tutta per me, libera dall'ansia ... non sarà molto facile penso subito, ci saranno anche persone che non hanno mai avuto il DAP (alla cena infatti sono stati "ammessi" anche mariti, mogli, figli) o l'hanno vissuto solo di riflesso, dovrò stare bene, non potrò perdere il controllo ...

Dopo i primi contatti superficiali ecco che arrivano le domande specifiche: sono pronta a rispondere, quasi fiera del mio DAP; per la prima volta mi sono sentita la "normale" e in maggioranza rispetto a loro che non ne soffrono; ho vissuto una liberazione, ho parlato tranquillamente sapendo che accanto a me Francesca e Alessandro mi capivano e mi aiutavano a esternare le sensazioni di blocco che viviamo nell'uscire dalla nostra zona (a caso ci siamo ritrovati uno accanto all'altra!) ... Senza rendermene conto e' arrivata quasi mezzanotte ed io sono ancora in giro e soprattutto fuori dalla mia zona!

Non so cosa mi stia succedendo ma non vedo l'ora di lasciare Patrizia a casa e farmi il percorso da sola in macchina fino a casa mia: un'euforia strana mi accompagna per i 500 metri di strada nella notte ... Come sto bene libera dall'ansia e dalla paura, io da sola nella mia macchina, da quanto tempo non mi succedeva ... se non fosse stato per il gruppo sarei rimasta al solito chiusa in casa ...

Non vedo l'ora che arrivi settembre per poter ringraziare i miei compagni del gruppo "delle Colonne" con un grosso abbraccio!

Parma: 28 giugno Cena fra i gruppi

di **Anonimo**

Impressioni a caldo (con tutta probabilità, se fossero "a freddo" non avrei il coraggio di scrivere nulla).

All'arrivo una semplice quanto calorosa accoglienza ha fatto sì che la mia ansia, accumulata nelle ore precedenti, si stemperasse a poco a poco tra una presentazione, una stretta di mano ed un abbraccio.

Ancora una volta mi è stata data la possibilità di passare tempo prezioso con amici, che avevo già avuto modo di incontrare in precedenti occasioni e, al tempo stesso, di conoscere altre persone.

Una lunga tavolata dove gli ospiti di Parma si sono mescolati a noi "stranieri", nella massima libertà (di mangiare, di parlare, di stare seduti) e dove il dap era solo un ricordo lontano, tanto che era impossibile riconoscere chi ne soffriva e chi no, e dove, grazie

allo spirito ironico di alcuni, ho potuto per una sera rilassarmi e stare bene.

La pioggia improvvisa ci costringe ad una veloce ritirata, ma l'incontro continua sostenuto dal desiderio reciproco di conoscersi, di confrontare esperienze diverse, di raccontarsi e, perché no, di sostenersi. Ho sentito da più voci il desiderio di creare altre occasioni d'incontro tra noi e spero sinceramente che questo possa avvenire presto.

Ho avuto la possibilità di toccare con mano l'impegno e la passione con cui tante persone operano all'interno della Lidap e non nego di aver provato un pizzico d'invidia per la loro determinazione e per la loro sicurezza.

Voglio semplicemente ringraziare tutte queste persone: Enrica che ha preparato i locali, la tavolata e che come sempre è una gentilissima padrona di casa, Daniele e Cristina, meravigliosi e pazienti cuochi, Giuseppe che se avesse potuto si sarebbe sdoppiato in due per riuscire a sorvegliare il buon andamento della serata e tutti gli altri che con la loro presenza e disponibilità mi hanno fatto sentire a casa.

Milano: 1 giugno Pizzata del forum

di **Ariete0367 (Milano)**

Finalmente è arrivato il giorno fatidico in cui è stata organizzato l'incontro (con relativa uscita in pizzeria) tra alcuni frequentatori del forum e della chat.

All'inizio era stato indicato come incontro tra persone di Milano e zone limitrofe, in seguito le zone si sono allargate. Potenza della mobilità.

All'inizio non ero sicuro di voler partecipare a questo incontro. La paura di star male è ancora forte e ben presente nel mio essere, ma al tempo stesso la voglia di dare un volto, una realtà, una fisionomia, a delle identità solo virtuali era molto forte. Continuamente pensavo a come dovevo comportarmi, a chi dovevo incontrare, a come fare a trovare una via di fuga senza che gli altri si accorgessero che non stavo bene. Ovviamente questa alteranza di stati d'animo, di emozioni, di pensieri aumentava con l'aumentare dei posti nella cartella aperta sul forum. Per cercare di sentirmi meno a disagio avevo chiesto se era possibile scegliere una pizzeria in periferia, magari con vista tangenziale, come una nota pubblicità. Per questa iniziativa ci sono state molte risposte da parte dei frequentatori del forum. Purtroppo però ognuno di noi ha una propria vita, una pro-

PIZZA PAZZA

di **Nathalie**

Che caldo, ragazzi
 un caldo infernale
 verso Cadorna
 per potervi incontrare.
 In fretta sul treno
 col cuore impazzito
 straparlo con Fabio
 un po' spazientito.
 L'Ago è vicino
 il cuore che impazza
 non porto gli occhiali
 e non vedo una mazza.
 Una donna sta inquieta
 mi guarda di striscio
 stringo gli occhietti
 un po' di sghimbescio.
 Le chiedo "mi scusi
 aspetta qualcuno?"
 Sorride e mi abbraccia
 il resto è nessuno.
 Poi dolce Sandro
 occhi di mare
 mi stringe la mano
 e si lascia baciare.
 (Grazie Sandro
 per avermi preparato
 quella fetta di pane
 che non ho dimenticato).
 E arriva la Mamma
 che bomba di gioia!
 Ermes non sa
 che cosa sia noia.
 Solare la Mamma
 piena di Vita
 cammina a Milano
 disinibita.
 Segue Isabella
 bella sul serio
 che si possa avverare
 ogni tuo desiderio.
 Trotterella leggero
 camicia a quadretti
 Ariete calmissimo
 senza scherzetti.
 Di poche parole
 un ragazzo serio
 ma se ci si mette
 fa sbellicare davvero.
 Dal sud america
 in tanga tigrato
 arriva Santiago
 da tanto aspettato.
 Lo frusto per bene
 un po' per punirlo
 ma era andato a "ballare"
 bisogna capirlo...
 A parte gli scherzi
 che saggio, Roberto
 che bello domenica
 averti scoperto.
 Che buona la pizza
 con persone sincere
 persone stupende
 persone Vere.

pria responsabilità sociale e molti di noi, io compreso, ha paura di quello che può accadere, per cui all'atto pratico abbiamo aderito in pochi.

Nella settimana antecedente l'incontro, l'alternanza del mio stato d'animo era peggio che una giornata frenetica alla borsa di Milano, però ho notato che era maggiore la voglia di andarci che quella di arrendermi al dap. Talmente era forte la voglia che ho deciso di recarmi a Milano in treno, mezzo che da anni non utilizzavo più, proprio per non dovermi mischiare alla gente.

Ma ora eccoci giunti alla domenica faticata. Mi sveglio e apro le finestre. La giornata si presenta bella e tranquilla. Io stesso sono tranquillo. Non pensavo di poter essere così tranquillo, ma lo sono e la cosa non fa che rendermi ancora più piacevole la giornata. Preparo lo zainetto e mi avvio alla stazione. Combinazione appena esco di casa mi telefona Vispateresa. Oramai è un anno che frequento il forum, ma non avevo mai avuto l'occasione di parlare direttamente con Vispa. Avevo incontrato brevemente Pietro a un convegno a Como, ma era stato solo un contatto molto veloce e di presentazione. La telefonata ricevuta è stata la pietra fondamentale del ponte sul quale mi accingevo ad attraversare una serie di ostacoli che finora mi avevano bloccato. Sul treno non ho avuto nessun tipo di problema, anche se a essere onesto il viaggio è durato una quarantina di minuti. Arrivato a Milano, non sono andato subito al punto di ritrovo, ma mi sono fermato a osservare il punto da lontano, avendo ancora un po' di ritegno nel presentarmi. Mi sembrava di essere un osservatore Onu che guarda ma non può intervenire. Ero tranquillo nel mio guscio perché sapevo dove guardare e al tempo stesso ero al sicuro dagli occhi di coloro che avevano appuntamento per quel incontro. Comunque qualche minuto prima dell'orario fissato mi sono deciso e mi sono mosso verso le altre persone. Una volta raggiunte, abbracci, presentazioni, baci, strette di mano a non finire. Sembravamo amici di vecchia data che si ritrovavano dopo tanto tempo. E forse lo eravamo davvero, anche se un'amicizia virtuale.

Come accennato in precedenza non eravamo in molti. Del forum c'erano oltre al sottoscritto, Vispateresa e marito, Lucy47 e marito (doveva venire la figlia, ma sapendo che c'ero io ha glissato), Isa, Nathalie e ragazzo e per ultimo l'organizzatore Santiago.

Visto anche l'orario e la fame di alcuni di noi, ci siamo recati in pizzeria, dove tutti abbiamo mangiato qualcosa,

ma senza pressioni da parte degli altri, solamente per soddisfare la propria fame dovuta anche alla tranquillità che regnava tra noi. Oltre a mangiare abbiamo parlato, ci siamo conosciuti meglio, abbiamo riso e ci siamo caricati di un'energia positiva tale che anche nei giorni successivi eravamo in piena euforia.

Ho incontrato persone molto dolci, affettuose e cordiali. Persone che ti fanno sentire a tuo agio anche se non lo sei, e le uniche cose brutte della giornata sono state le zanzare e il tempo che è trascorso troppo velocemente.

Che dire delle persone incontrate?

Ci vorrebbe un numero speciale della rivista per descrivere quello che ho provato nei loro confronti, e molto probabilmente mi dimenticherei qualcosa. Penso che la cosa importante da scrivere consiste nel trasmettere la tranquillità che ho passato quella domenica. Tranquillità che è dovuta proprio alle persone incontrate, persone che hanno fatto centinaia di chilometri per incontrarsi. Se non sono dimostrazioni di affetto e di aiuto nei confronti di coloro che, come me, vivono ancora con disagio la propria condizione, cosa sono allora?

Certamente incontri del genere non riesco a farli tutte le domeniche, e altrettanto sicuramente il prossimo mi troverà ancora agitato, ma il primo, e fondamentale passo, è stato fatto. Perciò il messaggio che mi sento di lanciare è il seguente:

Se ne avete la possibilità non rinunciate a incontrare gli altri. Un incontro, anche solo per una pizza, è un grande passo avanti.

di **Santiago (Milano)**

Non crediate che sia stato così facile!

La coscienza era offuscata dalle poche ore di sonno che mi aveva sottratto la notte precedente, e dalla calura sprigionata da un sole cocente che rifletteva sul metraggio illimitato di asfalto tipico di una metropoli come Milano.

La mente, date queste condizioni, era più fragile preda dei "pensieri cattivi", quelli che ci fanno accelerare il battito cardiaco, quelli che ci fanno aumentare la sudorazione.

"Oddio ma ce la farò davvero ad incontrarli?" "E se mi viene l'ansia davanti a loro?" "Come faccio a dirlo?" "Non vorrò mica rovinare a tutti il pomeriggio?" Questo è anticipare il futuro catastroficamente.

Col senno di poi non ricordo nulla

(continua nella pagina successiva)

DI UNA PIZZA VI NARRERO'

di **M. Teresa Pozzi**

Una giornata da far sognare, piazzale Cadorna ci siam trovati
 lì sotto l'Ago, emozionati il cuore batteva,
 l'abbraccio che urgeva, baciotti a sorpresa
 che sguardi d'intesa! Nathalie principessa
 di un mondo incantato sole raggianti mai tramontato
 da dove vieni, chi ti ha mandata
 oggi tra noi accompagnata da Fabio gentile, bello e invidiato
 perchè adornato di gusto sole parla d'amore, di musica e viole
 canta la vita, il rispetto e l'amore
 di questa donna che gli da il cuore
 cuore gentile ci ha fatto incontrare.
 Ariete, dolce, giovine e bello sfida la vita e porta il fardello.
 Isa sognante, agile e bella fragile e forte forse sei quella
 che ha preso forte da Lucy il coraggio
 per affrontare oggi il suo viaggio.
 Luciana fulmine, lampo, saetta,
 dolce amica, generosa, perfetta
 in coppia con Ermes, compagno di vita,
 di treno, di auto, di amici, di lidap.
 Santiago, Santiago lunga l'attesa qui sotto l'Ago,
 grande ritardo ci hai regalato. ballerino danzando sei arrivato,
 danzanti capelli, il sorriso lo sguardo,
 nel riso ti ho detto impunito lo psicologo in fin ci ha stupito.
 bella giornata, risate, empatia, le foto, il tempo che scivola via.
 Ciao, un bacio, un abbraccio, ancora uno a presto, a quando, diceva qualcuno.
 lunga è la strada, stretta è la via
 dite la vostra che ho detto la mia.

(segue dalla pagina precedente)

che nemmeno lontanamente possa essere definito "catastrofico". Tutti noi nella vita dobbiamo far fronte a dei rischi.

Incontrare in solitudine persone nuove per me rappresentava un rischio. Ora, sono felice di averlo corso. Abbiamo mangiato, abbiamo brindato, abbiamo parlato. Abbiamo imparato l'uno dall'altro, ci siamo arricchiti vicendevolmente dall'esperienza di ognuno, del sentire del pensare di ognuno. Lo rifaerei.

Ma la prossima volta senza "pensieri cattivi". Erano solo nuvoloni grigi. Solo illusioni a cui ancora mi capita di credere, profezie che, in buona fede, (credo ora di parlare per molti) tentiamo di realizzare.

Mettiamoci in moto per riconoscere la loro evanescenza. Prima di interagire col mondo, non pensiamolo troppo. Solo così potremo viverlo intensamente. E vedrete, non ci farà più così paura.

Abbraccio il forum e i partecipanti in quella domenica di giugno.

Alla Lidap di Parma il Premio S. Giovanni

di **Giuseppe Costa**

A Parma martedì 24 giugno 2003 il Presidente della Fondazione della locale Cassa di Risparmio, ha consegnato alla Lidap il Premio S. Giovanni. La consegna è avvenuta nel corso di una pubblica cerimonia che si è svolta alla presenza delle principali autorità cittadine nel chiostro della Casa della Musica. Il Premio S. Giovanni è stato istituito dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Parma per premiare ogni anno le 10 organizzazioni di volontariato che si sono maggiormente distinte a Parma e in provincia nelle attività di sostegno e solidarietà alle persone disagiate. Il premio consiste in un diploma su pergamena, un bassorilievo in bronzo di Casella e la somma di 2.550 euro che il Coordinamento Lidap di Parma ha interamente devoluto alla Lidap nazionale per far fronte alle attuali difficoltà economiche.

Milano: 13 dicembre Un banco per la Lidap

di **Patrizia Biscotti**

Abbiamo iniziato alle 8:30 e abbiamo terminato alle 20:00, eravamo collocati in C.so Vittorio Emanuele - P.zza S. Carlo (per chi non fosse di Milano tra P.zza Duomo e S. Babila) e la partecipazione è stata ottima.

Ha fatto molto freddo e si è sentito!! Gelavano mani e piedi stando lì fermi tutto il giorno!

Il banchetto questa volta ha superato le più rosee aspettative in fatto di oggetti, ma non per l'incasso che è stato solo di 195 euro. A mio avviso abbiamo sbagliato giorno, anzi abbiamo dovuto accettare l'unico giorno libero per poter mettere giù, infatti i vigili non ci hanno dato il permesso per la fine di novembre come da nostra richiesta.

Era magnifico, fatto molto, ma molto bene (peccato non aver avuto la macchina fotografica), infatti i soci di Milano si sono dati da fare al massimo con svariati lavoretti da mettere in vendita.

Avevamo composizioni di fiori secchi e candele in vasetti di vetro dai molti colori eseguite ed offerte da Rosaria e Karolina (gruppo Bonola), oggetti in ceramica eseguiti ed offerti da Daniela Barbieri (gruppo delle Colonne), sacchetti profumati per biancheria ricamati ed offerti da Barbara e la mamma di Barbara ha eseguito centrini fatti all'uncinetto con cotone offerto da me.

Ho voluto provare a far portare delle torte (crostate) fatte in casa e dei succhi, ci ha pensato Cinzia Pantano (gr. Colonne), perchè volevo vedere se l'articolo "tirava" e abbiamo notato che, anche se c'era parecchia confusione, tutte persone impegnate a fare acquisti e quindi ci passavano davanti quasi senza vederci, due siamo riuscite a venderle. La prossima volta ci daremo sotto!

Le piantine (60 stelle di natale bianche-rose-rosa) questa volta non hanno proprio aiutato e me ne dispiace, anche perchè sono state offerte da Mario Dosi (gr. Colonne).

Parecchie sono state regalate.

Come dicevo la partecipazione è stata ottima, tutta la giornata è stata coperta dalla presenza dei nostri soci e in più ho coinvolto due nuove persone non ancora inserite nei nostri gruppi, ma che hanno già fatto il colloquio filtro ed entreranno a gennaio, quindi freschi freschi di Lidap.

Sempre propositivi tutti, si è deciso di fare banchetti Lidap ogni due mesi, mettendo magari giù un calendario, ma al Centro Commerciale Fiordaliso per stare al caldo d'inverno e freschi d'estate! Eh, l'esperienza aiuta molto, non vi sembra? Inoltre ci tengo a sottolineare (e con me, tutti i Soci Lidap di Milano) che l'incasso di questa iniziativa, come di tutte le iniziative del 2003, sono stati devoluti alla Lidap nazionale per far fronte alle attuali difficoltà economiche.

RINGRAZIO VIVAMENTE, PER LA COLLABORAZIONE, LA DISPONIBILITÀ E PER QUANTO OFFERTO DA OGNUNO DI VOI, E TUTTE LE PERSONE CHE HANNO PARTECIPATO ALLA REALIZZAZIONE DEI BANCHETTI EFFETTUATI A MILANO NELL'ANNO 2003. E' STATA UNA BELLA AVVENTURA: CI SIAMO INCORAGGIATI E SOSTENUTI A VICENDA, LE AMICIZIE SI SONO CONSOLIDATE E NE SONO NATE DI NUOVE, L'AFFETTO CI HA COINVOLTI TUTTI E LA PROGETTUALITÀ CI HA PRESO LA MANO! GRAZIE. CON SINCERO AFFETTO.

Corsi di formazione

COAMA (SCUOLA DI FORMAZIONE IN COUNSELING E ORIENTAMENTO ALL'AUTO/MUTUO AIUTO) È IL NOME CHE LA LIDAP HA DATO ALLA SUA SCUOLA DI FORMAZIONE NATA DALL'INTENTO DI DIFFONDERE LA CULTURA DELL'AUTO/MUTUO AIUTO COSTRUITA IN 13 ANNI DI GRUPPI LIDAP. PER L'ANNO IN CORSO SONO STATI PROMOSSI I DUE CORSI ILLUSTRATI IN QUESTA PAGINA, PER IL 2004 SARÀ LANCIATO IL CORSO TRIENNALE DI COUNSELING.

CORSO DI FORMAZIONE IN:

ascolto attivo, relazione d'aiuto,
comunicazione efficace

OBIETTIVI DEL CORSO

Il corso si propone di fornire le conoscenze di base che regolano il colloquio d'aiuto e la comunicazione sana, integrando le competenze del counseling tradizionale, con elementi di comunicazione ecologica e approcci di tipo cognitivo-comportamentale.

Il corso è rivolto a tutti coloro che, per motivi professionali o personali, desiderino comprendere ed imparare come porsi in una relazione di aiuto efficace.

DURATA E SEDE DEL CORSO

Il corso è suddiviso in due moduli formativi di sei ore ciascuno (9:30/16:30) e si svolgerà il 22/11 ed il 6/12 del 2003 nella sede di La Spezia. In relazione al numero delle iscrizioni si valuterà la possibilità di svolgerlo anche nelle sedi di Parma e Napoli.

PROGRAMMA DEL CORSO

Modulo 1

Comunicare in modo efficace: la comunicazione ecologica.

- Che cos'è la comunicazione ecologica
- Le regole della comunicazione ecologica
- Gli ostacoli alla comunicazione

ESERCITAZIONI

Modulo 2

L'ascolto attivo e il colloquio d'aiuto: strumenti cognitivi.

- Ascolto attivo e colloquio d'aiuto
- Aiutare a definire gli obiettivi
- Aiutare a definire il problema
- Problem solving

ESERCITAZIONI

I DOCENTI

I docenti sono counselor e psicologi appartenenti alla Scuola COAMA-LIDAP.

COME PARTECIPARE

Per partecipare al corso occorre inviare una domanda scritta, corredata di breve curriculum vitae, a COAMA-LIDAP via Piandarana 4, 19122 la Spezia, per fax allo 0187 708000 o per e-mail a info@lidap.it entro e non oltre il 31-10-2003.

Il corso verrà realizzato con un minimo di 10 iscritti e saranno ammessi al massimo 25 partecipanti.

COSTI

Il corso costa 80.00 euro (iva esclusa) e viene rilasciato attestato di partecipazione.

CORSO PER OPERATORI DI GRUPPO DI AUTO/MUTUO AIUTO

PERCHÉ QUESTO CORSO

Numerose ricerche mostrano che il sostegno psicologico scambiato all'interno dei gruppi, delle reti e dei sistemi, influenza la salute fisica e psicologica degli individui, aumenta il grado di sopravvivenza in caso di malattie croniche, agisce, dal punto di vista preventivo, come "tampone" nei confronti degli effetti negativi degli stressors, fornendo risorse e supporti alle difese individuali.

I Gruppi di auto/mutuo aiuto possono essere visti come reti sociali artificiali, create cioè deliberatamente per fornire aiuto e sostegno.

Queste reti sono costituite da soggetti che condividono problematiche patologiche e/o esistenziali, che si uniscono per assicurarsi reciproca assistenza nel soddisfare bisogni comuni e per superare un problema di vita, impegnandosi a produrre cambiamenti personali e sociali.

I Gruppi di auto/mutuo aiuto enfatizzano le interazioni sociali ed il senso di responsabilità personale e sociale dei membri; assicurano loro assistenza materiale, psicologica ed emotiva consentendo, nel contempo, di acquisire e potenziare il senso di identità personale.

Nasce l'esigenza di formare una nuova figura professionale: il FACILITATORE di GRUPPO di AUTO/MUTUO AIUTO.

Questa figura troverà collocazione nelle strutture del privato sociale, nelle istituzioni, nelle strutture socio-sanitarie (Comunità, Carceri, Consultori, Centri di ascolto, ecc.)

Il FACILITATORE è una figura fondamentale e marginale allo stesso tempo, in quanto il suo ruolo tende a sfumare mano a mano che il gruppo comincia a funzionare ed è in grado di comprendere, gestire in modo positivo le proprie innate risorse e le dinamiche che ne costituiscono il potenziale attivo e terapeutico.

Il FACILITATORE deve saper ascoltare ed ascoltarsi, facilitare il dialogo senza alterarlo, creare un clima positivo, consentire l'espressione di stati emotivi ed affettivi inerenti la vita di gruppo e le esperienze dei suoi partecipanti. Inoltre deve agire nel gruppo in modo tale da evitare atteggiamenti di dipendenza del gruppo stesso da sé e da altri partecipanti.

DURATA E SEDE DEL CORSO

Il corso è suddiviso in 5 moduli formativi di sei ore ciascuno (nei giorni 13/12 e 20/12 del 2003, 10/1, 24/1 e 7/2 del 2004, orario 9:30/16:30) e in 4 incontri di formazione pratica di 2 ore ciascuno in date e orari da definire. Si svolgerà nella sede di La Spezia. In relazione al numero delle iscrizioni si valuterà la possibilità di svolgerlo anche nelle sedi di Parma e Napoli.

PROGRAMMA DEL CORSO

Modulo 1

IL GRUPPO DI AUTO/MUTUO AIUTO: significato, ruolo e funzione dell'auto aiuto.

- Ruolo sociale dell'a/m aiuto
- Che cos'è l'auto/mutuo aiuto
- Differenza tra gruppo di a/m aiuto e gruppo terapeutico

- Regole del gruppo di a/m aiuto

ESERCITAZIONI

Modulo 2

FACILITARE UN GRUPPO.

- Il ruolo del facilitatore: caratteristiche e requisiti

- L'eclissi del facilitatore e la facilitazione del gruppo

- Supervisione ed intervizione: strumenti di sostegno

- Burn-out: come riconoscerlo e trattarlo

ESERCITAZIONI

Modulo 3

LA COMUNICAZIONE NEL GRUPPO DI AUTO/MUTUO AIUTO: strumenti cognitivi.

- Ascolto attivo e colloquio d'aiuto

- Aiutare a definire gli obiettivi

- Aiutare a definire il problema

- Problem solving

ESERCITAZIONI

Modulo 4

LA COMUNICAZIONE NEL GRUPPO DI AUTO/MUTUO AIUTO: gestualità e corporeità.

- La gestualità del gruppo

- La corporeità nella facilitazione di gruppo (Liss)

- Sperimentare la corporeità (Liss)

ESERCITAZIONI

Modulo 5

FENOMENI OSSERVABILI NEL GRUPPO DI A/M AIUTO.

- Tipologie dei partecipanti

- Tipologie delle relazioni

ESERCITAZIONI

I DOCENTI

I docenti sono counselor e psicologi appartenenti all'associazione COAMA-LIDAP.

COME PARTECIPARE

Per partecipare al corso occorre inviare una domanda scritta, corredata di breve curriculum vitae, a COAMA-LIDAP via Piandarana 4, 19122 la Spezia, per fax allo 0187 708000 oppure per e-mail a info@lidap.it entro e non oltre il 30-11-2003.

Il corso verrà realizzato con un minimo di 10 iscritti e saranno ammessi al massimo 25 partecipanti.

COSTI

Il corso costa 200.00 euro (iva esclusa) e viene rilasciato attestato di partecipazione.

Sicilia Orientale: 6 mesi di informazione

La Lidap in Sicilia

CONCLUSA, CON DUE CONFERENZE PUBBLICHE A GIARRE E A SIRACUSA, LA CAMPAGNA INFORMATIVA PROMOSSA DALLA LIDAP. GIARRE, 29 OTTOBRE 2003 E SIRACUSA, 4 NOVEMBRE 2003: PER DUE SETTIMANE, IN QUESTI CENTRI NODALI DELLA SICILIA SUD-ORIENTALE SI SONO ACCESI I RIFLETTORI SUI DISTURBI PROVENIENTI DALL'ANSIA E DAGLI ATTACCHI DI PANICO.

di **Seby La Spina e Sebastiano Gelsomino**

Le due conferenze pubbliche rappresentano la conclusione di una Campagna informativa durata 6 mesi e presentata a Siracusa, il 14 Maggio 2003, con una conferenza stampa tenuta all'Asl. L'iniziativa, che ha coinvolto più di 1000 persone, è stata finanziata dall'Ordine degli Psicologi della Regione Siciliana e ha visto il coinvolgimento dell'Azienda Sanitaria Locale 8 Siracusa, dell'Azienda Ospedaliera Umberto I - Regione Siciliana, dell'Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Siracusa, della Federazione Italiana Medici di Famiglia - sez. Siracusa e della Società Italiana di Medicina Psicosomatica. Di fondamentale importanza è stata anche la collaborazione dei medici di famiglia, delle strutture ospedaliere, del Tribunale dei Diritti del malato, e degli organi istituzionali.

L'interesse, da parte di tutti (specialisti e pubblico) è stato altissimo, proprio a voler dimostrare e sottolineare come questi disturbi siano di notevole attualità. Infatti, senza che fosse programmato, sia a Giarre che a Siracusa le conferenze, a cui erano presenti più di 300 persone, sono diventate delle tavole rotonde tra il pubblico e i relatori, con un dibattito ininterrotto e acceso sui modi di affrontare il disagio, sui trattamenti possibili, sull'uso e l'abuso degli psicofarmaci, sui problemi personali e relazionali che derivano da questo disturbo.

La presenza, fra i relatori, dei respon-

sabili dei Dipartimenti di Psichiatria e Psicologia delle due città è stata da stimolo per molte domande, da parte del pubblico, sui modelli di trattamento farmacologico recenti e su come integrare la terapia farmacologica con quella psicologica.

Non di meno sono stati chiamati a intervenire, anche al di fuori delle relazioni programmate, tutti gli altri relatori: il presidente dell'Ordine dei Medici di Siracusa, ad esempio, sull'importanza della diagnosi precoce e sulla difficoltà che ancora alcuni medici generici incontrano nel definire bene il tipo di disturbo e nel consigliare la terapia più adeguata.

A Siracusa, inoltre, abbiamo avuto il piacere di avere con noi Pietro Adorni, il nostro vicepresidente nazionale che ha parlato delle modalità dell'auto-aiuto e della attività della Lidap su tutto il territorio italiano. Proprio in occasione delle due conferenze, e in anteprima, abbiamo presentato i dati emersi dal questionario sull'ansia e il panico reperibile e compilabile on-line sul sito dell'associazione. Abbiamo tirato un po' le somme e fornito ai presenti un primo sondaggio e, se vogliamo, censimento del Disturbo d'ansia e da attacco di panico in Italia.

Concluse ufficialmente le conferenze, il pubblico presente è rimasto ad aspettare i relatori dentro e fuori dalla sala, per prendere contatti con i gruppi di auto-aiuto, per chiedere ulteriori chiarimenti o ancora per ringraziare delle informazioni ricevute. Ma la conclusione forse più importante e gratificante è stata quella che ha visto l'Assessore alle Politiche Sociali della Provincia di Siracusa e l'Assessore ai Servizi Socio-Sanitari del Comune di Giarre dare la propria disponibilità affinché iniziative come quella svolta possano nascere a breve e coinvolgere sempre di più la cittadinanza e le strutture presenti sul territorio.

Due settimane di fuoco, è vero, ma che hanno portato risultati importanti e, speriamo, duraturi soprattutto in termini di presenza dell'associazione sul territorio, per offrire a chiunque ne abbia bisogno un aiuto concreto.

LETTERA DA PORDENONE

di **Arianna Ferrolli**

Ciao a tutti, mi presento. Sono Arianna, vivo in provincia di Pordenone, ho quasi 33 anni, sono sposata da 12 e ho un bimbo di 9 anni.

Tutto filava liscio, quando nel 1996 mi sentii addosso quei bruttissimi sintomi mai provati prima. Fui portata subito in Pronto Soccorso. Pensavo davvero che si trattasse di un "attacco di cuore", invece quando mi visitarono mi dissero: "Qui è tutto a posto si tratta solo di una violenta crisi d'angoscia o panico".

Mi sentii mancare il respiro, oppressione al petto, sbandamenti e formicolii agli arti; il medico aggiunse che più ci pensavo e peggio era.

Dopo quell'episodio trascorsi un anno senza avere più crisi. L'anno dopo, invece, il problema riaffiorò in maniera ancora più forte. Non capivo davvero che cosa mi stava succedendo e incominciai ad avere paura anche ad uscire di casa. Non riuscivo nemmeno più a salire sul bus, andare a far la spesa e ogni giorno diventava sempre più difficile mentre avvertivo sempre più in maniera fortissima i sintomi: pensavo fra me che stessi diventando "matta".

Mi rendevo conto che le cose e i lavori normali di ogni giorno stavano diventando sempre più faticosi e pensate che dovevo badare anche a mio figlio che a quell'epoca aveva solamente 3 anni.

Nel 2000 comprai un numero della rivista "Star bene" sulla copertina della quale c'era scritto: "Come guarire dagli attacchi di panico"; mi misi subito a leggere e capii che non ero io l'unica ad avere questo tipo di problema.

Fu qui che venni a conoscenza della Lidap e così cominciai a chiamare qualche volontario al telefono. Mi accorgevo che quando parlavo con loro venivo capita e automaticamente cresceva in me quel tipo di coraggio di cui sentivo il bisogno.

L'anno scorso stavo ancora male anche se in maniera un po' meno forte, comunque ero stanca e decisi di intraprendere un mio percorso psicologico iniziando a maggio una psicoterapia di tipo cognitivo-comportamentale; ora, a distanza di 15 mesi, i sintomi non li ho più, però non mi sento ancora libera dall'incubo del panico.

Oggi il mio desiderio è quello di poter riuscire ad aprire un gruppo di auto aiuto nella mia zona: mi sento pronta e capace di dare un aiuto sincero e ricevere altrettanto. Per chi fosse interessato a seguire questa strada nella zona di Pordenone e provincia potrà richiedere i miei numeri di telefono alla segreteria Lidap di La Spezia.

Ciao a tutti; un abbraccio fortissimo a tutti i membri del Direttivo e a Valentina Cultrera; ancora grazie per avermi ascoltata e a tutte quelle persone che ora si trovano in piena crisi dico: "Coraggio sempre, che ce la farete!"

PER ALLEVIARE ANSIE E PAURE

"La comunicazione scritta dà sollievo, scarica la tensione..." diceva Sigmund Freud. Lo confermano gli psicoterapeuti, che spesso consigliano ai loro pazienti la "diarioterapia", ossia lo scrivere su un quaderno ansie, paure, preoccupazioni. Ogni pagina ha un effetto liberatorio, è una strategia per entrare in relazione con le proprie emozioni e sentimenti profondi, per dar voce ai sogni più segreti, alle paure soprattutto, più nascoste e difficili da comunicare persino a sé stessi. Confidare a una pagina inquietudine, rabbia, dolore e paura serve a lasciarli andare. Significa fare un primo passo verso la loro risoluzione.

L'assemblea nazionale dei Soci

DOMENICA 11 MAGGIO 2003 SI È SVOLTA A FIRENZE L'ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI LIDAP. BILANCIO 2002, ADOZIONE DI UN NUOVO STATUTO, INIZIATIVE DI REPERIMENTO FONDI ERANO I PRINCIPALI ARGOMENTI ALL'ORDINE DEL GIORNO: LA DISCUSSIONE È STATA ANIMATA MA ALLA FINE LE DECISIONI SONO STATE PRESE ALL'UNANIMITÀ. MA PIÙ CHE LA CRONACA CI INTERESSANO LE EMOZIONI DI COLORO CHE HANNO PARTECIPATO INSIEME A QUALCHE LORO PROPOSTA; NUNZIA, LUCIANA, CHIARA, MARIO E ANNA CI RACCONTANO LA LORO ASSEMBLEA DEI SOCI.

di Nunzia Masiello

Domenica 11 maggio, nel "mitico" circolo Arci di Porta Romana, si è tenuta a Firenze l'Assemblea nazionale dei soci. L'evento è stato accompagnato da ansie e frenetici preparativi. Tante le preoccupazioni: dal dolce per il buffet, al fornire le giuste indicazioni stradali per raggiungere il circolo, a trovare un pernottamento decente per i soci senza metterli nelle condizioni di fare un mutuo! Tutti abbiamo cercato, con i nostri maldestri contributi, di rendere la giornata qualcosa di diverso da un emérito fiasco. In qualità di collaboratrice locale di Firenze, io ho incrociato le dita perchè tutto andasse per il meglio, e ho atteso il giorno dell'assemblea con la trepidazione che accompagna di solito le cose nuove. La sezione fiorentina era presente con un discreto numero di soci (giuro che sono venuti spontaneamente e non sotto minaccia!), e molti amici della Lidap sono giunti dalle città del nord e del sud, sfidando anche una serie di paure e di evitamenti. Basterebbe già questo a considerare l'Assemblea un successo per tutti. Ma l'incontro di Firenze è stato storico (e vorrei sottolineare con forza questa definizione) perchè l'11 maggio è nata ufficialmente una Lidap nuova che, dopo aver preso progressivamente coscienza delle difficoltà e dei limiti che comporta una struttura accentrata, ha votato finalmente un nuovo statuto che prevede la possibilità di decentrarsi attraverso i Coordinamenti Regionali. Una rivoluzione copernicana, frutto di anni di riflessioni, autocritica, crescita non indolore. Per coloro che di questa cosa hanno ancora capito poco, ricordiamo che l'Art. 10 del nostro statuto prevede la possibilità di decentrarsi per quelle regioni che abbiano almeno tre città con gruppi Lidap attivi o non meno di 30 iscritti. Quali saranno i vantaggi del Coordinamento Regionale? Esso risolverà in parte, in virtù di una certa autonomia, le difficoltà di comunicazione tra alcune realtà locali e la sede, e soprattutto consentirà di chiedere finanziamenti agli enti e di svolgere un lavoro più capillare di visibilità.

Dopo l'approvazione delle modifiche allo statuto la discussione dell'Assemblea è proseguita con l'approvazione del bilancio, e alcuni presenti hanno comin-

ciato a guardare l'orologio o ad assumere le sembianze di un punto interrogativo. Consentitemi allora di tornare seria per un attimo perchè questa rappresenta per me una questione piuttosto importante. La sensazione che ho provato spesso durante l'Assemblea è che ci fosse una certa distanza tra il tavolo del CD e le sedie dei soci, e non perchè esista una gerarchia all'interno della nostra associazione, ma perchè la discussione verteva su argomenti sconosciuti a molti soci, i quali si sono sentiti automaticamente tagliati fuori. Ora, io credo che, pur dando per scontato che i soci siano informati sulle trasformazioni interne della Lidap attraverso Pan e i loro CL, tuttavia ritengo che chi informa qualcuno di qualcosa nel corso di un evento a carattere nazionale, ha il dovere di preoccuparsi strategicamente della comunicazione, partendo dal presupposto che l'uditorio sa poco o niente degli argomenti trattati, e soprattutto che tra quell'uditorio c'è la famigerata casalinga di Voghera (tanto cara a Nanni Moretti) che sente parlare per la prima volta di emendamenti, per esempio. Affinché una cattiva comunicazione non abbia poi un effetto pragmatico di razzismo del linguaggio, credo che sia importante diventare più consapevoli del "come" le informazioni vengono comunicate, e che si debba valutare la possibilità di usare, anche per gli argomenti più seriosi, un linguaggio semplice, comprensibile e leggero. Forse allora non mi capiterà più di vedere qualcuno prendere la sua valigia e dire "vado via perchè non ci sto capendo niente", come mi è successo a Firenze. A proposito invece degli attacchi gratuiti che alcuni soci hanno rivolto al lavoro del CD nel corso dell'Assemblea vorrei dire che partecipo come uditore alle riunioni del consiglio direttivo e posso testimoniare che sono tutt'altro che momenti di ricreazione. Ai membri del CD va quindi tutta la mia stima per la mole immensa di lavoro che svolgono quotidianamente con impegno e passione. L'Assemblea di Firenze è stata nell'insieme un bellissimo momento di aggregazione. Come tutti gli eventi a carattere nazionale, credo che sia servita a rafforzare il senso di appartenenza all'associazione e ad immettere la propria realtà locale nella grande fa-

miglia Lidap. E poi il pranzo era buonissimo, e dopo un buon bicchiere di vino siamo diventati tutti più tranquilli!

di Chiara (Perugia)

Scritto in albergo domenica 11 maggio mentre mi riposavo e aspettavo la mia compagna di viaggio Beatrice. Ore 17.

Dopo quasi 12 anni, sono partita per un viaggio senza mio marito. Dopo 12 anni sono salita su un treno. All'improvviso mi è scattata l'idea che potessi farlo. Finalmente era possibile. Sono partita in treno insieme a Beatrice, una ragazza di Perugia, conosciuta tramite il forum Lidap e mai incontrata. Alla stazione l'ho subito "riconosciuta" come mia simile e ho compreso che potevamo diventare amiche. Il viaggio in treno verso Firenze è iniziato alle 15:30 di sabato ed è stato all'insegna delle risate, delle telefonate con alcuni amici del forum. Un po' di ansia, ma il tempo è volato. Verso le 18 eravamo a Firenze e ci siamo incamminate verso l'albergo. Lì ci aspettavano Maria Teresa e suo marito Sandro (i miei genitori adottivi che avevo già incontrato un anno fa), il simpatico, veracissimo, sanguigno Cosimo, il dolce, profondo, riflessivo, grande ascoltatore Mario e Cinzia.

Abbracci, commozione, emozione palpabile. Mi sentivo allegra, spigliata, vivace, una scalmanata adolescente in gita scolastica. E adolescente non lo sono più da un pezzo, ma ho ben due 17enni dentro di me. Ero incredula: io sono a Firenze. Ho viaggiato con una quasi sconosciuta, ci sono! Siamo salite nella nostra stanza d'albergo accompagnate dalla mia dolcissima e "ingambissima" mamma Maria Teresa e da una signora elegante, fine, dolcissima, ironica, un'ottima spalla per le mie scorribande: Cinzia Dotti. Stanza n. 154, quarto piano e tanto di ascensore, ma le paure erano miste all'allegria. Emozioni che si rincorrevano, ma la voglia di esserci e di divertirmi vinceva sempre. Maria Teresa, osservando me e Bea, ci ha soprannominate Thelma e Luise. Io sarei la rossa.

Alle 20 eravamo pronte per andare a cena al ristorante insieme ai già citati e con Marina, Marzia, Luisa, Vittoria, Marco di Firenze, due amici di Napoli. Ho

(continua nella pagina successiva)

(segue dalla pagina precedente)

così potuto anche vedere e abbracciare altre persone che conoscevo tramite chat e forum. La trattoria "Da Guido" è molto accogliente, luci abbastanza soffuse, non grande: un locale un po' ristorante un po' osteria-pub, come piacciono a me. Anche in questo caso il desiderio di esserci era misto alla paura che il "senso di estraneità" (come io chiamo il sintomo della derealizzazione), che a volte mi coglie in certi luoghi, potesse farsi sentire, ma io e Beatrice abbiamo subito confessato agli altri il nostro timore e Marina, prontissima, con il suo piglio determinato, ma dolce, ci ha risposto: "Qui con noi, potete fare ciò che volete, tipo alzarvi, uscire dal locale, rientrare e non sarete giudicate". Sentendo questo, già mi sono sentita più tranquilla. Infatti nelle tre orette trascorse a cenare con loro, ho fatto proprio quello che sentivo di fare: mi sono alzata per andare a parlare con gli altri amici che sedevano distanti da me, sono uscita a prendere un po' d'aria, a fumare una sigaretta. E così hanno fatto anche altri. Ho cenato accanto a Beatrice e a Luisa. Luisa è un vulcano: di idee, di battute, di forza, di tenerezza e ha condiviso con me la bistecca alla fiorentina: vero patto di sangue. Di fronte a me c'era anche Marzia: dolcissima e vera; a lei ho raccontato tante cose di me.

Dopo la cena, abbiamo passeggiato nelle strade della bellissima Firenze: risate, racconti di vita, scambio di idee sul forum e sulla Lidap. Tanti abbracci, così come il giorno dopo, all'assemblea dei soci Lidap. Ero ancora in macchina quando ho visto che c'era anche Silvia con la quale chatto da un anno e voi non ci crederete, ma ho provato "la" felicità. Vi sembra patetico, esagerato? Per me è stato così. Silvia ironica, Silvia sfuggente, Silvia che mi abbraccia, mi sbaciucchia, affettuosa, un'altra amica: ho un'altra amica! E anche suo marito: bello, impegnato, presente.

Ho rivisto anche Giuseppe e finalmente ho potuto risentire il suo abbraccio forte e accogliente e rivedere il suo sorriso e riapprezzare dal vivo la sua determinazione. Ho conosciuto Sabrina, la moglie di Cosimo: sembra una ragazzina e ha un sorriso meraviglioso.

Durante l'assemblea ho conosciuto altri soci di questa associazione che non scrivono nel forum, come Alma che mi è sembrata tanto accogliente e allegra, la presidente Valentina determinata e accogliente. Molto sorridente anche nei momenti critici dell'assemblea quando doveva chiarire i dubbi o le perplessità che Fiorenzo o altri soci sollevavano. Fiorenzo: un vero rompiscatole, istrionico, ma anche una persona affettuosa, con tanta voglia di capire, approfondire.

Il giorno dell'assemblea ho avuto l'enorme piacere di rincontrare la mia amica Silvana: intelligente, briosa, civettuola, fragile, ma anche forte. Una possibile terza donna nel seguito del film Thelma e Louise. Ho conosciuto Luciana (una donna che dice di chiacchierare molto, ma che credo sappia anche ascoltare parecchio: l'ho vista attentissima durante l'assemblea, umile e con tanta voglia di fare).

Dulcis in fundo, Roberta: appena mi è venuta incontro, ci siamo abbracciate e mi sembrava di conoscerla da una vita, abbiamo avuto poco tempo per parlare, ma con gli sguardi sentivo che ci capivamo, ho avvertito complicità.

Con quelle persone che ho incontrato "solo" la domenica avrei voluto condividere molto più tempo, ma ci rifaremo in un'altra occasione dove potrò incontrare ancora tante persone che scrivono nel forum e che ho tanta voglia di vedere. Il pensiero andava continuamente verso altri *nicks*, altre persone che avrebbero voluto esserci, ma non hanno potuto perché in questo periodo non stanno bene o avevano altri impegni (voglio incontrarvi e accadrà, giuro).

Per me questo viaggio è stata una grande conquista: ho voluto descriverlo così dettagliatamente perché credo possa dare speranza a chi ora pensa che non potrà mai farlo.

di Luciana (Pesaro)

La mia prima partecipazione a un'assemblea dei soci Lidap è stata un'avventura emozionante, perché ho potuto conoscere tante persone con le quali da qualche mese avevo solo un dialogo virtuale tramite il forum.

L'impatto è stato bellissimo, ho constatato che la Lidap è una vera famiglia, tutti vengono accolti con calore, affetto e conoscerci personalmente è stata una sensazione bellissima!

I componenti del direttivo sono persone meravigliose, che sottraggono alla loro vita personale del tempo da dedicare a far sì che una realtà di un'associazione come la Lidap continui a esistere, districandosi tra mille difficoltà economiche e organizzative.

Mi sento lusingata di farne parte ed esprimo la mia riconoscenza con una parola: "GRAZIE" e un incoraggiamento a continuare così: "SIETE GRANDI!".

di Marlo (Milano)

Quest'anno, per la prima volta da quando sono nella Lidap, ho potuto partecipare anch'io all'Assemblea Nazionale dei Soci che si è svolta a Firenze l'11 di Maggio. Confesso che l'emozione era tanta, come altrettanto grande era la vo-

glia di vivere un aspetto dell'Associazione fino ad ora a me sconosciuto. E' stata anche un'occasione per rivedere persone a me care e per conoscerne di nuove.

Se devo essere sincero pensavo di vedere una partecipazione maggiore, purtroppo non eravamo in molti (circa 50 soci), anche se capisco la difficoltà di far convogliare in un unico punto persone provenienti da tutta Italia. E' stata comunque una giornata di lavoro intensa e anche un po' difficile visto le tematiche che sono state affrontate, e non sono mancate polemiche alle quali si è cercato di far fronte nel migliore dei modi. Certamente il momento particolarmente delicato che sta vivendo la nostra Associazione, con anche la necessità di dover trovare soluzioni e strategie immediate per la risoluzione di alcuni importanti problemi, non ha contribuito alla creazione di un clima di confronto e uno scambio di opinioni un po' più sereno.

Tutto sommato, però, devo dire che considero l'esperienza molto positiva e che cercherò sicuramente di ripeterla l'anno prossimo, con la grossa speranza che tutti i problemi si siano nel frattempo risolti, per il bene dell'Associazione e quindi di noi tutti.

di Anna (Roma)

Nel rivolgere un caro saluto a Valentina, ringrazio lei e tutte le persone del direttivo per l'affettuosa accoglienza durante la giornata di Firenze, densa di messaggi e costruttivi scambi d'opinione.

Desidero sottolineare - a nome del mio gruppo e della maggior parte dei gruppi romani - alcune nuove proposte, nate per risolvere i problemi discussi durante i colloqui a Firenze, esaminate nel gruppo di intervizione e già in via di sperimentazione.

a) Maggior coinvolgimento delle persone nella giornata di accoglienza, inserendo accanto alla figura del facilitatore i membri dei gruppi di auto-aiuto;

b) Arricchimento delle iniziative volte a coinvolgere, sensibilizzare ed integrare le persone che si rivolgono all'associazione.

c) Adozione di una nuova modalità per i colloqui-filtro per meglio individuare le patologie oggetto del nostro campo d'azione. I colloqui dovranno essere più attenti, qualora sia necessario, e ripetuti nel tempo nei casi in cui terapeuti e/o facilitatori, a fronte di squilibri all'interno dei gruppi, ne ravvisino la necessità.

d) Possibilità di interscambio tra i gruppi, a scadenza programmata, per una maggiore condivisione di metodi e iniziative.

Un caro abbraccio a tutti, ringrazio ancora la Lidap che mi dà la possibilità di allargare i miei orizzonti in uno spazio sempre più ampio, positivo e sereno.

L'ASSEMBLEA DEI SOCI, RIUNITA A FIRENZE IL GIORNO 11 MAGGIO 2003
APPROVA LE SEGUENTI MODIFICHE ALLO

Statuto della Lidap-Onlus

Art. 1

Costituzione

1. E' costituita con la sede in La Spezia, via Piandarana 4, l'associazione denominata Lega Italiana contro i Disturbi d'ansia, d'Agorafobia e di Attacchi di Panico (Lidap)- Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale (Onlus), di seguito detta Lidap o associazione.

2. La Lidap:

- è una associazione di pazienti ed ex pazienti gestita e diretta esclusivamente da persone con i disturbi sopra indicati;

- persegue, operando su tutto il territorio nazionale, finalità di solidarietà sociale nel campo dell'assistenza sociale e socio-sanitaria alle persone con disturbi d'ansia, di agorafobia e di attacchi di panico;

- svolge le attività indicate nel successivo articolo e quelle ad esse direttamente connesse;

- non distribuisce, anche in modo indiretto, utili ed avanzi di gestione nonché fondi, riserve o capitale durante la sua esistenza, a meno che la destinazione o la distribuzione non siano imposte per legge o siano effettuate a favore di altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale che, per legge, statuto o regolamento, fanno parte della medesima ed unitaria struttura;

- impegna gli utili o gli avanzi di gestione per la realizzazione delle attività istituzionali e di quelle ad essa direttamente connesse;

- in caso di scioglimento per qualunque causa, devolverà il patrimonio dell'organizzazione, sentito l'organismo di controllo, di cui all'art. 3 comma 190 della Legge 662 del 23/12/1966, ad altre Onlus con finalità analoghe o connesse al proprio scopo statutario o a fini di pubblica utilità, salvo diversa destinazione imposta dalla legge.

3. Quanto indicato nel prece-

dente comma, seguirà i limiti e le condizioni previste dal decreto legislativo 4 dicembre 1997, n 460.

4. Per l'espletamento delle proprie attività potranno costituirsi sedi di coordinamento regionale.

5. L'associazione ha durata illimitata.

Art. 2

Attività

1. La Lidap-Onlus svolge le seguenti attività:

- realizza tutte quelle iniziative che, nell'ambito della cultura della solidarietà e dell'utilità sociale, promuovano la sensibilizzazione e l'impegno per il diritto alla salute, relativamente ai disturbi di attacchi di panico (dap), all'ansia, all'agorafobia ed alle fobie in genere;

- opera per dare visibilità ai disturbi suddetti e ai loro aspetti invalidanti, anche in ambito lavorativo, attraverso la conoscenza, l'informazione corretta, la sollecitazione e la collaborazione alla ricerca, nonché l'individuazione di tutti gli strumenti utili alla tutela, alla guarigione ed alla prevenzione;

- promuove la formazione nel campo dell'auto mutuo aiuto sia all'interno che all'esterno della struttura associativa. L'attività formativa è gestita a livello nazionale al fine di preservare le peculiarità originali maturate nella esperienza dei gruppi di auto aiuto Lidap e viene svolta da docenti, interni ed esterni all'associazione, formalmente incaricati; l'associazione, insieme ai docenti incaricati, promuoverà la costituzione di strutture organizzative idonee allo scopo formativo, esterne ed indipendenti dall'associazione medesima.

- fornisce sostegno ai soggetti interessati ed ai loro familiari, attraverso l'istituzione di servizi di ascolto telefonico, di gruppi di ac-

coglienza, di gruppi di auto mutuo aiuto e attraverso la diffusione di materiale informativo. Tali scopi possono essere realizzati sia con strumenti tradizionali che attraverso internet;

- promuove la conoscenza ed il riconoscimento della valenza terapeutica dei gruppi di auto mutuo aiuto. In quest'ambito si prevede anche la collaborazione con altre associazioni ed iniziative, rivolte alla risoluzione di esperienze di sofferenza e di disadattamento;

- organizza interventi presso la comunità nazionale, europea ed internazionale, affinché si attivino misure economiche, legislative, di assistenza sociale e socio-sanitaria in genere, di inserimento e tutela in ambito lavorativo, per i soggetti portatori dei suddetti disagi;

- stimola la classe medica ed i settori di assistenza sociale e socio-sanitaria, per un miglioramento delle conoscenze e delle tecniche per la prevenzione, la diagnosi precoce e le cure efficaci, relativamente ai disturbi suddetti, anche attraverso corsi di formazione e di aggiornamento;

- collabora con altre associazioni di volontariato ed onlus, italiane, europee ed internazionali, per l'elevazione della dignità umana dei soggetti affetti dai suddetti disturbi, per l'aumento della comprensione, della tolleranza e del sostegno dei disagi; per l'organizzazione di eventi ed iniziative reciprocamente utili alla crescita ed alla visibilità delle singole esperienze associative;
- promuove la ricerca scientifica sul dap.

- ogni altra attività utile al perseguimento delle finalità sopra riportate.

- l'associazione non può svolgere attività diverse da quelle elencate ad eccezione di quelle ad esse direttamente connesse.

Art. 3 Soci

1. Sono aderenti all'associazione

- Soci ordinari;
- Soci onorari.

2. Sono soci ordinari della Lidap tutti coloro che sono affetti o sono stati affetti da disturbi d'ansia, d'agorafobia, d'attacchi di panico e/o da fobie, che sottoscrivono il presente statuto e che si impegnano a condividere le finalità associative.

3. Chi intende aderire all'associazione in qualità di socio ordinario deve rivolgere un'apposita domanda al Consiglio Direttivo (CD). I disturbi di cui al comma 2 dovranno essere confermati tramite un colloquio con un terapeuta accettato dalla Lidap. Il CD, a suo insindacabile giudizio, potrà respingere la domanda di iscrizione; in caso di diniego espresso, il Consiglio Direttivo non è tenuto ad esplicitarne la motivazione. L'iscrizione decorre dalla data di delibera del CD.

4. La qualità di socio onorario viene conferita dall'Assemblea dei soci a coloro che abbiano contribuito nell'ambito scientifico, culturale, umano e sociale agli scopi della Lidap.

5. Coloro che, pur in assenza dei disturbi indicati al comma 2, sostengono la Lidap attraverso delle contribuzioni in denaro o una attività in favore dell'associazione, rivestiranno la qualifica di simpatizzante, sostenitore o emerito.

6. E' esclusa la temporaneità della partecipazione alla vita associativa.

7. Tutti i soci cessano di appartenere all'associazione per:

- dimissioni volontarie;
- mancato versamento della quota associativa o delle contribuzioni volontarie entro l'anno di riferimento;
- morte;
- violazioni gravi e ripetute delle norme del presente statuto, delle finalità associative o per indegnità. Tale provvedimento è deliberato dal Consiglio Direttivo. In questo caso è ammesso ricorso al collegio arbitrale il quale decide in via defi-

nitiva.

Art. 4 Diritti ed obblighi dei soci

1. Tutti i soci hanno diritto a partecipare alle assemblee, a votare direttamente o per delega per l'approvazione e le modificazioni dello statuto, dei regolamenti e per la nomina degli organi direttivi dell'associazione, a essere eletti nelle cariche associative, a svolgere il lavoro preventivamente concordato e a recedere dall'appartenenza all'associazione.

2. I soci sono tenuti a rispettare le norme del presente statuto, a pagare le quote associative nell'ammontare e nei termini fissati dal Consiglio Direttivo.

3. E' previsto per gli associati o i partecipanti maggiori di età il diritto di voto per l'approvazione e le modificazioni dello statuto e dei regolamenti per la nomina degli organi direttivi dell'associazione

Art. 5 Organi

1. Sono organi dell'associazione:

- l'Assemblea;
- il Consiglio Direttivo;
- il Presidente;
- i Coordinamenti Regionali eventualmente costituiti.

Art. 6 Assemblea

1. L'Assemblea è costituita da tutti i soci.

2. Essa si riunisce, in via ordinaria, una volta all'anno e, in via straordinaria, ogni qualvolta il Presidente lo ritenga necessario.

3. Le riunioni sono convocate dal Presidente, con predisposizione dell'ordine del giorno indicante gli argomenti da trattare, almeno 30 giorni prima della data fissata, con comunicazione scritta (lettera o e-mail); le convocazioni d'urgenza possono essere effettuate a mezzo telegramma almeno 7 giorni prima della riunione.

4. La convocazione può avvenire anche su richiesta scritta di al-

meno un terzo dei soci o dalla maggioranza del Consiglio Direttivo o almeno 3 CR; in tal caso il Presidente deve provvedere, con le modalità di cui al comma 3, alla convocazione entro 7 giorni dal ricevimento della richiesta.

5. L'Assemblea, sia ordinaria che straordinaria, si considera validamente costituita in seconda convocazione qualunque sia il numero dei soci presenti e le deliberazioni sono adottate a maggioranza semplice dei votanti. In prima convocazione si considera l'assemblea validamente costituita con un minimo del 50% più uno dei soci iscritti e le delibere saranno valide se si raggiunge la maggioranza semplice dei votanti.

6. Ciascun socio non può essere portatore di più di tre deleghe.

7. L'Assemblea ha i seguenti compiti:

- eleggere il Presidente;
- eleggere i membri del Consiglio Direttivo;
- approvare il programma di attività proposto dal CD;
- approvare il bilancio preventivo;
- approvare il bilancio consuntivo;
- approvare o respingere le richieste di modifica dello statuto di cui al successivo articolo 16;
- delibera lo scioglimento e la liquidazione dell'associazione;
- conferisce la qualità di socio onorario.

8. In considerazione dei problemi di movimento che hanno i soci, le assemblee, sia ordinarie che straordinarie, possono essere sostituite da video conferenze o da collegamenti telematici o con altri sistemi elettronici che assicurino la partecipazione dei soci alle delibere pur rimanendo in varie località dell'Italia.

Art. 7 Consiglio Direttivo

1. Il CD è eletto dall'Assemblea ed è composto da 7 membri a cui si aggiungono i Segretari dei Coordinamenti Regionali. I Segretari dei CR sono membri del CD a tutti gli effetti. Esso può invitare altri

membri tra i soci in qualità di uditori o esperti, senza diritto di voto. Qualora si rendesse necessario reintegrare membri del CD dimissionari la sostituzione avverrà per cooptazione.

2. Il Consiglio Direttivo si riunisce almeno una volta ogni 2 mesi.

3. Le riunioni sono convocate dal Presidente, con predisposizione dell'ordine del giorno indicante gli argomenti da trattare, almeno 10 giorni prima della data fissata, con comunicazione scritta (lettera o e-mail) le convocazioni d'urgenza possono essere effettuate a mezzo telegramma almeno 3 giorni prima della riunione.

4. La convocazione può avvenire anche su richiesta di almeno un terzo dei soci o dalla maggioranza del CD o almeno 3 CR; in tal caso il Presidente deve provvedere, con le modalità di cui al comma 3, alla convocazione entro 7 giorni dal ricevimento della richiesta.

5. I membri del CD decadono dall'incarico se si assentano immotivatamente per più di tre volte consecutive; il CD può autorizzare preventivamente un'assenza di un suo membro.

6. Il CD è regolarmente costituito con la presenza della metà più uno dei componenti.

7. Il Consiglio Direttivo ha i seguenti compiti:

- su proposta del Presidente nomina il vice Presidente, il Tesoriere e i membri del Comitato dei Consulenti Scientifici;

- assume il personale;
- assegna al proprio interno e, eventualmente all'esterno, incarichi concernenti il funzionamento organizzativo, amministrativo e contabile dell'associazione;

- fissa le norme per il funzionamento dell'associazione; a tal fine potrà essere redatto apposito regolamento;

- sottopone all'approvazione dell'Assemblea i bilanci preventivo e consuntivo annuali;

- determina il programma di lavoro in base alle linee di indirizzo contenute nel programma generale approvato dall'Assemblea, promuovendone e coordinandone l'attività e autorizzandone la spesa;

- accoglie o rigetta le domande degli aspiranti soci;

- ratifica, nella prima seduta utile, i provvedimenti di propria competenza adottati dal Presidente per motivi di necessità e di urgenza;

- nomina il componente del collegio arbitrale di spettanza dell'associazione;

- approva le richieste di costituzione e gli statuti dei CR.

Art.8

Presidente

1. Il Presidente, che è anche Presidente del Consiglio Direttivo e dell'Assemblea, è eletto da quest'ultima.

2. Esso cessa dalla carica secondo le norme del successivo art. 12 e qualora non ottemperi a quanto disposto nei precedenti art 6, comma 4 e 7, comma 4.

3. Il Presidente rappresenta legalmente l'associazione nei confronti di terzi e in giudizio. Sono escluse dalla legale rappresentanza del Presidente le attività promosse dai CR di cui sono responsabili i rispettivi Segretari.

4. Convoca e presiede le riunioni dell'Assemblea e del CD.

5. In caso di necessità e di urgenza, assume i provvedimenti di competenza del Consiglio Direttivo, sottoponendoli a ratifica nella prima riunione successiva.

6. In caso di assenza, di impedimento o di cessazione, le relative funzioni sono svolte dal vice Presidente o dal componente del CD più anziano di età.

Art. 9

Vice Presidente, Tesoriere, Collaboratori Locali (CL) e Comitato dei Consulenti Scientifici (CCS)

1. Il vice Presidente eletto dal CD nel proprio ambito e su proposta del Presidente, sostituisce quest'ultimo in ogni sua attribuzione ogni qual volta questi sia impedito all'esercizio delle proprie funzioni. L'intervento del solo vice Presidente costituisce per tutti la prova della pacifica temporanea sostituzione del Presidente.

2. Il Tesoriere eletto dal CD è colui che cura la gestione finanziaria dell'associazione e ne tiene la contabilità ed effettua tutti gli adempimenti fiscali, amministrativi e societari necessari e richiesti. Lo stesso effettua la tenuta dei libri societari (Libro dei verbali delle Assemblee e libro Soci) e predisponde, dal punto di vista contabile, il bilancio consultivo entro il mese di marzo e quello preventivo entro il mese di ottobre, accompagnandoli da idonea relazione contabile.

3. I Collaboratori Locali sono soci che il CD nomina e revoca come rappresentanti della Lidap a livello provinciale o di zona. I CL hanno il compito di coordinare l'attività dei gruppi e dei soci nella loro zona ed essere da tramite con gli organismi dirigenti. Dove le condizioni organizzative lo permettono è auspicabile che il CL costituisca un coordinamento locale composto dai facilitatori e dai soci attivi per la gestione comune di tutte le attività locali quali intervizione, supervisione, rapporti con i terapeuti, iniziative pubbliche, tesseramento, accoglienza, ecc.

4. Il Comitato dei Consulenti Scientifici è un organismo di professionisti, scelti dall'associazione, di cui essa si avvale per consulenze specializzate e per garantire la qualità dei propri interventi in ambito sociale, per promuovere la ricerca e per tutte le iniziative volte a promuovere i fini associativi.

Art. 10

Coordinamento Regionale

1. Le realtà regionali che abbiano almeno 3 città con gruppi Lidap attivi o non meno di 30 iscritti, possono chiedere al Consiglio Direttivo di valutare la possibilità di costituirsi in Coordinamento Regionale. Il CR deve essere formalmente costituito nei termini di legge e dovrà vedere rappresentato al suo interno tutte le realtà Lidap della regione. Finalità e obiettivi sono i medesimi della Lidap nazionale. Prima della costituzione, lo statuto del CR, elaborato sulla traccia del presente, deve essere approvato dal CD.

2. L'autonomia d'azione del

CR riguarda tutte le attività di carattere locale sia interne che esterne. Il CR, nella persona del Segretario, dovrà comunque portare a conoscenza del CD e del Presidente le attività e le iniziative di rilievo che intende promuovere con l'invio di relazioni periodiche. Il CR non ha competenza nell'ambito della formazione interna ed esterna e nella disciplina. Il CD potrà assegnare ad un CR l'onere di organizzare iniziative o riunioni di carattere nazionale.

3. Il CD ed il Presidente hanno il compito di vigilare affinché i CR attuino e perseguano le finalità associative e le direttive associative nazionali. Qualora ciò non avvenisse, gli organi direttivi della Lidap hanno il dovere di intervenire per ristabilire il perseguimento delle corrette finalità associative anche con provvedimenti di carattere disciplinare, che possono arrivare fino allo scioglimento del CR medesimo.

4. I CR eleggeranno al proprio interno, secondo statuto, un Segretario di Coordinamento Regionale che diventerà membro del CD a tutti gli effetti e legale rappresentante del CR medesimo.

5. Per garantire l'autosostenibilità delle iniziative promosse dai CR, il CD definirà l'assegnazione di parte delle quote associative regionali nonché parte dei fondi raccolti localmente al CR medesimo.

Art. 11

Collegio arbitrale

1. Qualsiasi controversia dovesse sorgere per l'interpretazione e l'esecuzione del presente statuto tra gli organi, tra gli organi e i soci, ovvero tra i soci, deve essere devoluta alla determinazione inappellabile di un collegio arbitrale formato da tre arbitri amichevoli compositori, i quali giudicheranno "ex bono ed aequo" senza formalità di procedura, salvo contraddittorio, entro 60 giorni dalla nomina.

2. La loro determinazione avrà effetto di accordo direttamente raggiunto tra le parti.

3. Gli arbitri sono nominati uno da ciascuna delle parti ed il terzo dai primi due da scegliersi tra i

soci ordinari o tra quelli onorari.

Art. 12

Durata delle cariche e modalità di elezione

1. Tutte le cariche sociali hanno la durata di tre anni e possono essere riconfermate.

2. Le sostituzioni e le cooptazioni effettuate nel corso del triennio decadono allo scadere del triennio medesimo.

3. Ciascun socio ordinario può candidarsi a qualsiasi carica sociale. Il CD emanerà apposito regolamento per le candidature e per le elezioni entro 3 mesi dalla convocazione dell'assemblea elettiva.

Art. 13

Risorse economiche

1. L'associazione trae le risorse economiche per il funzionamento e lo svolgimento della propria attività da:

- quote associative;
- contributi dei privati e contributi degli soci;
- contributi dello Stato, di enti e di istituzioni pubbliche;
- contributi di organismi internazionali;
- donazioni e lasciti testamentari;
- introiti derivanti da convenzioni;
- introiti derivanti dalle attività commerciali prevalentemente relativi alla vendita di libri, opuscoli, pubblicazioni varie e "gadget" concernenti l'attività associativa.

- introiti derivanti dall'attività formativa svolta sia direttamente che indirettamente.

- rendite di beni mobili o immobili pervenuti all'associazione a qualunque titolo.

2. I fondi sono depositati presso l'istituto di credito stabilito dal CD.

3. Ogni operazione finanziaria è disposta con firme congiunte del Presidente e del Tesoriere.

Art. 14

Quota sociale

1. La quota associativa a cari-

co dei soci è fissata annualmente dal CD, non è frazionabile né ripetibile in caso di recesso o di perdita della qualità di socio. Deve essere versata entro il 28 febbraio di ogni anno.

2. I soci non in regola con il pagamento delle quote sociali non possono partecipare alle riunioni dell'Assemblea né prendere parte alle attività dell'associazione. Essi non sono elettori e non possono essere eletti alle cariche sociali.

Art. 15

Bilancio o rendiconto

1. Ogni anno devono essere redatti, a cura del CD i rendiconti preventivo e consuntivo da sottoporre all'approvazione dell'Assemblea che deciderà a maggioranza dei voti.

2. Dal rendiconto consuntivo devono risultare i beni, i contributi ed i lasciti ricevuti.

3. Il rendiconto deve coincidere con l'anno solare.

Art. 16

Modifiche dello statuto

1. Le proposte di modifica allo statuto possono essere presentate all'Assemblea dei soci da uno degli organismi dirigenti o da almeno un terzo dei soci. Le relative deliberazioni sono approvate a maggioranza semplice dall'Assemblea.

Art. 17

Norme di rinvio

1. Tutte le disposizioni di carattere generale inserite in questo statuto verranno disciplinate da apposito regolamento elaborato dal CD.

2. Per quanto non previsto dal presente statuto, si fa riferimento alle vigenti disposizioni legislative in materia.

Art. 18

Norma transitoria

1. L'introduzione del presente statuto non prevede la sostituzione degli organismi dirigenti in carica che manterranno la naturale scadenza.

Sintomo come risorsa

BUONE NOTIZIE DAL PANICO. ADEPERO SIN DAL PRINCIPIO QUESTA LOCUZIONE PARADOSSALE, IN MODO DEL TUTTO CONSAPEVOLE. IL PANICO DÀ NOTIZIE?, E COM'È POSSIBILE CHE SIANO BUONE? IN EFFETTI, IL SOFFERENTE DI PANICO IDENTIFICA IL SUO SINTOMO COME IRRAGIONEVOLE, ANNICHILENTE, OPACO AD OGNI SPIEGAZIONE; È PER LUI IMPOSSIBILE, QUINDI, RICAVARE DALL'EVENTO PATOLOGICO ALCUNA NOTIZIA, MENO CHE MAI UNA BUONA NOTIZIA.

di **Nicola Ghezzi**

L'attacco di panico è terrore allo stato puro: e il terrore rende la sua vittima "terrea", la "atterra", la trasforma per alcuni istanti in un morto. Un morto, com'è ovvio, non può darsi alcuna ragione del suo stato - per definizione. I suoi processi di pensiero sono spenti. Se il panico rende l'individuo come morto, è chiaro che quest'individuo non ha alcuna possibilità di pensare, dunque di ricavare notizie da qualunque evento. Allora, che senso ha dire: buone notizie dal panico?

Il senso risiede proprio nel paradosso: benché in apparenza sia privo di significato, e perciò ancora più terribile, in realtà l'attacco di panico nasconde in se stesso il nocciolo, il seme più profondo dell'identità dell'individuo che n'è affetto; esso è la maggior risorsa di cui quest'individuo disponga per sviluppare la propria personalità, cioè per guarire. Perché il mio discorso sia chiaro, vorrei che il sintomo, il panico, venga da voi visualizzato esattamente come un nocciolo, un seme. Un nocciolo è duro e ruvido, spesso esteriormente brutto; eppure, all'interno, cela il codice genetico e il nutrimento che dà alla pianta la possibilità di sviluppare e crescere. Il sintomo è il seme della personalità; il sintomo è la nostra maggior risorsa di sviluppo, quindi di guarigione. Tuttavia, perché queste potenzialità si realizzino è necessario che il sintomo sia trasformato da mortale a vitale, da cieco a previdente, da muto a eloquente. Il sintomo deve dirci la sua origine e la sua meta.

E' chiaro che cercare il significato di una cosa è più difficile che decidere che essa non ha alcun significato, e che quindi è inutile imbarcarsi nell'impresa. Per molti (medici e malati) l'attacco di panico è genetico: per loro, con una predisposizione malata ci si nasce, è inutile cercare significati. Queste persone guardano il seme e decidono che è solo un sassolino, e che pertanto può essere gettato via. Farebbero qualsiasi cosa per liberarsene, e lo fanno, fino a distruggere la possibilità di continuare a sviluppare la personalità e a farla guarire.

Un ragazzo di sedici anni è in viag-

gio di piacere con la scuola. D'improvviso, dopo aver constatato d'essere timido e poco adatto alla vita socievole e spensierata della vacanza, ha un attacco di panico. Pensa allora d'essere malato, d'essere diverso dagli altri, se ne vergogna profondamente, chiude il dolore dentro di sé, nel posto più buio e nascosto che ha e tira avanti. Dieci anni dopo, a seguito di una lunga carriera di sofferenza, giunge in terapia. Mi racconta che da bambino è stato educato al dovere e allo studio, che non ha mai conosciuto il gioco, e che l'unico strumento che aveva per ottenere amore dai suoi era di fornire prestazioni sociali (studio, buona educazione, pulizia). Comprendo - e glielo dico - che durante la vacanza con la scuola ha scoperto che se si fosse abbandonato al divertimento e al piacere egli sarebbe uscito fuori dai suoi canoni abituali, e avrebbe capito, con rabbia, l'inganno subito da parte dei genitori, cioè che l'amore ricevuto è stato merce di scambio per ottenere buone prestazioni sociali. Piuttosto che fare questo pensiero tremendo, che lo farebbe sentire rabbioso e fallito, egli ha avuto l'attacco di panico. Questo ra-



gazzo, a sedici anni, stava compiendo una complessa azione mentale: divertirsi con gli altri scoprendo l'ingiustizia subita durante la sua infanzia priva di gioia. Ad un'azione mentale (divertirsi) ne sarebbe conseguita un'altra (l'aggressione immaginaria ai genitori); il panico lo ha bloccato. Dunque: il panico serve a produrre ciò che ottiene: la paralisi, il blocco dell'azione men-

tale in corso. Ovviamente, l'azione mentale può essere conscia o inconscia: il ragazzo può sapere che ha paura di divertirsi, ma non sapere che quest'emozione copre un'altra paura: quella di poter aggredire i suoi genitori. Anche se questa seconda paura è inconscia, noi, a distanza di anni, siamo in grado di dedurla dall'analisi del contesto, della situazione.

In che senso questa reazione patologica (il panico) racchiude le risorse di sviluppo della personalità di questo ragazzo? In un senso molto semplice e immediato: bloccando l'azione mentale, il panico la racchiude; il panico esiste in quanto esiste anche ciò che deve essere frenato. La personalità del ragazzo era bloccata in una struttura circolare: A) essere un bravo ragazzo, B) trasgredire a questo comandamento, C) bloccare la trasgressione. Il panico assolveva al punto C). Ma capire la trasgressione, anche a distanza di anni, significa anche capire l'ordine cui si vuol trasgredire, quindi capire in che direzione devono scorrere i bisogni di quel soggetto.

Di fronte all'attacco di panico ci siamo posti come di fronte ad un seme; ci siamo chiesti: qual è la pianta che da questo seme deve nascere? Se il modello di bravo ragazzo era stato restrittivo e privo di amore reale, allora l'uomo che nascerà da questo ragazzo dovrà scoprire 1) che si ha il diritto e il dovere di criticare i valori dentro i quali siamo cresciuti, se questi valori sono difettosi; 2) che il piacere fa parte della vita; 3) che è meglio avere un'identità flessibile, aderente al movimento della vita, piuttosto che rigida e immobile nel tempo. Per fare questo passaggio, al ragazzo occorrerà del tempo: le strutture della mente devono riorganizzare il sistema dei valori e le emozioni che ne derivano. Compiuta la trasformazione, tuttavia, il ragazzo ne sarà profondamente rinnovato. E' la struttura dell'attacco di panico che ci ha dato notizia dei bisogni bloccati nello sviluppo della sua personalità.

Come ho già raccontato nei miei due libri sull'argomento ("Uscire dal panico" e "Volersi male", editore Franco Angeli), tutti i casi da me trattati, nei quali è stato possibile comprendere cosa fosse rimasto bloccato nello sviluppo della personalità, sono andati incontro a processi di guarigione. Penso di poter affermare, dunque, dopo venticinque anni di lavoro psicoterapeutico: coraggio! Il panico, ha sempre un significato. Se questo significato noi riusciamo a comprenderlo, allora il sintomo può essere risolto; e questa è davvero una buona notizia.

Non basta ...

(segue dalla prima pagina)

cludere a qualcuno (a pochi, come mi risulta e come spero) che in questo periodo di difficoltà economica per la Lidap, dove dovremmo eliminare tutte le spese esterne al gruppo, quello che veramente conta è la sola sopravvivenza del gruppo. E apparentemente il ragionamento ha una sua saggezza: in tempi difficili si salvano le cose indispensabili.

Trovo però il ragionamento viziato da ingenuità e superficialità in quanto legato al mancato approfondimento dietro la quotidianità della vita di un gruppo o non conoscenza della nostra realtà.

La Lidap ha investito ogni anno una parte significativa delle proprie entrate nei corsi per *helper* (o facilitatori della comunicazione come preferiamo definirlo oggi), una delle spese essenziali che ha ritenuto di dover confermare anche quest'anno.

Io concordo profondamente con questa scelta poiché so che il cuore è il presupposto, la base, ma da solo non basta.

Per trarre beneficio dall'auto aiuto, ovvero perché si possa parlare di valenza terapeutica, occorre che il facilitatore della comunicazione sia messo in grado di avere alcuni strumenti per leggere e rimandare a tutti gli altri la lettura dei fenomeni del gruppo, delle fasi che il gruppo vive e trasmettere a tutti i membri modalità corrette di comunicazione. Volersi bene, sostenersi a vicenda non può diventare una operazione zuccherosa che impedisce per esempio di attraversare la fase del conflitto dove ogni persona può sperimentare le proprie emozioni e paure quali la rabbia o la capacità di contrapporsi o la coazione alla conflittualità.

Tutto questo senza cadere in vissuti di fantasie di distruzione di sé e degli altri molto spesso legati alla nostra idea di conflitto.

È terribilmente difficile unire l'affetto, il clima di accettazione (che ritengo sempre basilari) alla possibilità per ciascuno di essere autentico anche nelle sue parti più aggressive e meno piacevoli. Noi (con il "noi" intendo tutto il gruppo storico allargato, non solo tutti quelli facenti parte di tutti i direttivi ma anche chi oggi non è più fisicamente nell'associazione ma ha contribuito alla formazione ed elaborazione del bagaglio della nostra esperienza) abbiamo fatto tesoro dell'esperienza e la trasmettiamo, con i corsi di formazione interna, quale vero e proprio "sapere" a tutti quelli che intendono avviare o far continuare un grup-

po (non pochi gruppi ci chiedono aiuto in momenti di difficoltà).

Piccole semplici regole quali quelle della sospensione del giudizio e dell'ascolto attivo, hanno bisogno di essere sostanziate da comportamenti non di forma ma di sostanza trasmissibile spesso efficacemente solo da un vissuto in prima persona.

Il bagaglio della nostra esperienza è la cosa più preziosa che la nostra associazione abbia prodotto. Non per niente enti esterni chiedono oggi alla nostra associazione docenti di corsi di auto mutuo aiuto per indirizzarli alle problematiche più varie. Pensiamo che ciò possa rappresentare per il futuro (lo è già per il presente) anche fonte di finanziamento per Lidap oltre che mezzo per divulgare la cultura dell'auto aiuto in un mondo che ha fatto della solitudine e dell'isolamento il perno di tutta la vita sociale.

Ma questo bagaglio culturale ed esperienziale è frutto della vita della nostra associazione, dei direttivi, dello scambio di esperienze, degli errori, dello studio, degli incontri con i nostri esperti o terapeuti consulenti; in poche parole della vita complessiva della Lidap.

È difficile rendere in poche righe il prezioso bagaglio della nostra esperienza che ci permette di fare un gruppo e di portarlo a termine attraverso tutte le sue fasi. Una cosa certa è che questo sconfessa in maniera inequivocabile chi pensa che un gruppo basta a sé e che l'organizzazione Lidap esterna sia, in momenti di vacche magre, un di più di cui poter fare a meno. Mentre scrivo, in maniera insolita per me, mi continua a venire in mente un famoso proverbio, forse non molto originale ma calzante per il nostro tema: attenzione a non buttare con l'acqua sporca anche il bambino.

Ritengo forte miopia ipotizzare un gruppo privo di organizzazione alle spalle con l'intento di tagli dei costi. Sono certa che tale operazione anziché produrre risparmio, si rivelerebbe dispersione di preziose energie che nel migliore dei casi, potrebbe far diventare il gruppo una piacevole esperienza amicale; cosa di per sé non certamente sottovalutabile o spregevole ma priva della sua complessiva valenza terapeutica legata a un vissuto di gruppo più complesso e fatto di più fasi.

Se il gruppo si ferma all'iniziale accettazione, fa solo la parte iniziale di lavoro.

Questo direttivo, anche per ovviare ai costi di una organizzazione così grande, ha prodotto e stampato il *Vademecum* dell'auto aiuto prefiggendosi la

finalità di dare una guida a chi lontano nel territorio vuole iniziare una esperienza di gruppo. Tutti quelli che lo hanno utilizzato ci rispondono che non basta. La lettura va integrata con un vissuto non facilmente trasmissibile su carta; con i gruppi in difficoltà utilizziamo infatti spesso una supervisione a distanza, diretta quando è possibile.

E poi come tralasciare alla fine l'importanza dell'adesione a una associazione che in quanto tale e quanto più numerosa può produrre un proporzionale impatto sulle istituzioni, e sui mezzi di informazione riguardo al nostro disturbo. Inoltre, la Lidap può sostenere percorsi importanti quali per esempio la ricerca anche in un mondo scientifico spesso non esente da leggi di mercato.

Il futuro ...

(segue dalla prima pagina)

si accorgesse di noi e del nostro problema? Organizzando banchetti e pesche di beneficenza in giro per l'Italia. I volontari Lidap si sono davvero fatti in quattro per realizzare tutto ciò.

Sta funzionando.

Certo, i tagli che abbiamo dovuto fare sono stati moltissimi: dall'acquisto della cancelleria, ai rimborsi spese per chi opera in modo continuativo a livello nazionale ed è costretto a fare molti viaggi. I consiglieri hanno lavorato per quasi un anno investendo, oltre al loro tempo e alle loro energie, anche parte del loro denaro.

Ora anche le segretarie non ci sono più: non ci sono fondi sufficienti, almeno fino a che non arriveranno le quote associative del 2004. A gennaio speriamo di poterle reintegrare, perché la segreteria è importante, è il tramite tra la Lidap e il resto del mondo. E non esagero. Da qualche giorno io e Pietro Adorni (uno dei vicepresidenti), con l'aiuto di alcune volontarie specializzate, stiamo lavorando al loro posto.

Se la Lidap vi sembrerà dunque organizzativamente più lenta e meno pronta alle vostre richieste, sapete il perché...

Ho ricominciato ad attaccare francobolli sulle buste, come tredici anni fa. Ma non è affatto un ritorno al passato: è la nostra sfida verso l'autonomia.

Se poi qualcuno, qualche sponsor, ci vorrà sostenere economicamente, sarà bellissimo fare più cose, organizzare eventi, stampare tanti numeri di Pan, dare visibilità al nostro disagio.

In caso contrario, sappiamo che ce la faremo. Se qualcuno di voi, però, vuole darci una mano ora, sarà il ben-

venuto. Anche pagare la propria quota associativa è un gesto di sostegno estremamente importante. Così come lo è riuscire a pazientare un giorno o due prima di avere la risposta alla propria richiesta. Perché siamo volenterosi, ma oberati di lavoro...

Mi aspetto dunque il vostro aiuto, il vostro sostegno, la vostra indulgenza. E a tutti mando i miei più cari auguri di buone feste.

Tesseramento ...

(segue dalla prima pagina)

la realizzazione. Inoltre la necessità di rendere visibile il dap rimane un obiettivo prioritario anche se oggi, in una situazione in cui molti parlano di attacchi di panico, il nostro compito è diventato quello di cercare di offrire una informazione corretta.

Non sono compiti agevoli quelli che ci prefiggiamo; in passato ci ha aiutato a realizzarli la collaborazione con una importante industria farmaceutica con cui, in un rapporto di mutuo interesse, si sono realizzate iniziative di ogni genere. Successivamente, per vicende interne allo sponsor, questa collaborazione è stata interrotta anche se stiamo lavorando affinché in futuro si possano realizzare nuovamente iniziative in comune.

Dall'inizio del 2003 abbiamo dovuto imparare a camminare con le nostre gambe passando da un bilancio annuale che per il 2002 era di 120.000 euro a quello da 60.000 euro circa per l'anno in corso. Non è stato facile in quanto tutto ciò ha comportato il ridimensionamento della segreteria, la riduzione delle attività del Consiglio Direttivo e la non pubblicazione di due numeri di Pan. Nonostante le difficoltà, però, siamo riusciti a garantire "i servizi minimi" necessari a far funzionare la struttura associativa e le attività principali. Per l'anno 2004 ci stiamo organizzando al fine di poter operare anche con un budget inferiore a quello del 2003, ma confidiamo di concretizzare tutta una serie di iniziative che ci possano permettere di ampliare le attività programmate. Possiamo dire, comunque, che non tutto il male viene per nuocere, infatti il ridimensionamento delle entrate associati-

ve ha stimolato l'autoattivazione di molte realtà locali sia per raccogliere fondi che per aumentare la visibilità della Lidap; inoltre un ulteriore fattore di decentramento e attivazione è stato la costituzione dei Coordinamenti Regionali: un mutamento della struttura associativa che può aprire interessanti sviluppi di collaborazione con istituzioni pubbliche e private a livello regionale. Si sono già costituiti i Coordinamenti dell'Emilia-Romagna e della Lombardia, a breve seguirà quello della Campania mentre confidiamo che, presto, i soci del Lazio si organizzino per fondare il loro. Naturalmente ci aspettiamo che anche altre regioni possano essere presto nelle condizioni di promuovere i loro Coordinamenti.

Stiamo cercando di rendere la Lidap più agile e più dinamica e in questo compito il ruolo dei singoli Soci è decisivo anche se siamo consapevoli che l'autoattivazione, per chi ha il dap, non è una cosa semplice e non basta volerla fare. Questa è, comunque, la strada che vogliamo percorrere e per farlo abbiamo la necessità di migliorare e ampliare la nostra comunicazione verso tutti i Collaboratori Locali e tutti i soci; questo giornale e il sito non sono più sufficienti a questo scopo: un filo diretto con i CL l'abbiamo realizzato (ma dobbiamo utilizzarlo maggiormente) ora dobbiamo allargarlo ai Soci. Anche qui la strada è tracciata e deve essere percorsa.

Nei 13 anni di vita della Lidap abbiamo promosso centinaia di gruppi di auto-aiuto in ogni parte d'Italia dove sono passate migliaia di persone che hanno ritrovato una speranza di guarigione a costo zero, abbiamo fatto conoscere il dap in una realtà in cui non si sapeva nemmeno cos'era, abbiamo promosso la cultura e la formazione sull'auto-aiuto, aiutiamo e sosteniamo chi arriva a noi in preda alle angosce del panico. Insieme e con il vostro sostegno vogliamo continuare a far tutto ciò e mantenere vitale questa Lidap che è stata tanto preziosa per noi e che può esserlo per molti altri.

CONTRO PANICO E DEPRESSIONE

di **Indro Montanelli**

"...io credo in vita mia di aver dimostrato un certo coraggio. Ebbene durante le crisi di depressione e di panico divento un vigliaccone, ogni cosa mi spaventa, tremo per tutto. Sto aggrappato a quelle due o tre persone con cui sono in confidenza totale e vedo soltanto loro. Perché mi viene l'istinto della cuccia: isolarmi, sentire il caldo, essere protetto. Niente del mondo esterno mi interessa più.

Mi scatta anche la paura di cose che di solito sono per me usuali. Persino i dintorni di casa mi diventano ostili. In questi periodi detesto il sole, perché non so godermene e mi sento addosso tutte le malattie più gravi, le pazzie peggiori. Di colpo ogni volta che sono caduto nel baratro ho abbandonato il lavoro. La mia terapia consisteva nel ritirarmi in montagna a fare sforzi fisici massacranti, ore e ore di camminate continue per procurarmi sonno e appetito, perché non potevo star fermo. E per evadere un poco da quella disperazione esistenziale.

L'altro sintomo che scattava inesorabilmente era il senso di colpa: specialmente durante le lunghe veglie notturne mi istruivo dei processi in cui risultavo colpevole di tutto.

Io ho l'orrore dei farmaci, mi fanno paura e forse questo orrore fa parte proprio della malattia e poi dicevo... non ne vengo più fuori.

Ho resistito, resistito, poi dopo qualche mese ho dato retta a un amico che mi ha consigliato di provare almeno, perché così non potevo andare avanti. Sono andato dallo psichiatra senza crederci, ma già dopo qualche giorno di cura ho sentito che qualcosa cambiava. Cambiava eccome. In breve tempo ritrovai sonno, appetito, fiducia. E grazie a questi farmaci.

E questa cosa la capisce solo chi ha provato a star così male, tra di noi siamo come una mafia, ci capiamo solo tra noi. Intendo dire che questo mio rifiuto delle medicine dipendeva dalla mia depressione, perché quando si è depressi tutto si tinge di dramma, di funebrità e di paura.

Per tornare alla terapia che mi ha resuscitato l'ho seguita per un giusto tempo e poi basta. Anzi quando il medico cominciò ad abbassarmi le dosi fui io a esitare: avevo una paura birbona di ricadere nel buco nero. Invece da allora non ho più preso niente e son tre anni che sto benone. Quanto allo sgomento di fronte al potere degli psicofarmaci, devo dire che quel che da depresso mi pareva blasfemo, nella normalità ritrovata mi pare accettabile: una specie di miracolo. Sì, rimane lo sconcerto che questa nostra vita interiore possa dipendere da sostanze chimiche. Forse siamo all'alba di una rivoluzione... e noi che siamo? animaletti persi in una scheggia dell'universo. Niente gira più intorno a noi...".

Corso helper: simulata di gruppo

E' L'ULTIMO GIORNO DEL CORSO LIDAP PER FACILITATORI TENUTO A MILANO NEL 2003. DOPO ALCUNE CONSIDERAZIONI GENERALI SULLA CONCLUSIONE DEL CORSO, ALMA E GIUSEPPE, I DUE DOCENTI VENUTI DA PARMA, INTRODUCONO IL TEMA DELLA GIORNATA: LA COMUNICAZIONE ECOLOGICA. VENGONO FATTI DEI RIFERIMENTI PRELIMINARI A UN INTERVENTO SULLO STESSO TEMA TENUTO DALLA PSICOLOGA IN UNA PRECEDENTE LEZIONE DEL CORSO E POI ALMA E GIUSEPPE PASSANO A PRESENTARE IL LAVORO DA SVOLGERSI QUELLA MATTINA: SI TRATTERÀ ORA DI AFFRONTARE L'ARGOMENTO PIÙ SUL PIANO PRATICO, ATTRAVERSO UNA "SIMULATA": QUELLO SARÀ IL NOSTRO GRUPPO DI AUTO-MUTUO AIUTO E ALMA, SUPPORTATA DA GIUSEPPE, FUNGERÀ DA FACILITATORE. IL GRUPPO È COMPOSTO DA OTTO PERSONE DI ETÀ COMPRESA TRA I 27 E I 55 ANNI, PROVENIENTI DA DIVERSE PROVINCE, CHE SI SONO CONOSCIUTE E FREQUENTATE SOLO IN OCCASIONE DEL CORSO. ALCUNI SVOLGONO GIÀ IL RUOLO DI HELPER ALL'INTERNO DEL PROPRIO GRUPPO. TUTTI I NOMI, ECCETTO QUELLI DEI DOCENTI, PER MOTIVI DI PRIVACY, SONO FITTIZI. INOLTRE QUESTA NON È UNA TRASCRIZIONE PUNTUALE DI CIÒ CHE È STATO DETTO DAI PARTECIPANTI AL GRUPPO IN QUELLA SEDUTA, MA, BASANDOSI SU QUANTO È STATO POSSIBILE RICOSTRUIRE ATTRAVERSO IL RICORDO, TENTA DI RISPPECCHIARNE IL CONTENUTO, IL SENSO E LA DINAMICA. ANCHE IL NUMERO DEI PARTECIPANTI, NELLA REALTÀ, ERA DIVERSO (SUPERIORE). LO SCOPO È IN OGNI CASO QUELLO DI RICREARE IL CLIMA DI QUELL'INCONTRO E DI RAPPRESENTARE UN EVENTUALE MODELLO DI RIFERIMENTO. HA INIZIO LA "SIMULATA". I PRESENTI SI DISPONGONO A CERCHIO, IN MODO CHE TUTTI POSSANO VEDERSI IN FACCIA. ALMA HA GIÀ ANTICIPATO CHE IL GRUPPO, AL SUO INIZIO (MESI PRIMA), HA MESSO IN CALENDARIO UNA SERIE DI ARGOMENTI DA AFFRONTARE (LA FAMIGLIA, IL RAPPORTO DI COPPIA, IL LAVORO, L'AMICIZIA, L'AMORE, L'ABBANDONO, ...). OGGI È IL MOMENTO DI APPROFONDIRE IL DISCORSO SUI SENTIMENTI E SULLA CAPACITÀ DI COMUNICARLI...

di **Giuliano Leone**

ALMA: Oggi parleremo dei sentimenti, della capacità di ognuno di noi a comunicare, a parlare dei propri sentimenti ... A turno proveremo a dire se e quanto siamo capaci di comunicare agli altri ciò che sentiamo ... Chi vuole cominciare...? ... Io posso dire per esempio che qualche difficoltà ce l'ho ... non mi viene sempre facile parlare di quello che sento ...ho una specie di pudore che un po' mi blocca...

SANDRA: Beh, anch'io ho difficoltà a dire agli altri quello che sento ... tendo a tenermi le cose dentro ... sono molto parsimoniosa nel far vedere e nel dire quello che provo ...

ROBERTA: In genere? ... Anche quando sei nel gruppo?

SANDRA: Sì ... anche nel gruppo non mi è facile aprirmi davvero ...

ALMA: Hai pensato al motivo...?

SANDRA: Forse perché ho paura di essere giudicata, di espormi ... in qualche modo di mostrarmi e quindi di rendermi più vulnerabile, più debole ... e in certi casi magari di non essere nemmeno contraccambiata ...

TINA: Anch'io ho sempre temuto di essere giudicata ... mi sono sempre trattentata ... Ma ultimamente è diverso ... è come avessi raggiunto una certa insensibilità, una certa durezza ... riesco a controllare meglio quello che sento e a non far caso a certe cose che prima mi potevano ferire ... e forse proprio per questo sono anche più capace, quando lo decido, di parlare di me e dei miei sentimenti e di scegliere il modo di dirlo, senza curarmi troppo di quello che gli altri pensano di me...

ALMA (*rivolta a Sandra*): Ti è successo qualcosa di simile ... ti è capitato di non sentirti contraccambiata?

SANDRA: Beh, sì ... Io avevo da anni un'amica alla quale dicevo tutto ... ci dicevamo tutto, ma proprio tutto ... erava-

mo legatissime ... Un giorno capisco che lei comincia a nascondermi delle cose ... avverto il suo tono, il suo modo di fare più distaccato ... Ha coinciso con il fatto che lei si era messa con un altro uomo ... Lo potevo anche capire che era presa dalla nuova storia e che aveva meno tempo per me ... era accettabile questo ... Ma il nostro rapporto si impoveriva sempre di più ... le telefonate da parte sua erano sempre più rade e quando ci parlavamo sembrava troncarsi subito, come preferisse non entrare nei particolari ... Finché anch'io decisi di chiamarla di meno ... e poi è successo che ci siamo piano piano perse di vista ... Ho sofferto molto per questo, anche perché mi sono sentita tradita e non potevo giustificare il suo comportamento solo perché aveva cambiato partner ... E invece è stata proprio lei a confermarcelo ... Lui le aveva proibito di continuare a frequentarmi ... era geloso della nostra amicizia e le aveva assolutamente imposto di rinunciarci ... O me, o lui... Questo mi ha fatto ancora più male, perché ho avuto la certezza che lei aveva preferito rinunciare alla nostra amicizia piuttosto che fare un torto a lui, piuttosto che imporsi ... Non sono riuscita ad accettarlo ... Ora, dopo tanto tempo, ci siamo riviste, abbiamo chiarito molte cose ... qualche volta ci sentiamo al telefono...ma non è più come prima ... (Sandra è visibilmente turbata, mentre parla le si rompe la voce e in un accesso di pianto si alza e si allontana verso un'altra stanza).

ALMA (*con una certa esitazione, dopo aver fatto un giro con lo sguardo su tutti*): Vuoi dire qualcosa tu, Francesco?

FRANCESCO: Sì ... vorrei collegarmi a quanto diceva prima Tina ... Io, dovessi definirmi, direi che sono un anaffettivo ... Mi sembra a volte di non provare assolutamente nulla ... anche ora,

ad esempio (*rivolto a Sandra che nel frattempo è rientrata*) ... guardavo lei che era molto emozionata ... ma non ho provato nulla ... anche mentre ascoltavo la sua storia ... Mi rendo sempre di più conto che sono la persona meno adatta per fare questa cosa ... a stare in un gruppo e fare pure l'helper ...

GIUSEPPE: Che cosa vuoi dire con "anaffettivo"? Mi sembra una cosa piuttosto pesante ...

FRANCESCO: Sì ... in realtà lo è ... E' come se tutto fosse abbastanza normale ...vedere soffrire, vedere star male ... Quanta gente nel mondo soffre e sta male e nemmeno ce ne accorgiamo ... solo perché non la vediamo ... il mondo è pieno di sofferenza ... è tutto normale ... è la vita ... vedo la sofferenza degli altri con molto distacco ...

GIUSEPPE: Allora dovrebbe essere normale anche per te soffrire ... o ti senti completamente al di fuori da tutto questo? Soffrire è provare qualcosa ... un anaffettivo non soffre ...

FRANCESCO: Non soffre per gli altri ... forse perché soffre già per se stesso ...puro egoismo, egocentrismo? Può essere ... Io tendo troppo a razionalizzare, a spiegare le cose ... e se ti fermi a spiegare le cose, finisci per non viverle ... e se non vivi non provi emozioni ... Gli altri mi giudicano come un tipo freddo, distante ... magari conoscendomi meglio non sono proprio così ... ma l'impressione è quella ... e le impressioni contano nel rapporto con gli altri e lo condizionano...

ROBERTA: Sì, in effetti l'impressione che dai è quella ... è quello che ho sentito anch'io quanto ti ho visto le prime volte ...

FRANCESCO: Credo comunque che tutto questo sia legato a un episodio della mia adolescenza ... o che comunque ne sia stato fortemente influenzato ...

Un fatto tragico ... credo che dopo quel fatto tutto mi appaia abbastanza secondario, meno coinvolgente ...

ALMA: Vuoi parlarcene?

FRANCESCO: Dirò soltanto che ha avuto a che fare con un abbandono, con un lutto ... con qualcosa che io da ragazzino ho vissuto come tale ... in modo drammatico, tragico ... l'attesa di una gioia che si trasforma improvvisamente in tragedia, in lutto ... quindi un totale capovolgimento di investimento emotivo, una specie di tradimento estremo, di una punizione immeritata e spropositata ... una spietata, repentina introduzione al tema della morte ... Credo che tutto questo abbia a che fare con gli attacchi di panico che sono iniziati proprio a quell'età... E il panico ha molto a che fare con la paura della morte ...

ALMA: Qui tocchiamo un tasto molto delicato che nei gruppi si tende spesso a evitare ...

GIUSEPPE: Comunque è difficile pensare che una persona non provi sentimenti ...

FRANCESCO: Beh ... forse non è proprio così ... è il modo con cui li puoi esprimere, li puoi rendere pubblici che cambia ... io per esempio scrivo ... almeno cerco di scrivere ... nulla di autobiografico comunque, nel senso di confessioni, ricordi, diari o roba del genere ... anche se l'autobiografia c'è sempre, bisogna solo vedere come la trasformi scrivendo ... in definitiva si scrive sempre di noi stessi ...

ANNA: Anch'io scrivo ... ho scritto della mia famiglia, di mia madre ... ho voluto ricordare la figura di mia madre quando ero bambina ... e questo mi ha fatto star bene ... ho provato una grande tenerezza per lei (*Anna si commuove, non riesce più a parlare*) ...

FRANCESCO (*guardando ALMA e poi gli altri*): Normale commuoversi parlando di certe cose... vedete, lo ritengo normale... lo guardo come attraverso una lente al contrario, che rimpiccolisce, che allontana ... Beh, comunque questo è un altro genere di scrittura ... in ogni caso scrivere fa bene ... è un modo per allontanare la solitudine ... io ho il terrore della solitudine ... Questo è uno dei grandi temi della condizione umana ... Sono arrivato a pensare che è preferibile non creare legami, non avere rapporti profondi perché sarai comunque destinato, prima o dopo, a perderli, e quindi a soffrire, oppure a far soffrire qualcuno perché prima o dopo lo priverai di quel legame, indipendentemente dalla tua volontà ... E anche questo si collega in definitiva al tema della morte ... e a quello che dicevo prima sul lutto, sull'abbandono ... Io sento molto questo problema, il problema di essere o di rimanere

solo ... o di lasciare soli gli altri, quelli che ami di più ... Non sono credente, quindi non ho il conforto della fede, non ho figli, siamo io e mia moglie soltanto ... vivo in un posto che dopo tanti anni mi è ancora abbastanza estraneo ... ho un padre di novant'anni a trecento chilometri da qui...

ANNA: È ti sembra poco? Non è poco, sai ... prova a pensarci ... C'è chi non ha nemmeno questo...

CATERINA (*interviene*): A me basterebbe che qualcuno mi facesse sentire importante, che servo a qualcosa ... io vivo sola e a volte mi sembra che nessuno abbia bisogno di me ... che nessuno mi cerchi davvero ... Eppure conosco un sacco di gente lì dove abito ... Io convivevo con un compagno che è morto alcuni anni fa e sono rimasta sola... poi non ne ho più voluto sapere di uomini ... ultimamente ne ho conosciuto uno e finché le cose sono rimaste sul piano dell'amicizia tutto bene ... ma quando poi ho capito che poteva succedere qualcosa'altro ... che cominciavo anch'io a sentire cose diverse ... sono scappata.

ALMA: Sei scappata perché? Te lo sei chiesto?

CATERINA: Perché avevo paura ... avevo paura che lui mi conoscesse davvero e che non gli piacesse più per come sono veramente e quindi mi abbandonasse ... Ho preferito farlo prima io ...

SANDRA: Non ti ritieni all'altezza ... non ti ritieni degna di essere amata ...?

CATERINA: Sicuramente è così ... io non credo di valere granché ... penso che sia meglio che

gli altri non mi conoscano troppo ...

ALDO: Secondo me hai sbagliato ... dovevi continuare la tua storia ... magari hai perso davvero un'occasione ... ci si deve sempre mettere in gioco...

ALMA (*rivolta a Aldo*): No... non diamo giudizi su quello che ha fatto Caterina e nemmeno valutazioni generiche ... (*aspetta che Caterina continui, ma lei sembra aver terminato* ...) C'è qualcun'altro che vuole dire qualcosa?

ROBERTA: Io sinceramente non ho grossi problemi a parlare dei miei sentimenti con gli altri ... credo comunque che molto dipenda dal clima che si crea ... quindi anche nel gruppo è importante creare questo clima ... per esempio saper ascoltare ...

ALMA: Sì ... il discorso dell'ascolto attivo, della sospensione del giudizio, della comunicazione ecologica appunto ... Beh ... è davvero tardi ... dobbiamo arrivare a chiudere... È importante anche darsi dei tempi e rispettarli ... Credo che di cose ne abbiamo tirate fuori oggi... Sarebbe sicuramente opportuno riprendere la prossima volta su alcuni temi introdotti ... continuare a lavorarci su

... Ora, per concludere, proviamo tutti a dire due parole su quello che abbiamo sentito, che abbiamo provato mentre ascoltavamo, mentre raccontavamo ... e magari di pensarci anche dopo, anche fuori di qui...

SANDRA: Beh ... avete visto ... non sono riuscita a controllarmi ... però non volevo farmi vedere piangere e sono andata di là ...

GIUSEPPE: ... Sì ... in sostanza ti vergognavi un po' delle tue emozioni ... hai confermato quello che dicevi ... Però non me lo aspettavo di vederti così coinvolta ... Io devo dire che sono rimasto anche molto colpito dalle parole di Francesco ... Qui sono venuti fuori argomenti tosti ... la solitudine ... la morte ... Ascoltando Caterina ho anche avvertito la difficoltà che spesso abbiamo nel parlare di un altro grande problema ... quello legato alla sessualità ... anche qui tendiamo sempre a scappare ... a nasconderci ...

ANNA: Io mi sono sentita molto bene stamattina ... ho avuto delle sensazioni belle, forti, vere ... anche se mi è dispiaciuto vedere Sandra così ... sarebbe davvero bello che un gruppo funzionasse in questo modo ...

FRANCESCO (*scherzando*): Beh... forse anche perché questo possiamo considerarlo un gruppo "scelto", quasi il "top" visto che siamo tutti helper o potenziali helper...

GIUSEPPE (*stando al gioco*): sì, possiamo dire che siamo il meglio che offre il mercato da Ravenna in su...

FRANCESCO: Comunque anch'io sono stato bene ... se non altro non abbiamo gettato via il tempo...ho avuto l'impressione che abbiamo fatto un buon lavoro ...

ROBERTA: Mi sembra che ci siamo calati abbastanza bene nella situazione ... che siamo stati capaci di essere noi stessi ...

ALMA: Questo va bene ... ma prova a dire più precisamente che cosa hai provato tu ...

ROBERTA: Sì ... ho sentito che il gruppo funzionava ... che ci stavamo togliendo un po' di maschere ... forse non c'è stato poi il tempo ...

TINA: Sì ...anche per me è stata un'esperienza positiva ... ho sentito che è "successo" qualcosa stamattina ... Ci penserò su ...

ALDO: Mi è sembrato di vedere che ci siamo dimenticati che era una simulata ... almeno, io me ne sono dimenticato ... sembrava proprio un gruppo vero ...

CATERINA: Ma è stato un gruppo vero ... Io sono riuscita a dire più cose qui che nel mio gruppo ... sarebbe bello poterlo continuare e invece tutti ora ce ne torniamo nelle rispettive città ...

Sintonie e distonie

DISTONIA NEUROVEGETATIVA È IL TERMINE TECNICO GENERICO CON CUI DESIGNIAMO OGNI FORMA DI ATTACCO DI PANICO; ED È TALMENTE COMUNE PENSARE A UNA MORBILTÀ, E QUINDI A UNA PATOLOGIA, CHE DIFFICILMENTE CI VIENE DI NOTARE CHE IL TERMINE "DISTONIA" È IL CONTRARIO DI "SINTONIA". ULTERIORMENTE, SIAMO TANTO ABITUATI A PENSARE AI DISAGI PSICOLOGICI COME COMPLETAMENTE SEPARATI DAL CORPO, CHE DIFFICILMENTE CI VIENE DI PENSARE CHE "DISTONIA NEUROVEGETATIVA" STA A INDICARE SEMPLICEMENTE UNA CADUTA D'EQUILIBRIO E QUINDI UNA ROTTURA DELLA SINTONIA NORMALMENTE ESISTENTE TRA LE VARIE PARTI DEL NOSTRO CORPO, CHE COMPRENDE LE VARIE VIE, SISTEMI E CENTRI NERVOSI.

di **Giuseppe Ciardello**

Il nostro sistema nervoso (SN) rappresenta i binari lungo i quali le informazioni esterne vengono convogliate al cervello dove sono elaborate e sintetizzate (sintesi afferente). Un'altra sua funzione importante, che non sempre è debitamente presa in considerazione, è quella di fornire costantemente al cervello anche informazioni circa lo stato e la posizione del nostro corpo nel mentre che percepisce le informazioni esterne. È come dire che il corpo si autosegna, ci autopercepiamo, nel senso che siamo costantemente informati, anche dello stato dei nostri organi interni, nel mentre che ci occupiamo di tutto quanto ci accade nel/dal mondo.

Ancora, il SN non è a senso unico.

Lungo questi binari vanno anche le informazioni al contrario, dal cervello alla periferia, innervando sia gli organi interni che la periferia più estrema rappresentata dagli organi sensoriali, tattili, ossei e tendinei (quindi anche la pelle). Queste informazioni di andata permettono al nostro organismo di disporsi adeguatamente nella raccolta delle informazioni, a seconda di ciò che sappiamo esserci nell'ambiente e ciò che vogliamo cercare, ma anche in base a quella che è la nostra rappresentazione di noi stessi e della realtà che ci circonda. In un certo modo è "mettersi in sintonia" con l'esterno ed è anche trovare solo ciò che si cerca o, irrigidendosi in una specifica aspettativa, non vedere altro. È come quando non riusciamo a trovare un oggetto che è proprio sotto i nostri occhi o come quando ci accorgiamo del calzo laio sotto casa solo quando ci accorgiamo del buco sotto le scarpe.

Questa è la funzione proiettiva dei nostri organi, che si rivela platealmente in alcuni test psicologici (Rorschac, TAT ecc.) appositamente definiti proiettivi, dove è proprio l'immaginazione a fare in modo che, sulla retina dei nostri occhi, vengano riprodotti gli stessi effetti derivanti da una visione reale delle storie che, sulle tavole dei test, sono solo accennate.

In sintesi i vari sistemi che compongono il nostro organismo hanno necessità di funzionare in sintonia, in modo che i processi sensoriali (la traduzione di un messaggio in una forma sensoriale diversa da

quello ricevente) non si rivelano in conflitto.

Da un altro punto di vista, parliamo invece di panico.

Pan è il nome della nostra rivista, che non a caso ha assunto questa denominazione. Evidentemente tende a dar voce a coloro che soffrono di attacchi di panico e a coloro che s'impegnano nella comprensione di questo disagio.

Ma pan è anche il nome del dio Pan, il cui comportamento e le azioni sono frutto diretto dell'istinto. Pan è il dio dei boschi e delle selve dove regna la parte oscura e spesso sconosciuta di ognuno di noi e perciò spaventosa. È il regno della vita istintuale, della realizzazione del piacere immediato e selvaggio, senza mediazione dell'intelletto. È l'espressione della gioia in assoluto, del piacere e della realizzazione immediata dei bisogni.

È un po' la rappresentazione della nostra prima infanzia in cui tutti i bisogni, di alimentazione, evacuazione, riposo, manipolazione ecc., venivano realizzati subito e senza alcuna considerazione di tempi, luoghi e opportunità. Quando eravamo piccoli non c'era lo sforzo di mettere insieme questi bisogni primari soggettivi con i bisogni degli altri e della società. All'epoca non avevamo gli strumenti intellettuali, etici e morali, di contenimento che fanno di noi degli adulti responsabili e coscienti.

Le relazioni e i rapporti ci fanno crescere nell'esperienza e, ancora da piccoli, abbiamo cominciato a "sentire", prima di "capire", il bisogno di corrispondere ai desideri degli altri: ai genitori, ai parenti, agli amici, agli insegnanti ecc.

Quella che da adulti poi definiamo "la repressione degli istinti" è vissuta, nell'organismo che siamo noi, quindi da un punto di vista soggettivo e nella dinamica fisiologica, come il tentativo di tenere in armonia l'espressione dei nostri bisogni con le richieste delle persone che ci sono care e che sono, o sono state, per noi significative. Per compiacerci ci modelliamo imparando a posticipare il piacere e cercando modi alternativi di realizzarlo inventandoci comportamenti soggettivi che siano anche socialmente accettati.

Ma come ci riesce questo progetto così apparentemente innaturale? Ci riesce proprio nel perseguimento di un processo costantemente teso alla ricerca di un funzionamento armonico e interattivo tra ciò di cui abbiamo bisogno, ciò che comprendiamo del nostro bisogno e la sua possibilità di realizzarsi in relazione all'esterno.

Nasce così il desiderio. Nasce quando i bisogni smettono di premere ciecamente ed evolvono in un processo desiderante dove la necessità lascia il posto alla possibilità. Quando smettiamo di aver bisogno di nutrirci e cominciamo a desiderare una cena a lume di candela.

Ma detto questo non abbiamo detto tutto altrimenti non sapremmo spiegarci le crisi di panico.

Ci rimane da definire i contorni di ciò che siamo noi in questo processo di crescita e cercare di spiegarci cosa è che scatta all'improvviso e, malgrado noi, ci precipita in un vissuto catastrofico che, anche se solo rappresentato e quindi non reale, non è per questo meno vero.

Spesso il nostro corpo è definito come una macchina seppur "perfetta" e, in questa società bio-tecnologica, non passa giorno che non siamo definiti hard-ware o

LE DUE ANFORE

di **Anna Pappalardo**

Ogni giorno, un contadino portava l'acqua dalla sorgente al villaggio in due grosse anfore che legava sulla groppa dell'asino, che gli trotterellava accanto. Una delle anfore, vecchia e piena di fessure, durante il viaggio, perdeva acqua. L'altra, nuova e perfetta, conservava tutto il contenuto senza perderne neppure una goccia. L'anfora vecchia e screpolata si sentiva umiliata e inutile, tanto più che l'anfora nuova non perdeva l'occasione di far notare la sua perfezione: "Non perdo neanche una stilla d'acqua, io!". Un mattino, la vecchia anfora si confidò con il padrone: "Lo sai, sono cosciente dei miei limiti. Sprechi tempo, fatica e soldi per colpa mia. Quando arriviamo al villaggio io sono mezza vuota. Perdona la mia debolezza e le mie ferite".

Il giorno dopo, durante il viaggio, il padrone si rivolse all'anfora screpolata e le disse: "Guarda il bordo della strada". "Ma è bellissimo! Tutto pieno di fiori!" rispose l'anfora.

"Hai visto? E tutto questo solo grazie a te", disse il padrone. "Sei tu che ogni giorno inaffi il bordo della strada.

Io ho comprato un pacchetto di semi di fiori e li ho seminati lungo la strada e senza saperlo e senza volerlo, tu li inaffi ogni giorno".

La vecchia anfora non lo disse mai a nessuno, ma quel giorno si sentì morire di gioia.

Siamo tutti pieni di ferite e screpolature, ma se lo vogliamo, Dio sa fare meraviglie con le nostre imperfezioni...

soft-ware o capaci di ricevere "input" e/o inviare "output".

Questa terminologia, apparentemente innocua perché promossa, si sostiene, da necessità descrittive, di fatto condiziona il nostro modo di pensare e di guardare dentro di noi. Allora la forma assunta dal nostro corpo, che occupa uno spazio e che compie delle azioni, viene vissuta come una struttura, come un edificio che una volta consolidatosi non è più modificabile.

Ma la realtà è ben diversa.

L'osservazione sperimentale e scientifica ci insegna che, dal concepimento in poi, il corpo che siamo noi non smette mai di modificarsi e rinnovarsi in un processo che non può che essere evolutivo se esiste, ed esiste, una modalità costitutiva, primariamente individua da Piaget, che definì "assimilazione e accomodamento" (assorbiamo dalle esperienze nuovi elementi di conoscenza che ci permettono di accomodarci meglio alla realtà).

Questo processo si realizza grazie ai due processi basilari della vita: il movimento e la relazione.

Queste due funzioni ci definiscono e ci formano costantemente offrendoci i parametri per la ricerca di un continuo equilibrio, una continua sintonia, appunto, nelle energie mentali e fisiche.

Proprio in quanto siamo un processo continuamente in evoluzione, ogni esperienza relazionale, formandoci, metterà in discussione tutti gli equilibri precedentemente acquisiti.

Allora, quando ci irrigidiamo in una sintonia specifica, quindi in un equilibrio corpo/mente particolare, qualsiasi tipo di movimento da e verso gli altri rischia di romperla determinando le disarmonie; quelle disarmonie che conosciamo come "distonie neurovegetative" e che sono gli allarmi degli squilibri energetici evolutivi. Sono anche tentativi di guarigione o spinte perché realizziamo nuovi equilibri.

Il più delle volte non siamo consapevoli di questi equilibri e di queste sintonie proprio perché, finché c'è equilibrio, sentiamo che tutto funziona a meraviglia e, per esempio, l'eccitazione cardiaca è sintonica col ritmo respiratorio.

Ma se improvvisamente, nella nostra storia evolutiva, si presenta un desiderio, anche arcaico, che siamo riusciti a mettere da parte e dimenticare reprimendone lo stimolo per anni perché ci creava troppi problemi, evocato da qualsiasi evento, anche inconsapevole (che passa a livello subliminale, cioè al di sotto delle soglie percettive coscienti), o anche attraverso un sogno, l'eccitazione energetica che gli corrisponde ci invade tanto irrefrenabilmente quanto inspiegabilmente e a volte ci sommerge dettando legge e facendoci

paura. La risposta immediata è quella dell'immobilità.

L'immobilità è la risposta etologica più semplice a un pericolo immediato e sconosciuto al quale non sappiamo come rispondere. Gli animali della foresta si bloccano quando sentono un rumore "diverso" da quelli di fondo che li accompagnano nelle attività quotidiane. Anche noi, geneticamente forniti di questa risposta, la usiamo frequentemente. Ad ogni movimento vitale che non sappiamo spiegarci, ad ogni "rumore energetico diverso" da quello di fondo del nostro organismo, rispondiamo cercando di bloccarci (innalzando la tensione muscolare isometrica). Così rallentiamo le nostre funzioni vitali, evitiamo che tanti stimoli ci colpiscano ed impariamo a selezionarli. Smettiamo di respirare o respiriamo il minimo possibile cercando di fermare l'aumento di energie e quindi di movimento.

Impariamo che è il movimento a farci paura; il movimento e la relazione che ci vorrebbero diversi da quello che siamo stati fino ad un momento prima.

È in questo che il gruppo di auto mutuo aiuto (a.m.a.) funziona. Il gruppo di a.m.a. ha l'intento intrinseco fondamentale di creare e sostenere uno spazio protetto in cui il movimento sia possibile; in cui la relazione e la possibilità di relazione si rafforzano e i processi bio-psichici si realizzano.

Questo punto conclusivo non può allora che rafforzarci in una convinzione specifica: il ruolo del facilitatore deve essere mirato a facilitare tutto ciò che può essere ricondotto al movimento e alla relazione; all'espressione di tutto sé stessi ricordandoci che questo tutto sé stessi comprende anche il corpo ed è attraverso il corpo che passano le idee, i concetti, gli amori, gli odi, le paure e... gli attacchi di panico.

Quando parliamo di equilibrio il senso di quello che il termine esprime è nel nostro corpo e non nella nostra mente. È il corpo il luogo delle connotazioni emozionali e affettive dei termini descrittivi delle nostre emozioni ed è questo che rende il discorso reichiano (da W. Reich) di "identità funzionale" particolarmente valido. Una persona equilibrata lo è anche nel corpo e nei movimenti che compie.

Allora, se tutti i drammi sono rappresentati in maniera privilegiata nel teatro del corpo, per raggiungere validamente il cervello e la mente non si può trascurare l'aspetto fisico e corporeo.

Per questo esistono tecniche e modalità di espressione corporea di cui i nostri facilitatori dovrebbero essere messi a conoscenza e sulle quali sarebbe auspicabile l'apertura di un dibattito sulle pagine della nostra rivista.

I NOSTRI VERSI

Appartenere di Mario37

Appartenere a questo mondo
a una parte di vita
a una sola giornata
a un solo minuto.
Appartenere a qualcosa
a qualcuno
a nessuno
magari a se stessi
o forse
per un istante
appartenere alle emozioni
e viverle
e gestirle
e abbandonarsi ad esse...

Orizzonti di Giorgio64

Un giorno è ricomparso
un frammento della mia vita
dal nulla
quando non ci credevo più.
Ora dovrò
lottare
per farlo restare
o scomparirà per sempre.
Lottare significherà accettare
Forse amare in nuovo modo
O forse solo vivere
Una vita tutta mia
Diversa e nuova
Nella luce e nell'ombra.
Certe cose
Come solchi profondi
Sono spartiacque della nostra vita
Arrivano di sorpresa
E accendono la nostra scintilla
A te non spegnerla
A te guardare oltre e vedere la verità
La tua verità
La tua vita.
Per non spegnerla mai più
Quella grande scintilla
Che è la tua vita.

Il mio tempo di Cinzia

Ho visto magnifiche spiagge senza riuscire a coglierne la bellezza, ho visto mille soli senza sentirme il calore, ho visto meravigliosi orizzonti avendo paura di esserne risucchiata, sono stata in mezzo alla vita e mi sono sentita infinitamente sola...
Ora voglio vivere, voglio guardare con i miei occhi, voglio assaporare il calore del sole, voglio sorridere alla gente, voglio esserci e riprendermi ciò che mi sono tolta.
C'è il tempo, deve esserci un tempo per vivere e per amare, ho voluto questo tempo.
L'ho incontrato, ed è un tempo infinito che si confonde con l'orizzonte che prima temevo, si confonde piacevolmente con la sabbia dorata di quelle spiagge meravigliose, si scioglie dolcemente al calore di quei soli che non scaldavano. Il mio tempo.

Anna: l'helper "cattiva"

CIAO A TUTTI, SONO ANNA DI ROMA. PRIMA DI SCRIVERE QUESTA LETTERA MI SONO PRESA TUTTO IL TEMPO PER RIFLETTERE SU QUELLO CHE AVEVO LETTO. MI ACCADE SEMPRE COSÌ PRIMA DI BUTTARE GIÙ LE MIE EMOZIONI: È COME SE OGNI VOLTA I MIEI PENSIERI FOSSERO CONGELATI, AVVOLTI E DISPOSTI UNO SOPRA L'ALTRO IN UN LUOGO DELLA MIA MENTE CHE NON CONOSCO.

di **Anna Pappalardo**

Ma durante questa attesa mi seducono, catturano la mia attenzione.

Ci mancava anche questo oltre al panico!

Nel 1996 entrai in un gruppo Lidap, stavo male già da tre anni, ma forse prima non avevo la consapevolezza di stare ancora peggio, forse perché il mio malessere non era stato arricchito dagli attacchi di panico.

Non riuscivo a tradurre in parole il mio "star male". Il mio dolore tracciava ogni attimo un percorso trasversale, forse analogo, non voluto, incomunicabile. Il mio dolore mi lasciava perdere nella incomunicabilità, correva sfrenato, mi riduceva la vita, dilagava a macchia d'olio fino a portarmi al punto di non ritorno. Mi lambiva come l'onda del mare lambisce la riva. Ogni volta, ogni martedì nel mio gruppo ascoltavo, inghiottivo, modellavo a mio piacimento, mi sentivo un estraneo in casa d'altri, ma non parlavo mai, quel mostro che avevo dentro mi toglieva il respiro, trasformava quello che avrei voluto dire in sintomo. Ogni volta per quasi un anno fu così. Mi sentivo la più malata, la più bisognosa, sentivo che il mio malessere era più grande di quello degli altri, mi permettevo in silenzio di giudicare la sofferenza dei miei compagni di viaggio, ero cattiva, brutta, anaffettiva anche nel comunicare con lo sguardo e la postura.

Insomma che ci facevo io lì dentro, tra quelle persone che soffrivano meno di me e che avevano già tradotto e sciolto i loro nodi?

Quando ritornavo a casa giuravo a me stessa che non avrei messo più piede in quel luogo, cavolo, con i loro vissuti non facevano altro che farmi scoprire tutti i miei fantasmi! Anziché stare bene andavo ad aggiungere altri tasselli al mio mosaico. Io che avevo chiuso tutto accuratamente in un armadio blindato, durante la settimana mi ritrovavo a fare i conti col mio vissuto.

Bel gruppo, dicevo, basta non ci vado più.

Ma poi nel tempo che mi divideva dal prossimo incontro, mi arrivava un sms: "Ti voglio bene Anna, grazie per

ieri". Grazie per cosa mi chiedevo, ero stata lì muta come un pesce e per giunta con finale al bagno a sentirmi male. E poi una telefonata: "Ciao Anna, ti disturbo? ti va' di accompagnarmi al telefono per un tratto di strada: ho un po' d'ansia". Io accompagnare lei per un tratto di strada stando lì con una faccia da beota al telefono? Mah! E poi la mia helper che a volte mi chiamava con un filo di voce solo per dirmi: "Ehi, ciao, non posso stare al telefono, c'è il mio capo che rompe!" Ma chi l'aveva chiamata?

Si proprio così: una gabbia di matti mi sembrava.

Era un rito, un non lasciarsi mai, era come se le loro mani cercassero anche le mie per raccogliere più forza per offrirmene. Un auto-aiutarsi per uscire dal tunnel e trovare un varco nella nebbia.

Solo quando capii questo riuscii a non vergognarmi a mostrare tutte le mie piccolissime parti, quelle che volevo tenere nascoste, perché pensavo fossero non accettate. Solo quando mi feci sentire bisognosa e eguale iniziai il mio cammino. È incredibile: nascondevo la parte più bella di me, la mia vulnerabilità era il lato del mio carattere più audace. Anche la mia anima, era un'anima splendente. Il calore lo trovai dentro il mio gruppo, attraverso quello che all'improvviso sentii che mi produceva. Sentii una forza dentro di me, il coraggio di guarire. Di mettere sottosopra il mio armadio blindato, di rovistare in ogni indumento o cosa perché dovevo ricostruire il mio spazio, curare la mia sofferenza, gridare a squarciagola e non vergognarmi di chiedere aiuto. Non mi sentivo più diversa, più malata, per ognuno di noi la sofferenza era la propria sofferenza ed era grande, crudele.

Ho vissuto il mio gruppo di nascita per ben tre anni, assidua, caparbia, vedevo entrare e a volte uscire alcune persone, c'era chi guariva, chi si accontentava, chi non voleva guarire, ma io ero sempre lì, ogni martedì a ricevere, a dare. Non avevo più gli attacchi di panico ma dovevo continuare a lavorare. E questo scambio, questa cir-

colarità, mi ha permesso di cambiare, di non dire mai: "ormai ho finito", perché la guarigione è il cambiamento e in quanto tale non ha una data, un luogo dove arrivare e fermarsi. È un rinnovarsi continuo attraverso gli eventi della nostra vita.

Nel 1999 aprii un gruppo, avevo paura, la comunicai, volevo essere uguale e non diversa, avevo da dare la mia esperienza, avevo da ricevere ancora tanta forza per il mio percorso. Non sono mai stata il capo del gruppo o il leader. Sono stata me stessa, con le mie paure, con un coraggio diverso per affrontare le cose. Questo comunicai al gruppo. Le persone del mio viaggio sono meravigliose, ricche, speciali, anche quelle che hanno scelto un cammino diverso. Le ricordo, le rispetto per quello che hanno portato al gruppo e per ciò che hanno ritenuto decidere per sé stesse, ho imparato molto da tutte loro, in un angolo del mio cuore continuano ad esserci anche quelle del mio gruppo di nascita. Sì, nascita, perché sono rinata! Ultimamente ho dovuto prendere insieme al gruppo delle decisioni drastiche, a volte è necessario, per continuare il cammino, l'uscita di ***** dal gruppo sarà utile per lui in quanto forse il suo disagio richiede qualcosa di più specifico di un gruppo Lidap, necessario per noi perché si era creato per ben quasi 6 mesi un disequilibrio; i tentativi sono stati moltissimi e di diversa natura, ma poi ho capito che bisogna lavorare per un spirito gruppale e non semplicemente accogliere e trattenere sempre tutti. Non bisogna aver paura di affrontare l'uscita di una persona, né sentirsi in colpa, né sentirlo come un insuccesso.

Non prendere decisioni e rimandare nel tempo vuol dire far precipitare tutti quelli che hanno veramente intenzioni di guarire.

Essere se stessi

di **Douglas Malloch**

Se non puoi essere pino
in vetta al monte
sii prunaia di valle,
ma sii sempre
il cespuglio più bello
accanto al fonte;
sii cespuglio,
se non puoi essere albero.
Se non puoi essere pruno, sii
bell'erba,
ed allietta di te la via maestra...
Se non sei via,
sii viottolo tra il verde,
se non puoi essere sole,
sii una stella.

Elogio del forum Lidap

POTER PARLARE DEL DAP & C. LIBERAMENTE, SENZA REMORE, A PERSONE CHE LO CONOSCONO - COSA DESIDERATA E IRREALIZZABILE, SE VOLGO SOLO LO SGUARDO INDIETRO - È UN SOGNO AVVERATO, AL QUALE STENTO ANCORA A CREDERE. QUANTO, PER LUNGHISSIMO TEMPO, L'HO CONSIDERATO IMPOSSIBILE?

di **Marino De Cet**

Ora nell'estensione di questo sunto, mi sorge un dubbio: parlare di me? Del disagio in generale? Della benefica azione intrapresa dalla Lidap? Ritengo - a costo di apparire egocentrico - che la maggiore spontaneità emerga se espongo le mie esperienze in merito.

Queste non vogliono essere la mera e parziale divulgazione del mio vissuto, ma spunti da cogliere tra le righe, e se ritenuti validi da collocare nella propria vita, in modo da renderli utili.

Premetto che l'età (55 anni) e l'esperienza vissuta, a volte mi indurranno ad asserzioni decise, che in nessun modo vogliono essere la verità, ma solo un contributo per una vita migliore.

Descrivo brevemente il mio cammino, prima dell'approdo al forum della Lidap.

Vi e mi risparmio i disagi e traumi infantili e adolescenziali, peraltro rielaborati in dieci anni di psicoanalisi (1991-2001), cito solo che già nell'età dell'adolescenza (16-17 anni), un sottile disagio, un senso di difficile appartenenza al contesto sociale, una sensazione di inferiorità, ogni tanto pervadeva la mia persona e i motivi erano chiaramente legati, a quanto più sopra omesso: al vissuto infantile e non.

Riassunti brevemente i travagliati anni dell'età scolare, passati senza somatizzare disagi psicologici, con tutta probabilità latenti, arrivo al primo episodio di dap (1972).

Ora dico dap, al tempo nessuno riconobbe le terribili sensazioni che ben conoscete.

Si presenta senza preavviso un anno dopo sposato proprio quando, dentro di me, ero convinto di essermi finalmente realizzato: moglie, lavoro sicuro, abitazione distante dalla casa paterna, autonomo e responsabile della mia vita futura.

Quel fulmine a ciel (apparentemente) sereno, sconvolgerà letteralmente la mia vita.

Anni per riconoscere che è "solo" ansia, dopo le innumerevoli visite mediche di rito.

Anni per cercare di vincerla (intanto la vita prosegue e gli altri non capiscono) da solo.

Anni di bugie, paure, finte; a casa, sul lavoro, con gli amici, nella società, con la sempre maggiore sensazione - visti i risultati negativi - di essere "diverso".

Anni di scelte famigliari e lavorative penalizzanti, non comprese, perché non comprensibili (da chi segue il filo roseo della normalità), con l'auto-stima a livelli bassissimi nonostante gli sforzi pro-

fusi per riuscire a mantenere un quanto mai precario equilibrio, in tutti gli ambiti.

Arriva finalmente - dopo circa vent'anni - probabilmente spossato oltre ogni dire, la decisione di andare in analisi, il che per me equivaleva a dichiararmi "diverso".

Anni difficili di rielaborazione del vissuto hanno piano piano dato qualche frutto. Alla fine ho capito - mi dicevo - peccato che anche capendo il perché della innaturale fragilità psicologica i sintomi persistessero.

Ho nel frattempo iniziato anche una ricerca interiore, spirituale, orientandomi alla pratica dolce dello yoga e della meditazione (intesa quale momento per ricercare il vuoto mentale e lasciare scaturire la pace insita nel nostro essere profondo). Anche questo - con i dovuti tempi - ha dato i suoi piccoli frutti.

Intanto però gli evitamenti erano divenuti invalidanti, ma mi avvicinavo ad un'altra meta.

La pensione in arrivo, con senso di sollievo non tanto per il lavoro in sé, ma perché forse finalmente avrei finito di fingere, in un ambiente nel quale la comprensione di norma non è di casa.

La figlia, ormai adulta, pronta per una vita fuori casa, dopo aver cercato - in tutti questi anni - di tenerla distante da questi problemi, con tutte le mie forze. Peraltro riuscendovi in parte, in quanto il papà, a volte strano l'ha visto anche lei (speriamo senza lasciare dolorose tracce).

Realizzate queste situazioni, mi sono ritrovato sempre più prigioniero delle quattro mura. A questo punto la decisione di fare ancora qualcosa: ero stanco della pasticca al momento (dal '72 praticamente), segnata sul calendario come una sconfitta, dopo averla ingurgitata.

Sapevo della Lidap dal '91, ma a quell'epoca potevano aderire solo i dappisti puri, e io ritenevo che forse proprio dappista puro non ero, e il mio psicologo mi diede una mano a radicarmi questa convinzione.

Ho perso tanti anni anche lì, perché lo sentivo - si lo sentivo! - che se avessi parlato con qualcuno dei miei disagi (e questo qualcuno fosse stato uno di noi) ci sarebbe stata una svolta, dopo il tortuosissimo cammino sino allora compiuto. Avevo e ho tanta esperienza del disagio, mi mancava - e mi manca in parte - questo tassello, che come d'incanto fa apparire il disagio esternabile, ci accomuna, non serve più nascondere, fingere, inventare scuse, dopo averlo fatto per una vita, con un dispendio

di energie che in questo modo sembrano voler rientrare, rivitalizzandoci.

Certo, è come stappare una bottiglia di spumante tenuta a lungo in cantina: il vino potrebbe essersi un po' deteriorato se gli anni sono stati troppi e il vino era di non grande qualità, e mantenere comunque quel gusto amarognolo di fondo, come potrebbe invece rivelare tutta la sua qualità e rarità dopo la lunga stagionatura.

Non posso concludere questo breve excursus senza citare chi - di sua volontà - è rimasto a mio fianco in questi lunghi e a volte deprimenti anni, sopportando tutto quanto questo disagio.

Mi riferisco a mia moglie, che ha compreso il disagio sino a dove è lecito attendersi che una persona comprenda: a lei pubblicamente la mia riconoscenza.

Mi auguro che sempre più persone si avvicinino alla Lidap, al forum, che sempre più il disagio possa essere esternato, che si comprenda quale importanza vitale ha.

Termino dicendo che da quando (pochi mesi) sono socio Lidap e utilizzo il forum, ho scritto molti post, ho letto moltissimi post, ho iniziato sotto questa spinta anche una decisa - seppur leggera - terapia farmacologica (meglio tardi che mai). Sto un po' meglio, e intendo utilizzare le mie energie, affinché altri - specie i giovani - non debbano ripetere il doloroso cammino da me percorso, ma possano utilizzare da quasi subito l'unione scaturita dal forum Lidap per esternare, certi della naturalmente magica comprensione.

Chi leggerà queste poche righe sappia che: sono una persona di mezza età e non sono particolarmente colto, non ho studi particolari in merito al disagio se non dilettantistici. Ho dalla mia parte l'esperienza vissuta sulla mia pelle e la ferma volontà di aiutare - con le mie limitate capacità - chi soffre di questi disagi.

Mi trovo in linea di pensiero con N. Ghezzani in "Uscire dal panico" quando afferma che se nel disagio in questione, c'è qualche carattere genetico è la "sensibilità" e null'altro.

La sensibilità - dunque, (scrive l'autore) - è quello stile di pensiero che si esprime nella capacità di aderire al mondo umano circostante per intuizione degli interessi e del benessere altrui; ma altresì di sentire, con la stessa intensità, angoscia per i propri bisogni misconosciuti e negati: la qual cosa fa dell'individuo sensibile (qualora si sviluppi in modo armonico) un soggetto genericamente capace di dubbio e pensiero critico.

Anche in base a questo, io ritengo che chi ne esce, ne esce più forte interiormente e con caratteristiche di equilibrio non comuni, riuscendo a vedere nelle piccole cose come nell'animo delle persone l'immensa forza dell'energia vitale che tutto pervade. Questo il mio augurio a tutti voi, affinché vi adoperiate per espandere quello che altri con magnifica intuizione hanno intrapreso e portato a questo punto.

Quote associative anno 2004

IMPORTI

SOCIO ORDINARIO: da € 52,00 (L. 100.686)*.

TERAPEUTI e CONSULENTI: da € 52,00 (L. 100.686);

SOSTENITORI e FAMIGLIARI: contributo libero.

[* Chi si iscrive per la prima volta in qualità di **SOCIO ORDINARIO** dopo il 30.06.2003, verserà solo € 26,00 (L. 50.343).]

La nostra newsletter sarà inviata, oltre che agli associati, anche a quanti invieranno un contributo di almeno € 10,00 (L. 19.363).

DETRAIBILITA' FISCALE

La Lidap è una Onlus: ogni contributo a suo favore è detraibile dal reddito per le persone fisiche e per le imprese, in sede di denuncia annuale, ai sensi dell'art. 13 D.L. n. 460 del 4/12/97.

COME VERSARE

I versamenti si possono effettuare utilizzando il conto corrente postale n. 10494193 intestato a Lidap Onlus - Via Piandarana 4 - 19122 La Spezia, oppure on-line nel sito www.lidap.it utilizzando il servizio GestPay di Banca Sella.

IMPORTANTE

Al fine di limitare al massimo i disservizi postali ed amministrativi, vi preghiamo di **indicare**, con la massima precisione, l'**indirizzo postale** al quale desiderate ricevere: la ricevuta regolare dell'importo versato, la tessera associativa, la nostra rivista trimestrale "Pan", ed altre comunicazioni e/o inviti a convegni ed eventi Lidap, e di **specificare**, nell'apposito spazio del bollettino di c/c postale (causale), il **titolo** del contributo (**socio ordinario, socio sostenitore, abbonamento a Pan**) e l'anno solare cui è riferito.

TESSERAMENTO E SOTTOSCRIZIONI 2004

La nostra associazione, per continuare la propria attività di aiuto e di informazione a chi soffre di **dap**, necessita di un sostegno economico da parte di tutti voi. Ci stiamo impegnando per rinnovare l'associazione, in ogni suo settore, per migliorarla e renderla più funzionale alla realizzazione di molti progetti e, per fare ciò, occorrono molte risorse: quelle umane continueremo a metterle noi, quelle economico/finanziarie dovremo cercarle e, soprattutto, trovarle. Poter contare sul nostro apporto di "associati Lidap" e su quello di tutti coloro che ci sono vicini, costituisce una base di partenza sicura (il "numero" conta ai fini della credibilità) per cercare sponsorizzazioni e sostegni anche altrove. Utilizzando un comune bollettino di c/c postale potrete contribuire alla campagna per il tesseramento 2004 o tramite una elargizione liberale sostenere attivamente la Lidap Onlus. Inoltre, è entrato in funzione, nel nostro sito internet, www.lidap.it, il servizio di versamento on-line, tramite carta di credito: un servizio in più, volto ad agevolare i nostri associati ed amici sostenitori nel contribuire a costruire l'auto-aiuto e a dare speranza a chi lotta contro il panico.

Indirizzi di posta elettronica

Con l'intento di agevolare sempre più la comunicazione all'interno dell'Associazione pubblichiamo di seguito gli indirizzi di posta elettronica dei membri e dei collaboratori del Direttivo. Per qualsiasi problema o necessità: **SCRIVETECCI!!**

Valentina: valentina@lidap.it

Silvana: silvana@lidap.it

Alessandra: alecaglio@tiscali.it

M. Teresa: mariateresa@lidap.it

Patrizia: patriziabis@virgilio.it

Giuseppe: giuseppe@lidap.it

Alma: alma@lidap.it

Pietro: pietro@lidap.it

Vittoria: vittoria@lidap.it

Paola: paola@lidap.it

Cinzia: cinzia@lidap.it

Marina: marina@lidap.it

LIDAP - ONLUS

SEGRETERIA NAZIONALE
DI LA SPEZIA

GLI UFFICI SONO APERTI:
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE
8:00 ALLE 12:00

TEL. E FAX 0187/703685

INTERNET:

info@lidap.it

www.lidap.it

PER I PROBLEMI DEL LAVORO:

DOTT. MARIO MEUCCI

(mariomeucci@tin.it)

DOTT. PAOLO DENARI

(beteldue@hotmail.com)

DOTT.SSA ROSA MININNO

(info@seamind.it)

PER VERSAMENTI E SOTTOSCRIZIONI:
C/C POSTALE 10494193 INTESTATO
A LIDAP ONLUS VIA PIANDARANA, 4
- 19122 LA SPEZIA

PAN

TRIMESTRALE EDITO DA LIDAP ONLUS
DIRETTORE RESPONSABILE:

ANNA MARIA FERRARI

REDAZIONE:

VALENTINA CULTRERA, ALMA CHIAVARINI,
PIETRO ADORNI, CINZIA DOTTI, GIUSEPPE
COSTA, ALEX ALBANI

VIA ORADOUR 14, 43100 PARMA

IMPAGINAZIONE E GRAFICA:

GIUSEPPE COSTA

STAMPA:

STAMPERIA S.C.R.L. - PARMA

VIA MANTOVA 79/A - 0521271690

ROMA: 10/11 gennaio

Lidap in LIBRERIA

Il 10 e 11 gennaio 2004 i Soci della Lidap di Roma saranno presenti nello show-room della Libreria Arnoldo Mondadori di Piazza Cola di Rienzo 81, per proporre pubblicazioni sull'ansia e il panico, distribuire materiale Lidap e dare informazioni sulle attività dell'associazione.