



Parma, 17 aprile 2004

Un'appello per tesseramento e sottoscrizione

## NonSoloElezioni

**RESONTO DELLE EMOZIONI CHE HANNO ACCOMPAGNATO IL RINNOVO DEL CONSIGLIO DIRETTIVO NEL CORSO DELL'ASSEMBLEA NAZIONALE DEI SOCI SVOLTASI A PARMA IL 17 APRILE 2004.**

di **Anna Pappalardo**

Quale giovamento ed elemento di arricchimento (e per chi poi) potrebbe arrecare un minuzioso, e forse per questo stesso motivo anche arido, resoconto della "nostra" giornata a Parma?

Momenti di intensa compartecipazione, le nostre riunioni.

Non sono mai stata capace di descrivere sensazioni non provate, emozioni non vissute, ma ritengo comunque che l'elezione del nostro consiglio direttivo abbia costituito un momento di importante riflessione comune.

Essere chiamata a fare parte di un gruppo di persone che, secondo la mia visione delle cose, attraverso sofferti percorsi comuni, ci aiuta e si aiuta nella ricerca di quella dose minima di serenità necessaria ad affrontare il male di vivere da tutti noi condiviso, ha per me costituito un momen-

*(continua a pagina 6)*

## Un sostegno per la Lidap

*CINZIA, OLTRE AD ESSERE ATTIVA NELLA LIDAP DI BERGAMO, È MODERATRICE DEL FORUM LIDAP, AGLI UTENTI DEL QUALE HA RIVOLTO IL SUO APPELLO. CREDIAMO, PERO, CHE IL SUO RACCONTO POSSA INTERESSARE TUTTI COLORO CHE HANNO A CUORE LE SORTI DELLA NOSTRA ASSOCIAZIONE MA, SOPRATTUTTO, LE SORTI DI COLORO CHE DEVONO ANCORA "SCOPRIRE" L'AUTO/MUTUO AIUTO. VOLENTIERI PUBBLICHIAMO IL SUO SCRITTO CON TUTTO IL RILIEVO CHE MERITA.*

di **Cinzia Dotti**

Ho conosciuto la Lidap nel marzo del 1999.

Stavo male, malissimo.

Mi sentivo senza via d'uscita, inadeguata... nei confronti della vita.

Mi sentivo una persona "fuori"...

Ero precipitata in un tunnel talmente profondo dal quale temevo non sarei più risalita.

Soffrivo di attacchi di panico:

"... Che vuoi che sia?"

E invece no... tutto questo... faceva la differenza.

Perché... a volte si rideva di me, delle mie assurde paure, delle mie fughe dal nulla, delle mie ansie inconcepibili agli occhi di chi mi stava accanto.

Perché ormai non vedevo il mio futuro o meglio... lo vedevo sfocato, grigio.

Ecco... leggere sul giornale locale che esisteva la Lidap, all'improvviso mi

ha fatto sentire "presente" viva e non sola.

Temevo di incontrare persone "pazze" nella Lidap, perché io così mi sentivo: pazza.

E invece, finalmente un luogo familiare, un luogo dove trovi chi parla la stessa lingua, dove si respira lo stesso dolore, le stesse assurde paure.

Un luogo dove poter finalmente raccontarmi, senza essere guardata con stupore.

Ho iniziato il percorso di gruppo,

*(continua a pagina 6)*

## Il racconto di una vita

*"SENTIVO IL MONDO STRINGERMI ADDOSSO. I MIEI FIGLI MI HANNO SALVATA". CON QUESTO SOTTOTITOLO FABIANA TINAGLIA, GIORNALISTA DELL'ECO DI BERGAMO, HA RACCONTATO SUL SUO GIORNALE LA STORIA DI ANNA, SOCIA LIDAP DI BERGAMO. COME TUTTE LE STORIE DI PANICO È UN RACCONTO "SPECIALE", CHE VOGLIAMO FAR CONOSCERE A TUTTI I NOSTRI LETTORI.*

di **Fabiana Tinaglia**

Su una poltrona soffice è più facile raccontarsi i segreti. Il soggiorno di Anna è grande, il soffitto alto, le finestre ampie. Di giorno deve entrare tanta luce: le piante nei vasi della stanza sono verdi e rigogliose. Anna è seduta sul divano, sprofondata tra i cuscini, giocherella con una carta di caramelle. Sul tavolino un paio di occhiali dalla montatura verde smeraldo, cornici d'argento per le foto dei suoi figli. "I miei bambini - sospira - due maschi e una femmina. Il tempo passa e loro sono cresciuti tra le mie

tante paure".

Anna Caeroni vive a Bergamo e ha 58 anni. A guardarla non sembrerebbe proprio: un caschetto biondo e due occhi vivaci. La voce è imperiosa, ma ha dei cedimenti mentre parla. Perché raccontare un attacco di panico non è facile, ci vogliono delle pause quando si spiega una vita intera, quando ci si prepara ad affrontare tutto un percorso a ostacoli.

"La paura di uscire, magari solo per andare

*(continua a pagina 7)*

**SOTTOSCRIZIONE e TESSERAMENTO LIDAP**  
**Non riusciamo a "stancarci" di aver bisogno del vostro sostegno! Continuate a farlo perché 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!**

# Incontri, iniziative e riflessioni

COME NELL'ULTIMO NUMERO DI PAN RACCOGLIAMO IN QUESTE PAGINE LE CRONACHE E LE RIFLESSIONI SULLE INIZIATIVE DELLA LIDAP CHE SI SONO SVOLTE NEI MESI SCORSI IN VARIE PARTI D'ITALIA. E' UN MODO MOLTO CONCRETO DI APPLICARE IL PRINCIPIO DI FARE UN GIORNALE SCRITTO DAI SOCI. LA REDAZIONE DI PAN INVITA TUTTI I SOCI AD UTILIZZARE QUESTE PAGINE PER FAR CONOSCERE AGLI ALTRI LE COSE FATTE.

## Genova: 16/19-09-03 Stand Lidap in Fiera

di **Lally Baglioni**

È facile stare qualche ora in uno spazio Lidap inserito all'interno della Fiera di Genova in occasione della Festa dell'Unità?

Forse sì, se qualche domesticezza con l'ambiente si è acquisita con gli anni e non ci si sente comunque troppo "estranei" ma anzi si riconosce qualche viso amico. Non è altrettanto facile se non si ha questo supporto e comunque non è facile misurarsi con il mostrare le proprie difficoltà davanti ad un pubblico pur comprensivo e/o interessato che possa essere.

È chiaro che la differenza tra uno stand solitario in una via del centro cittadino e l'inserimento in una manifestazione di qualunque tipo modifica l'attenzione dei presenti e facilita il compito dei soci. Tuttavia, credo che si debba, per riuscire in questa piccola impresa, aver vinto un bel po' di battaglie col proprio disagio psicologico o psichico che sia e ... sentirsi in forma.

Settembre 2003 dunque, abbiamo avuto l'opportunità di fare questa esperienza di pubblicità alla nostra associazione (e al suo bisogno di fondi!). Sono solo tre giorni, ma forse è una piccola fortuna.

L'organizzazione è stata molto rapida e parzialmente inefficace a causa della tardiva ed improvvisa comunicazione da parte dell'organizzazione predisposta che lo spazio era disponibile. Credo che questo fatto in fondo non sia stato del tutto negativo: ho come l'impressione che le persone con disturbi di panico diano il meglio di sé se non hanno troppo tempo per pensare se e quanto saranno all'altezza della situazione.

"Divertiti" è stato detto dagli amici un po' superficialmente ad una di noi. Certo queste serate, con il lavoro di gruppo, le cene in compagnia, il bombolone diviso tra tutti i presenti del gruppo in stand e qualche risata in più del solito hanno avuto anche l'aspetto

del gioco, ma sono state, almeno per quanto mi riguarda, fatica fisica e stress emotivo.

Se non ho gran facilità nei "normali" rapporti con gli altri, figuriamoci in un'occasione in cui non si sa bene come muoversi, quanto sorridere, come avvicinare le persone, vergognandosi persino un po' per quegli "eurini" della pesca di beneficenza che sembravano quasi strappati a forza.

E poi la consapevolezza del fatto che chiunque passa davanti allo stand può essere chi ti conosce e non sa, oppure che abbia i tuoi stessi problemi ma non ha il coraggio di avvicinarsi, chiedere e porti le due faticose domande: "I sintomi si diradano o daranno origine ad altre malattie?". "È un disagio psicologico o una malattia mentale?".

Tante sono state dunque le emozioni. È pur vero che come dicevo prima, senza nulla togliere al nostro "jolly Mariapia", volontaria per scelta, che ci ha dato davvero una grossa mano ad attirare l'attenzione dei passanti e spesso nel farli partecipare alla pesca di beneficenza, il pubblico presente sembrava un poco più interessato del solito a conoscere la nostra realtà, anche per quanto riguarda alcuni operatori del settore.

Dunque è stata una prova forte, interessante e che ci ha fatto anche pensare. In qualche momento di riposo, pochi per la verità, ci siamo posti, per esempio, tra noi il problema dell'importanza di far conoscere l'associazione, della sua visibilità (per questo eravamo lì), ma anche del potere forte di quei soci (e noi in quel momento eravamo tra quelli) che riescono ad agire con semplicità all'esterno, rispetto a coloro che possono a malapena uscire di casa, o che comunque sono più "spaventati". Un'idea che dovrebbe essere importante per la consapevolezza del gruppo dirigente. Solo due anni fa un'impresa di questo genere sarebbe sembrata ai miei occhi di "dappista" un ostacolo assolutamente insormontabile e per non affrontarlo avrei raccontato a me stessa e a chiunque altro mille bugie e scuse inesistenti, che mi

avrebbero per giunta fatto vergognare e deprimere ancora di più.

Una cosa mi ha colpito di questi giorni: i piccoli oggetti che sono stati messi a disposizione, dai peluches rimessi magicamente a nuovo a tempo di record, dai piccoli oggetti fatti a mano, ai soprammobili o oggetti di bigiotteria, nulla mi sembrava da "buttare via".

Mi è parso che ciascuno di noi abbia scelto quanto di meglio poteva per la buona riuscita delle serate. Così come per l'allestimento dello stand ci siamo affidate all'estro grafico e al senso organizzativo o alla pazienza nel preparare i numeri per la pesca, che ciascuno di noi poteva dare.

E dunque è facile? No, non lo è del tutto. Nemmeno ora che scrivo queste righe e ripenso.

Quando abbiamo finito di montare lo stand il venerdì pomeriggio, ho buttato lì un "adesso io ho finito e me

## SOMMARIO

**7** LA LIDAP NELLA  
CITTÀ DI PIACENZA

**9** DUE ANNI DI  
INIZIATIVE IN SICILIA

**10** ROMA: 2 GIORNI  
ALLA MONDADORI

**12** IL COLLOQUIO DI  
CONSULENZA LIDAP

**14** IL BURN-OUT NEL  
VOLONTARIATO

**18** IL RITORNO ALLA VITA  
DI AGATA

**19** BILANCIO 2003 E  
ORGANIGRAMMA

ne vado". Era una battuta ma il cuore e le gambe tremavano un po'. E il lunedì pomeriggio, tornata a casa dal lavoro, ho dormito fino a sera!

Un augurio però: che non sia l'unica esperienza del genere e che soprattutto altri, legittimamente assenti questa volta, trovino attraverso il gruppo Lidap la voglia di riconoscersi e di farsi riconoscere.

**Spezia: 6/7-12-03**  
**Corso sulla comunicazione ecologica**

di **Roberto Giuliani**

Anche se certe cose le avevo già incontrate in altre occasioni, il modo in cui sono state trattate mi ha entusiasmato; un modo molto semplice, diretto, efficace che ti prende, non puoi rimanere distaccato.

Mi ha colpito molto questo modo semplice ma potente di "vedere" la persona che ti sta di fronte, che dialoga con te, con la quale si è instaurata una comunicazione efficace al punto da rilevare, in poco tempo, circa 10/15 minuti, un errore grossissimo di interpretazione dei propri malesseri.

Ho notato che tutto il gruppo, sia chi si è espresso apertamente ma anche chi non lo ha fatto, è rimasto felicemente colpito da questo modo di comunicare.

Mi sono trovato molto bene, accomunato con gli altri, anche se non li conoscevo, cosa ostica per me, dal momento che i miei limiti si trovano nel sociale.

Un'altra cosa che mi ha colpito è stata l'assenza totale dei giudizi, dei pareri e da come si ascoltano gli altri, dalla briosità dei discorsi, ecc.

Mi è piaciuto molto il modo di introiettarsi in una dinamica quale è stata una simulazione di primo colloquio, capire quale può essere veramente il problema e fare in modo che sia la persona a districarsi al meglio tra i suoi meandri.

Mi sono sentito, come del resto anche a Firenze, l'anno scorso, al corso per facilitatori, come percorrere una strada altamente costruttiva, edificante, di vita.

Anche gli altri partecipanti al corso hanno espresso pareri estre-

mamente positivi sul corso.

Mi rendo conto che, guardandomi indietro, ho fatto molta strada, ma vivendo ogni volta queste esperienze, ne ho tanta altra da fare. Non ha importanza dove ero, dove sono, ma sento che è importante lavorare, costruire, comunicare, "vivere" la vita con entusiasmo e creatività.

Un grazie a Valentina, a tutti coloro che si danno da fare e uno stimolo a chi è ancora nel "Limbo".

di **Alessandro Orselli**

Io ho vissuto questo corso sulla comunicazione ecologia e la comunicazione nei gruppi di auto aiuto come una esperienza di "contatto umano" intellettuale, fisico e psicologico fra persone che prima di allora non si conoscevano.

Quello che ho sentito nelle prove pratiche è rimasto nella mia mente, ad esempio guardare gli occhi di un'altra persona e provare delle sensazioni.

Sentire l'impegno dell'altro nel reggere quella situazione, vedere negli occhi della persona smarrimento e paura, non ho esternato queste cose al momento e in seguito mi sono chiesto se quello che ho percepito appartiene all'altro oppure a me stesso o forse ad entrambi.

Sono rimasto favorevolmente impressionato dalla gestione del corso da parte di Valentina, dalla sua personalità, dal suo modo di fare tanto semplice e tanto efficace. Semplicemente umano. E' da conoscere!

Per me è stata una esperienza bella, piacevole, istruttiva ed aggregante. Mi ha insegnato a parlare con la gente!

**Poasco (MI): 23/30-5-04**  
**Teatro di Stalla in cascina lombarda**

di **Giuliano Leone**

Una serata pro-Lidap di buon teatro in una delle più belle Cascine Lombarde.

Un irriverente temporale ha girato per un paio d'ore sopra Cascina Ronco di Poasco (S. Donato Milanese) minacciando di scarica-

re acqua tuoni e fulmini sull'ottima rappresentazione di "Piccola Città" di Thornton Wilder che la Compagnia "Teatro di Stalla", nel libero adattamento di Antonio De Nora, ha messo in scena Domenica 23 Maggio, senza nulla da invidiare a compagnie ben più titolate. Quindi anche Giove Pluvio non se l'è sentita di rovinare una serata davvero ben riuscita, il cui ricavato su offerta volontaria è andato - come andrà quello dell'intera rassegna "Cascine Aperte" organizzata con il patrocinio del Comune di S. Donato Milanese - alla Lidap Onlus, l'Associazione nazionale di auto/mutuo aiuto che si occupa dei disturbi legati all'ansia, al panico e all'agorafobia.

Il tema non era certo dei più digeribili, tutto giocato com'è, nella



dipanatura del filo narrativo, sulla vita e sulla morte, sulla banalità dei gesti quotidiani e sul loro immenso peso e significato quando invece diventano non più ripetibili, quando "tutto questo è accaduto" e non ce ne siamo nemmeno accorti. Perché intanto la vita è passata.

A scandire le varie età, i passaggi verso inevitabili conclusioni, è la figura fuori e dentro scena e senza tempo del narratore, "regista", manovratore e osservatore dei destini altrui, quasi deus ex machina, ieratico super partes dalla faccia imbiancata (forse già vissuto egli stesso?), a tratti garbatamente ironico, eterno cantastorie in presa diretta con il pubblico. Un grande, impeccabile Mario Dosi ha dato a questo ruolo profondità e spessore, sempre perfettamente sincronizzato con i ripetuti cambi di scena e salti

(continua nella pagina successiva)

## IL PANICO IN PRESA DIRETTA

di **Alessio (RM)**

Mi chiamo Alessio, ho 24 anni e non ho mai avuto un attacco di panico, ma...

Provate ad immaginare di trovarvi insieme ad un vostro caro; state passeggiando, le strade della vostra città sono quelle di sempre, le solite vetrine accompagnano il vostro tragitto, gli stessi manifesti pubblicitari vi invitano a comprare prodotti convenienti. Una giornata ordinaria che state trascorrendo in buona compagnia, finchè...

Eccolo che arriva, impetuoso ed improvviso, sembra cadere dal cielo come un fulmine, alzi la testa per cercare di capirci qualcosa, ma non c'è niente che non vada, non c'è niente da capire...è la terra allora, è la terra che sta tremando, pronta a demolire ogni residuo di stabilità lasciando solo dubbi a cui potersi aggrappare. Ti guardi intorno, cerchi qualcuno che sia spaventato quanto te ma nessuno sembra accorgersi di ciò che sta accadendo... - cosa devo fare? Mentre vi fate questa domanda il vostro amico sta vivendo un attacco di panico e vi guarda, come per chiedervi aiuto. Cerca in voi la sicurezza che ha visto dissolversi in se stesso, cerca in voi l'immagine sana di sé, quella che non teme di impazzire, o di morire, e voi cadete dalle nuvole senza mai atterrare, cercando, invece, in lui la soluzione al suo stesso "problema".

"Problema": ma gli attacchi di panico sono veramente un problema? Non voglio sembrare egoista, ma forse lo sono più per un familiare, o per un amico che ne assiste inerme all'avvenire, piuttosto che per chi li "soffre". Non ho mai avuto un attacco di panico, ma so che il ruolo che svolge è funzionale alla stabilità di chi lo vive. E' per la forma che assumono, per il modo in cui "parlano" che spaventano tanto. E chi osserva cosa può fare?

Tutto e niente! Almeno questo è quello che ho capito partecipando al gruppo per i familiari che da marzo sto frequentando. Non esiste un manuale, non c'è una cura. Tutto, essere se stessi è l'impresa più ardua in una situazione ansiosa. Niente, chiedere a chi ha il panico di smettere di star male è come chiedergli di tacere, ed è la cosa più semplice e crudele che si possa fare.

(segue dalla pagina precedente)

di tempo che ha saputo governare con professionalità inaspettata in chi di mestiere fa tutt'altra cosa. Come, del resto, anche gli altri attori. La quinta naturale della Cascina, impreziosita dall'edera e dalle rose rosse rampicanti e l'escamotage dell'inserito registrato e proiettato su di un grande schermo bianco dove entra e da dove esce come materializzandosi la brava e giovane Roberta Loffreda (Emilia) per ritornare tra i rimanenti vivi-morituri ed accorgersi irrimediabilmente che il tempo, quando è perduto, è perduto per sempre, hanno fatto il resto, consegnando questa pièce alla memoria e al cuore di chi ha avuto quella sera la fortuna di esserci.

Un bravo anche ai musicisti e alla voce solista, che ci hanno riportato in un clima - con l'aiuto di qualche maglioncino, sentita la temperatura - quasi da Dolce Stil Novo. A seguire, frizzi e lazzi con i commedianti davanti a buon vino e torte varie offerti dai sacerdoti-indigeni, ultimi ed eroici custodi della Cascina.

di **Stefania (MI)**

Ciao a tutti, io sono Stefania, ho 31 anni, sono di Milano e faccio parte del gruppo Corvetto dal 1° aprile 2004.

Questo è il mio primo articolo che scrivo, il primo in assoluto nella mia vita. E' stata la nostra cara Patrizia a chiedermi di farlo. Quindi qualsiasi cosa non vi piaccia, rivolgetevi a lei!

A parte gli scherzi, quando mi è stato chiesto da Patty di scrivere quest'articolo per poco non mi è venuto un attacco di panico!

Ma ha vinto la voglia e il piacere di poter condividere con tutti voi la mia piccola ma importante esperienza. Io ed altri del mio gruppo, "capitanati" e spronati da Patrizia, abbiamo organizzato un banchetto per un'intera settimana per poter raccogliere offerte per la nostra associazione presso la "Cascina Ronco" di Poasco (frazione di S. Donato Milanese) dove "super Mario", il nostro facilitatore, ha organizzato con l'associazione "Teatro di Stalla" di cui fa parte, una

rassegna teatrale e musicale. Ho partecipato a due serate e vi garantisco: è stato bellissimo.

Sono stata con gli amici del mio gruppo, Cinzia, Marco e Michelangelo e ho conosciuto altri amici dei gruppi "Bonola" e "Colonne" di Milano, e mi ha fatto piacere sentire intorno a me il calore di tutte queste persone che come me combattono ogni giorno l'esperienza del panico e dell'ansia ma che più di chiunque altro hanno voglia di vivere liberi da quelle catene che il nostro problema ci rende impossibile a volte spezzare.

Ho visto e ho sentito tutti quanti allegri ed entusiasti anche se qualcuno sostiene che sia stato il vino che abbiamo bevuto!

Ho capito quanto è importante ciò che facciamo, anche con notevoli sforzi per molti di noi, per la nostra vita e per la vita degli altri.

L'ho capito ancora di più quando un ragazzo si è avvicinato e ci ha lasciato un'offerta (consistente) e ci ha raccontato la sua storia da "ex panicoso"; ha ringraziato tutti noi per ciò che facciamo per le persone che come lui hanno sofferto e che soffrono.

Mi ha veramente toccato nel profondo perchè in quel momento mi sono resa conto ancor di più quanto sia importante aiutare gli altri e noi stessi a star bene!

Soprattutto a dare la speranza che si trasforma in verità, in realtà per tutti noi, uscire dal tunnel del panico ed entrare per sempre nel tunnel del divertimento di vivere!

Un abbraccio a tutti voi.

**Altare (SV): 6-6-04**  
**Intervento a conferenza medici di base**

di **Marino De Cet**

Innanzitutto ringrazio a nome mio e dei soci Lidap ... il dott. Cossetta e colleghi per averci dato questa opportunità di arricchimento culturale..in un campo nel quale siamo soggetti attivi... impegnati giornalmente... per noi e per altri.

Come già detto faccio parte della Lidap-Onlus (Lega italiana contro i disturbi d'ansia d'agorafobia e da attacchi di panico), nata nel

1991 su iniziativa di Valentina Cultrera di La Spezia (dove ha sede l'associazione) che ha realizzato, a seguito di una sua partecipazione ad una trasmissione televisiva un pensiero comune a molti "dappisti"... divulgare in modo massivo la conoscenza (almeno parziale) di questo disagio... rivolgendosi sia alla classe medica che ai pazienti stessi, inducendo così questi ultimi ad esternare il proprio "sentire"... almeno con chi avesse "provato" tale malessere e potesse comprendere appieno il dolore psicofisico presente nella persona... "sentire" in genere troppo a lungo taciuto e dissimulato per timore di essere considerati "diversi"... o quanto meno compatiti.

La Lidap infatti è composta solo da persone che hanno o hanno avuto questo disagio... e all'interno dei gruppi di auto/mutuo aiuto non sono presenti specialisti, ma in un confronto alla pari si tende a stimolare le potenzialità inesprese in ciascun componente proiettandosi "oltre il sintomo"... guidati nell'intento da un "facilitatore della comunicazione" formato dall'associazione e anch'esso membro del gruppo.

Ai gruppi... che sono uno dei principali strumenti della associazione... si accede previo colloquio filtro con uno psicologo aderente alla Lidap... e vengono utilizzati in alternativa o a supporto di altre forme di terapia (analisi, farmaci, ecc).

Attualmente sono attivi in Italia una cinquantina di gruppi dislocati nelle varie città.

**Sivizzano (PR): 12-6-04  
Cena di fine anno dei  
gruppi Lidap di Parma**

di **D.B. (Parma)**

Dopo un solo mese che frequento il gruppo di auto aiuto mi viene gentilmente rivolto l'invito a partecipare alla cena a Sivizzano (PR) in occasione dell'assemblea dei soci. "Che bella iniziativa, ma non so se potrò venire perché soffro di mal d'auto ed ho problemi di cattiva digestione".

Il tempo trascorre e si avvicina

il 12 giugno, il giorno della cena. Nel fluire dei giorni mi costruisco mentalmente un'idea della serata: una cena piacevole in compagnia di persone che per la maggior parte hanno sofferto o soffrono tuttora di disturbi similari ai miei. Sembrerebbero esserci tutti i presupposti per sentirmi a mio agio anche nel caso avessi una crisi d'ansia. Sarà proprio questa costruzione mentale che mi freggerà! L'attesa seguita da una realtà diversa si tramuta in delusione.

"Che bel fresco, quanta gente di tutte le età, che bella taverna e che succulenti piatti di cibo... ma... queste persone hanno veramente disturbi d'ansia? A me non sembra!". Chi ride, chi sorride, chi abbraccia persone che non vede da tempo, chi è affaccendato in cucina,...ed intanto l'ansia comincia ad aumentare ed è pronta a prendere il sopravvento sul mio controllo. Mio marito ed io prendiamo posto al tavolo e cominciamo a mangiare. Ecco, ...al secondo boccone, lei, l'ansia, ha la meglio: vampate di calore in viso e sudorazione delle mani. Per me la cena è pressoché finita. Riesco poi a mangiare degli squisiti tortelli d'erbetta e poco altro. Ecco la delusione: sto male e non mi sento a mio agio in mezzo a questa gente (fanno eccezione le uniche due persone che conosco: Giuseppe e Rosaria, che ringrazio per aver tentato di tranquillizzarmi). Grida, chiasso, risate..."Ma allora io sono proprio un caso disperato, sono l'unica che sta male?!" In effetti, non lo so e non lo saprò mai perché noi tutti siamo dei bravi dissimulatori. Le portate sono terminate ed alcune persone cominciano a salutare e ad andarsene a casa. I toni delle voci si placano, fino quasi a sparire man mano che la gente se ne va. E così va scemando anche la mia ansia. Ora posso diventare attiva ed aiuto spontaneamente e molto volentieri a sparecchiare i tavoli.

Nonostante tutto sono felice di aver partecipato alla cena, che peraltro è stata organizzata in modo impeccabile: "L'importante è partecipare, come si suol dire a chi perde; ma soprattutto NON MOL-LARE MAI!".

**ACCOGLIENZA A  
MILANO**

di **Sara (MI)**

Mercoledì... giorno di accoglienza Lidap, il primo giorno della mia nuova vita. Mentre sperduta ed impaurita mi aggiravo tra le colonne di San Lorenzo cercando il luogo d'incontro, nella mia mente pensavo alle persone che avrei trovato a questa riunione e le descrivevo così: la solita depressa, l'ansioso dalle molteplici fobie, ci saranno tutte facce tristi; ancora una volta un'altra di quelle cose che avrei iniziato ma non sarei riuscita a portare a termine perché senza stimoli.

Incontro il gruppo capitanato da Patrizia, dopo le presentazioni si sale nella stanza dove di consuetudine ci si raduna. Dopo cinque minuti che ero con loro mi sono sentita rinascere e i precedenti pensieri che avevo fatto li ho dovuti rinnegare. Patrizia mi ha fatto vedere un raggio di sole molto intenso che da anni non riuscivo ad avere di fronte a me; una donna, ai miei occhi, con un carattere deciso e soprattutto una persona che oggi dice: IO CE L'HO FATTA!

Ed io di riflesso mi sono detta: ANCHE IO CE LA FARO'. NE SONO SICURA.

E' indescrivibile, in queste poche righe, capire la forza che mi ha pervaso dopo quella riunione, vedere Patrizia così attiva, coinvolgente, sorridente e soprattutto con una gran voglia di aiutare gli altri mi ha fatto accrescere la speranza che ormai avevo perso, quella speranza di poter dire anche io in un futuro: "SOFFRIVO DI ATTACCHI DI PANICO".

Spero che altre persone come me che soffrono di questo disturbo abbiano un giorno le stesse sensazioni.

## Un sostegno ...

(segue dalla prima pagina)

accanto a queste persone, senza diffidenza ormai, solo con la mente e il cuore aperti.

Aperti a lasciar scorrere finalmente con infinita libertà di espressione il mio dolore, le mie rabbie, le mie gioie.

Aperti ad ascoltare quelle degli altri.

Perché io...capivo quel dolore, quelle emozioni, quella non vita.

L'aiuto reciproco che l'auto aiuto ti permette di sviluppare, che ti prospetta il cammino verso l'auto guarigione, che arriva da te, che è necessario cogliere, che arriva dal dare un senso a ciò che hai ricevuto e nel riuscire a trasformarlo in attivazione vera, in riconoscimento e trasformazione delle tue risorse.

La fine della paralisi.

E da lì... la risalita verso la vita. La mia vita.

Ogni giorno mi alleno a farlo, ho imparato che nulla è prestabilito, nulla ci è dovuto e che allo stesso tempo... forse nulla devo agli altri se non lo voglio io veramente.

Nel tempo, ho iniziato a fare concretamente qualcosa anche per gli altri, a dedicare il mio tempo, alcuni miei spazi agli altri.

Ho iniziato a viaggiare da sola, grazie alla Lidap, ho iniziato a fare dei progetti per me, per e con gli altri.

Così come io ho avuto bisogno della Lidap, la Lidap per continuare ad esistere ha bisogno di me, di tutti Voi.

E' una relazione di reciprocità.

Nei progetti passati dell'associazione vi era anche il progetto di aprire un sito e un forum, proprio per dare ancora di più visibilità a questo disagio. Nel dicembre 2001 abbiamo aperto questo Forum.

Lo scopo di questo forum è molto ambizioso. E' stato un tentativo, peraltro ben riuscito, di porgere una mano a chi ancora non ha il coraggio di uscire dal dolore.

E' un punto di approdo, di riconoscimento del disagio ma soprattutto un punto dal quale uscire alla ricerca della concretezza dell'auto mutuo aiuto, e cioè quella che solo un gruppo reale, fatto di persone con le quali confrontarsi realmente ci può dare.

E la Lidap negli anni ha lavorato per far sì che, chi arriva a noi, possa trovare nella filosofia dell'auto aiuto un altro punto da dove iniziare, grazie all'autoattivazione della quale penso sia fondamentale coglierne i vantaggi.

Noi Moderatori siamo ogni giorno in questo forum da oltre due anni.

Si respirano colori diversi: gioia, dolore, allegria, diffidenza, aiuto, rabbia... Ma soprattutto io in questo forum ho sempre respirato il colore della speranza. Quella che speriamo di trasmettere ogni giorno a chi entra, a chi ci legge.

Vi ho raccontato un po' la mia storia, che penso non sia molto diversa da quella di molte altre persone che hanno conosciuto questa associazione.

Ve l'ho raccontata per uno scopo ben preciso e ritengo anche molto nobile: quello di chiedere a Voi, che avete conosciuto la Lidap anche solo attraverso questo luogo virtuale, che cosa rappresenta per Voi questo posto...

Se è vero che alcuni di Voi ogni giorno entrano qui dentro e proprio qui dentro riescono a trarre degli spunti, a confrontarsi, a urlare, se ogni giorno riuscite a cogliere delle speranze, ecco... se è vero... Vi chiedo di aiutare la Lidap ad esistere, di aiutarci ad esserci ancora per le molte persone che non hanno ancora trovato il modo, lo spunto per poter Ri-Vivere.

Sì, trattasi di una campagna di sensibilizzazione, vi sto chiedendo in pratica di sostenere la Lidap economicamente, certo... è così...

Ma perché non dovrei farlo? Perché lo faccio?

Perché ci credo.

Per questo, io sono e sarò sempre con e per la Lidap, perché grazie a Lei, ho rimesso insieme il mio puzzle.

Perché grazie a me, ho saputo cogliere il valore dell'auto aiuto.

Perché dedico parte della mia giornata a leggervi, perché VOGLIO che questo posto rimanga.

Perché ci dimentichiamo di chi ci ha dato?

Perché spesso siamo predisposti solo a ricevere?

Perché diamo tanto per scontato, per dovuto?

Perché sì, perché a volte la vita ci porta oltre...

Ma se ci porta oltre... perché non ringraziare e sostenere per far sì che anche altre persone possano andare oltre?

La Lidap, oltre alla ricerca scientifica in collaborazione con i professionisti, oltre alla rete nazionale di gruppi di auto mutuo aiuto, oltre alla reperibilità telefonica ha tanti altri interessanti progetti per il futuro, compreso il mantenimento di questo forum e del nostro sito [www.lidap.it](http://www.lidap.it) dal quale provengono tutti gli utenti, dal quale provenite tutti Voi.

Molti dei nostri progetti hanno un costo purtroppo, e senza denaro sappiamo che non si può fare molto, per questo, davvero basterebbe un picco-

lo contribuito da ognuno di Noi per poter dare ancora più visibilità e sostegno a chi vive ancora nell'oscurità del disagio.

## NonSolo ...

(segue dalla prima pagina)

to di vissuto importante, di partecipazione di interessi e di sentimenti, di condivisione di delusioni e di rinnovamento di speranze.

Quando si viene investiti di incarichi che si rivolgono alla tutela del benessere psichico, e di conseguenza anche fisico, delle persone; quando si avverte forte la responsabilità di essere ritenuti degni della fiducia di tanti altri che, come te, hanno sofferto e continuano a soffrire dei tuoi stessi disagi; quando credi di non poter sostenere il peso delle responsabilità che ti vengono riconosciute ...

Sono sensazioni ed emozioni che ti stimolano, ma che nel contempo ti investono di un senso di inadeguatezza difficile da gestire.

E' quindi giusto pensare di dover tributare a questa nostra riunione la giusta rilevanza, che è quella che poi ognuno di noi riterrà di voler ricordare.

Nessuno di noi e fra noi si può ritenere immune e al riparo per sempre dal pericolo di ricadute e di rinnovati disastri, ma è nella consapevolezza di avere in comune le stesse esperienze di vita e di "non vita" che si riescono ad annullare, o quanto meno a stemperare, i brividi di paura e gli affanni che ci sorprendono quando non troviamo la corrispondenza desiderata tra quello che ci circonda e quello che vorremmo ci circondasse, quando le proiezioni dei nostri desideri non trovano più attori e scenari adeguati per la loro messa in scena quotidiana ...

Eppure, tutti noi ci siamo prefissi perlomeno un obiettivo prioritario da raggiungere nelle tante tappe del nostro comune viaggio: vorremmo poter acquisire, tramite gli scambi di esperienze e di emozioni sempre necessari quando si vuole veramente crescere insieme, gli strumenti idonei a garantirci momenti, sempre più intensi e prolungati nel tempo, di stabilità, di concretezza nel modo di vivere, di pensare.

Non si tratta di raggiungere l'equilibrio, la cui mancanza tante volte ci siamo sentiti rimproverare dai nostri genitori, dai no-

stri partner, dai nostri familiari ...

Non vogliamo diventare "persone equilibrate", se il mantenimento di una tale posizione deve comportare fatica ed acrobazie. Non è di questo che sentiamo il bisogno.

Personalmente, non voglio vivere la mia vita sforzandomi di mantenere laboriosi equilibri e, magari, spericolate posizioni da acrobata.

Vorrei, come credo tutti noi, imparare a gestire le situazioni che possono mettere in pericolo la mia stabilità, il mio tentativo di restare il più a lungo possibile con i piedi per terra, il mio contatto costante con la realtà.

Eppure, ritengo che a volte il perdere questo contatto, il confondersi solo con se stessi, con le proprie esclusive sensazioni, se ben gestito, possa contribuire ad accrescere il piacere di ritrovarsi ...

Mi perdonerete se mi sono lasciata andare a queste riflessioni forse troppo intime per poter essere comprese nella loro pienezza, ma, come forse ho già scritto, non sono mai stata abile nel descrivere o nel "rapportare" situazioni o avvenimenti che non avessero anche comportato il mio coinvolgimento soprattutto emotivo ed emozionale.

Ho smesso di fare "solo" le cronache fin dai tempi della scuola, riesco ad attribuire importanza ai cosiddetti dati di fatto solo quando ritengo siano imprescindibili dalle responsabilità di cui ognuno di noi, nei vari contesti del nostro vivere quotidiano, viene chiamato a farsi carico.

Vorrei poter aiutare, ma nel contempo continuare ad essere aiutata.

Vorrei poter credere di essere importante anche solo per uno di voi, e nello stesso momento sapere di poter contare sulla importanza che tutti voi avete per me.

Vorrei contribuire alla vostra graduale ma inarrestabile crescita, senza smettere di crescere io stessa insieme a tutti voi.

Avverto forte il bisogno di esprimervi un mio personale convincimento e, al contempo, un'esortazione vigorosa a me stessa e a voi tutti: sono certa che nessuno degli ostacoli che potrà frapporsi tra noi stessi e la nostra costante ricerca di benessere potrà essere irremovibile; sono sicura che nulla potrà arrestare il nostro desiderio di concretezza, la nostra comune e solidale marcia verso la "guarigione" più

completa, se a guidarci fuori dal buio del tunnel che tante volte ci ha inghiottito, e nel quale ancora tante volte saremo tentati di perderci, sarà il faro della nostra inarrestabile volontà di riuscire, tutti insieme, a garantire, a noi e a chi con noi ha avuto l'avventura di vivere questa esistenza (che tante volte ci ha colto alla sprovvista e ci ha sorpresi impreparati), una qualità della vita sempre più accettabile ed apprezzabile.

## Il racconto ...

(segue dalla prima pagina)

a fare la spesa, ma anche il terrore di restare a casa da soli - spiega Anna -, per non parlare di dover affrontare un viaggio, un cambiamento". Nasce così l'attacco di panico, "improvvisamente, mentre in motorino si sta percorrendo una strada senza negozi e hai paura di sentirti male e di non aver nessuno che ti può aiutare. Hai paura e ti manca il respiro, ti senti soffocare. E ti sembra di morire".

I primi tremori, i primi batticuore, Anna li scopre a 20 anni: "Ero mamma di due bambini piccoli e da un giorno all'altro sono caduta in una forte depressione. Avevo paura di restare a casa da sola con loro". Dalla paura di restare sola, del silenzio di una stanza vuota, alla paura di uscire di casa, di andare semplicemente a



comprare un litro di latte: "Scendere due piani di scale ed entrare in un negozio era diventato un impegno troppo difficile, ma nonostante le continue crisi cercavo di reagire e di affrontare quelle paure per andare a lavorare".

In motorino, quando andava ad assistere gli anziani, spesso le capitava di doversi fermare a metà strada: "Da un momento all'altro il mondo mi si chiudeva attorno, si stringeva a quella strada che mi faceva paura, ma io riaccendevo il motore e andavo avanti, sempre, per combattere e provare a spuntarla".

Non sono bastati i medicinali, le sedute dallo psicologo: la famiglia è stata il suo appiglio, il marito la sua stampella, i figli la sua salvezza. Sono stati loro, Dimitri, Igor e Sonia, la sua speranza. A raccontarlo, la voce di Anna si affievolisce, lo sguardo è più dolce: "La mia paura di vivere li aveva travolti - spiega ancora

Anna -. Loro mi hanno aiutata a chiedere aiuto, a confrontarmi con persone che mi hanno fatto capire di più me stessa".

È bastato che, in uno di quei giorni ingrigniti dalla depressione, Anna digitasse un numero di telefono per conoscere un mondo di aiuto e di sensibilità: "Chi soffre di attacchi di panico, chi ha paura di ciò che è nuovo, si sente molto più fragile. Io ho chiamato la Lidap e ho iniziato a far parte dei gruppi di ascolto". Sette anni ad ascoltare e raccontare la paura: "E ora ad aiutare gli altri a uscirne".

Anna adesso è una "helper", che nel gergo della Lidap significa "facilitatore della comunicazione": "Partecipo agli incontri di ascolto - spiega -, trasmetto la mia esperienza a beneficio degli altri, affinché possano superare il loro disagio e capire i loro errori". Perché lei, di errori, ne ha commessi tanti: "Avrei dovuto non farmi condizionare dal prossimo - racconta -, avrei dovuto contrastare i giudizi e i divieti altrui. Non l'ho mai fatto e mi sono sempre sentita sottomessa al volere di chi era più forte di me".

Il lavoro è il leit motiv della sua vita: "Lavorare per valere qualcosa nella vita, per dimostrare che ce l'avrei fatta da sola". Poi si accoccola sul divano, un po' come per chiudersi a guscio. Gli occhi si stringono e sorridendo ammette: "Ancora qualche paura ce l'ho: la notte ho ancora il timore di restare a casa da sola, paura dell'ascensore, di guidare in autostrada: mi sento come chiusa dentro, ingabbiata". Ma ci sono anche piccole grandi conquiste: "Sono riuscita a salire su un aereo, esco con vecchie amiche per mangiare una pizza in compagnia, mi sono iscritta a un corso di computer".

Vita di tutti i giorni, una quotidianità che per una persona che soffre di ansia sono uno spiraglio di luce che riscatta. Per chi soffre di attacchi di panico ogni frammento della propria vita è difficile da incastrare. È come un puzzle complesso: "Con la Lidap ho cercato di ricostruire la mia vita: per riconquistare fiducia in me stessa, per sentirmi all'altezza degli altri - spiega Anna -. È stato un cammino lungo 7 anni: andavo agli incontri, raccontavo la mia vita. Potevo anche solo ascoltare e scrivere".

Fogli bianchi da riempire anche di lacrime, per buttar fuori tutte le paure, tutto il risentimento: "Poi ti trovi in un gruppo ed è come guardarsi allo specchio: all'inizio ti siedi vicino alla porta per avere in qualsiasi momento una via d'uscita - continua Anna -. Ascoltando le esperienze degli altri rivedi te stessa, capisci qual è l'origine del tuo disagio".

Difficoltà di comunicazione, problemi relazionali, reti di condizionamenti che, a lungo andare, logorano. E a chi vuole sapere cosa si racconta in quel cerchio di sospiri e fragili paure, Anna sorride: "Andare alla serata di incontro per molti è già un'impresa e una piccola vittoria".

Quelle parole, quei sorrisi smorzati, sono il nostro vissuto, sono solo nostri".

Paure da svelare agli altri e soprattutto a se stessi. Su quel divano Anna, oggi, ha vinto un'altra battaglia.

# A Piacenza nasce la Lidap

**PER QUELLA SOFFERENZA "SENZA VOCE" CHE VUOLE FARSI SENTIRE... PER QUELLA GIUSTA INFORMAZIONE CHE ANCORA NON C'È... PER DARE UN RIFERIMENTO FISSO A TUTTI COLORO CHE NE HANNO BISOGNO... PER UNA MANO TESA CHE NE PUÒ TROVARE SUBITO UN'ALTRA...**

a cura di **Gabriella (PC)**

Ci siamo anche noi, siamo arrivati.

Forse un po' titubanti sul da farsi, ma la voglia traspare, insieme alla curiosità.

A piccoli passi, senza nessuna forzatura, ma con uno scopo chiaro, quello d'affrontare INSIEME tutto quello che per anni ci ha fatto sentire "diversi".

Togliere la maschera, questo è stato detto, quella maschera che non vorremmo portare mai e questo ci sembra un buon modo per poter iniziare.

Apertura, sincerità, libertà, senza giudizio, senza paura di mostrarci per quel che siamo, con fiducia e consapevolezza. (Elisabetta)

Il primo pensiero che ho avuto entrando nel gruppo è stato quello di dire a me stessa: "Se non stessi bene o ti venisse un improvviso attacco di panico non allarmarti che sei con persone -amiche- che capiscono il tuo problema"! Invece non è successo assolutamente niente, soltanto un po' di agitazione o per meglio dire ansia, tipica quando vado

## UN GRAZIE DI CUORE A...

VOGLIAMO RINGRAZIARE PUBBLICAMENTE TUTTI COLORO CHE IN DIVERSI MODI E A DIVERSI TITOLI HANNO CONTRIBUITO A SOSTENERE ECONOMICAMENTE LA NOSTRA ASSOCIAZIONE.

UN GRAZIE DI CUORE A...

√ E.lli Lombatti, Concessionaria Fiat di Fornovo (PR).

√ Mario Dosi e l'associazione "Teatro di Stalla" per le serate pro-Lidap di Poasco (MI)..

√ Sig. Carlo Zotti di Montereale Valcellina (PN) in memoria di Tiziana Roman.

√ Industria farmaceutica Pfizer Italia S.p.A.

√ Un Signore milanese che con anonima discrezione ha contribuito a sostenere la Lidap.

√ TUTTI coloro che, con grandi e piccoli versamenti, ci aiutano ad aiutare chi cerca una speranza!

verso una cosa nuova, che spero tanto che mi possa aiutare mettendo anche da parte mia impegno e voglia di riuscire a sconfiggere questo difficilissimo nemico! (Stefania)

Venti anni di sofferenza, di dipendenza dai farmaci e dai medici. Alti e bassi senza una vera e una definitiva guarigione. Venti anni di prigionia: questo per me è il DAP.

Come sempre dalla sofferenza nasce il desiderio e la ricerca del confronto con altre esperienze ma per il DAP è difficile.

Chi non ne soffre non può comprendere e nel migliore dei casi può solo compatire. Chi ne soffre normalmente se ne vergogna giudicandolo segno di debolezza e cerca di nasconderselo.

Ecco, invece, la nostra speranza: un gruppo di persone disposte a mettere in comune la propria sofferenza a beneficio degli altri. (Massimo)

Ciao, mi presento: sono Mattia di Piacenza, ho 23 anni, vi racconto la mia esperienza:

all'età di 11 anni, quindi nel 1993 ho iniziato a non star bene. All'inizio io ed i miei genitori non pensavamo cosa fosse, ho avuto due ricoveri, uno a Piacenza e uno a Pavia. Dagli esami effettuati non è stato riscontrato nulla di patologico, solo la professoressa di Pavia ha ipotizzato che fosse depressione. Nel frattempo i miei disturbi aumentavano sempre di più. Oltre a palpitazioni, sudorazione ed affanno mi sentivo stringere la gola non riuscendo neanche a parlare a tal punto di avere un senso di nausea. Da qui ho iniziato varie terapie presso psichiatri, psicologi, sedute di pranoterapia e farmaci. Qualsiasi cosa nuova che dovevo e devo affrontare mi porta in agitazione. Ringrazio i miei genitori che fin dall'inizio anche non capendo il problema mi hanno sempre sostenuto ed accettato.

Ora sto attraversando un periodo discreto rispetto agli anni passati, questo grazie anche all'appoggio della mia ragazza.

Tramite un quotidiano della mia città ho appreso che aprivano un centro per chi soffriva di problemi psicologici, quindi mi sono messo subito in contatto

con la persona interessata ed ho iniziato questo percorso. Molte persone sono scettiche nell'affrontare questi tipi d'incontri, invece io, grazie alla mia esperienza, ho appreso che parlare è la miglior medicina possibile per poter diminuire lo stato di agitazione che ogni giorno colpisce parecchie persone.

La cosa più bella è che parli con persone che sicuramente ti capiscono perché, più o meno, anche loro hanno attraversato brutti momenti.

Ho iniziato questa nuova esperienza da poco e spero di poterne trarre dei risultati quanto meno soddisfacenti per poter stare sempre meglio. (Mattia)

Nell'ottobre del 1985 è iniziato quello che Giuseppe Berto definisce "il male oscuro". Da allora non si contano le notti passate in bianco o a chiamare il pronto soccorso convinto che ero alla fine della mia esistenza. Un sabato pomeriggio colpito da ennesimo attacco di panico mi recai al pronto soccorso ove mi fu diagnosticato "attacco di panico in soggetto ansioso-depressivo" prescrivendomi un'urgente visita psichiatrica. Dopo tale visita iniziai una cura farmacologica accompagnata da sedute di psicoterapia a Milano. Tali sedute durarono quattro anni, poi dato l'alto costo dovette rinunciare. Mi appoggiai quindi al SIMAP di Piacenza dove i medici erano soggetti a spostamenti per cui nel protrarsi del tempo cambiai vari medici i quali mi curavano e mi curano ancora con farmaci. Ma poiché gli attacchi si presentavano ugualmente mi rivolsi alla neurologia di Pisa presso la quale continuai, dopo vari mesi di viaggi, la cura farmacologica. Sembrava che nessuno capisse che i disturbi organici derivano da somatizzazione di qualcosa che era dentro di me, nel mio EGO.

Fortuna volle che, durante una visita di controllo la dottoressa mia interlocutrice mi accennò all'esistenza della Lidap. Cominciai, allora, una ricerca frenetica per trovare la Lidap di Parma e mi rivolsi sia alla neurologia che alla psichiatria dell'ospedale di Parma ma senza successo. Su suggerimento di mia figlia cercai in internet e finalmente potei accedere a questa magnifica istituzione.

Naturalmente prima di iniziare le sedute di auto-aiuto fui preso da scettici-

simo da una parte e dalla speranza dall'altra.

Scetticismo motivato dal fatto, come dicevo a me stesso, che se la psicoterapia non aveva risolto il problema, come poteva riuscirci la Lidap?

Ogni dubbio decadde fin dalla prima seduta ove trovai un ambiente estremamente cordiale e nel quale mi trovai subito a mio agio quasi fossi in famiglia. Un luogo dove potevo discutere i miei problemi senza essere né giudicato né criticato.

Oggi, dopo nove mesi di attività, devo dire che gli attacchi di panico, anche se non cessati, sono molto diminuiti ed in ogni caso più gestibili e, cosa non secondaria, sto progressivamente abbandonando l'unico farmaco che ancora prendo.

Un grazie dal profondo del cuore ad Alma Chiavarini ed al gruppo di cui ho fatto parte a Parma, grazie al quale ho trovato lo sprone per aprire il centro anche a Piacenza. (Luigi).

Un grazie di cuore a Luigi che è andato "oltre" la propria sofferenza personale ed il proprio percorso ed ha reso possibile l'apertura di Lidap a Piacenza. Un grazie di cuore a Giuseppe, a Carla, a Daniele e a tutti gli altri che "seminano" la vostra testimonianza con il valore del vostro vissuto e della vostra speranza.

Trascrivo, nel box qui sotto alcuni versi che ho letto proprio in questi giorni e mi sembrano molto adatti a quello che stiamo vivendo, quale inizio di un percorso "insieme"! (Gabriella)

## L'IMPORTANTE È SEMINARE

di **Anonimo**

Semina, semina,  
l'importante è seminare  
-poco, molto, tutto-  
il grano della speranza.  
Semina il tuo sorriso  
Perché splenda intorno a te.  
Semina le tue energie  
Per affrontare  
Le battaglie della vita.  
Semina il tuo coraggio  
Per risollevare quello altrui.  
Semina il tuo entusiasmo  
La tua fede  
Il tuo amore.  
Semina le più piccole cose  
I nonnulla.  
Semina ed abbi fiducia:  
ogni chicco arricchirà  
un piccolo angolo della terra.

Due anni di cammino insieme

# La Lidap in Sicilia

di **Seby La Spina** e **Sebastiano Gelsomino**

Conferenze stampa. Conferenze pubbliche. Incontrarsi. Farsi conoscere. Trovarsi. Ritrovarsi. Queste le parole chiave di due anni di vita della Lidap in Sicilia.

La prima sezione, quella di Siracusa, è nata con una conferenza stampa presso la sede dell'Ordine dei Medici. È nata due anni fa, il 18 luglio 2002. A sottoscrivere l'atto di nascita c'erano: Roberto Cafiso, direttore del Dipartimento di Psicologia di Siracusa, B. Scandurra, presidente dell'Ordine dei Medici e i giornalisti delle testate più importanti della provincia. E c'eravamo anche noi. C'eravamo, sorpresi e fiduciosi. E i risultati non sono tardati: da subito una valanga di telefonate di persone che chiedevano informazioni sulla Lidap, i gruppi, i sintomi.

Da qui, da questi mesi estivi e caldi, è partito un cammino intenso, faticoso ma bellissimo che ha visto grandi risultati e tappe importanti.

Importanti come la nascita del primo gruppo di self-help con Rita, Lucia, Davide, Luigi, Marco (era appena il 2 agosto, pochi giorni dopo). Poi da Siracusa a Catania: altre telefonate e un altro gruppo, con Marisa, Marco, Luigi e Cinzia: il secondo in così breve tempo! E poi le collaborazioni, sinergiche, proficue. Come quella con FIMMG (Federazione Italiana Medici di Famiglia), con la quale abbiamo firmato un Protocollo d'intesa con il fine di collaborare in attività di divulgazione sulle problematiche legate ai disturbi d'ansia. Al via la prima attività divulgativa per la quale la FIMMG si è fatta carico di promuovere e sostenere la divulgazione di locandine sul disturbo d'ansia presso gli studi dei medici di famiglia della provincia di Catania con riportato i numeri telefonici, locali e nazionali, della Lidap. Un modo non indifferente di essere non solo semplicemente più visibili, ma anche più vicini ai medici di famiglia che in questa città, come anche a Siracusa, si sono mostrati notevolmente disponibili ad accogliere le nostre iniziative.

Abbiamo sperimentato sulla nostra pelle che non sono solo le cattive notizie che volano in fretta. Così, in un giorno d'inverno, arriva al nostro numero una telefonata: Antonella ci chiedeva di sostenere la nascita di un gruppo di self-help. Siamo andati ad Enna per un primo incontro preliminare e ci hanno piacevolmente accolto un gruppo di persone insieme ad Antonella, l'attuale referente, e Francesca, psicoterapeuta dell'ASL. Un incontro importante che ci ha permesso di tracciare le linee guida di un gruppo che da lì a pochissimo sarebbe nato con circa dieci componenti.

Tappe importanti, dicevamo, importanti e inserite in un cammino, in un percorso, lega-

te da un filo conduttore, un progetto che si è concretizzato e continua a concretizzarsi. Prodotti concreti e tangibili come quelli ottenuti con la campagna di informazione e di prevenzione dei disturbi d'ansia e degli attacchi di panico che è partita il 14 maggio 2003 (con una conferenza stampa!) ed è durata fino a dicembre. Una campagna che ha visto la diffusione di notizie tramite i media, l'affissione di manifesti, conferenze pubbliche e la divulgazione di una brochure che è stata allegata al bollettino dell'Ordine dei medici in uscita nel mese di Luglio 2003 (pensate lo hanno ricevuto tutti i 2400 medici della provincia di Siracusa). Una campagna patrocinata dall'Ordine degli Psicologi della Regione Sicilia, l'ASL8 Siracusa, l'Ordine dei Medici di Siracusa, la Federazione Italiana Medici di Famiglia, la Società Italiana di Medicina psicosomatica e l'Azienda Ospedaliera Umberto I, con i quali si sono instaurate profonde e continuative collaborazioni. Poi a novembre le conferenze pubbliche di Giarre e Siracusa, a conclusione della campagna informativa, hanno richiamato più di 300 persone più la presenza delle autorità delle rispettive province.

Un impulso che ha consentito di formare altri due gruppi a Catania e Siracusa e uno a Giarre: ancora tappe importanti. E ancora gruppi, segno che la nostra attività risponde ad una esigenza concreta e sentita. Ma il nostro cammino non è finito qui perché ad Aprile 2004, a seguito della conferenza stampa presso l'Ordine dei Medici di Messina e in collaborazione con la FIMMG, è partito, grazie al coordinamento di Antonio, un altro gruppo self-help. Contemporaneamente, come un tam tam, dall'altro capo della Sicilia, da Agrigento, Marisa, con gran coraggio, ci propone di formare un gruppo nella sua città: dopo un paio di settimane anche ad Agrigento gli ansiosi non sono più soli. A maggio siamo entrati all'Università Statale di Catania, in una Facoltà a noi cara, quella di Scienze della Formazione, accolti e con la partecipazione del Presidente del Corso di Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche, Prof. Orazio Licciardello. Abbiamo organizzato la conferenza dal titolo: "Ansia e panico: le moderne invalidità sociali" con un forte riscontro anche dall'ambiente accademico. Il sogno di due anni fa è andato oltre la nostra aspettativa: oggi anche noi non siamo più soli...

Infine, vogliamo approfittare di questo spazio per ringraziare l'Industria Acque Siracusane per il contributo economico devoluto alla Lidap, a fronte di momenti difficili, e tutti coloro che hanno reso possibile tutte le nostre attività e che in Sicilia, quotidianamente, accolgono e sostengono le idee della Lidap.

# Live in Mondadori

**QUELLO CHE VI PROPONIAMO È IL DIARIO, SCRITTO A PIÙ MANI, DELL'INIZIATIVA ORGANIZZATA DALLA LIDAP DI ROMA, SABATO 10 E DOMENICA 11 GENNAIO 2004. È UNA DATA IMPORTANTE PER LA NOSTRA ASSOCIAZIONE DI QUELLA CITTÀ PERCHÈ SEGNA L'INIZIO DI UNA NUOVA FASE PIENA DI IMPEGNO, PROPOSTE E OBIETTIVI "AMBIZIOSI".**

di **Anna**

L'iniziativa è stata accolta con entusiasmo da tutti i collaboratori locali dell'associazione i quali l'hanno presentata ai partecipanti dei gruppi chiedendo collaborazione e disponibilità.

È stata la prima manifestazione Lidap che si è svolta a Roma. Come bisognava organizzarsi? a chi chiedere uno spazio? cosa poter fare e dire a coloro che avrebbero mostrato interesse?

Aspettai il martedì successivo all'incontro tenu-tosi in sede di accoglienza, avevo il turno pomeridiano al lavoro, l'intera mattina l'avrei potuta impiegare per recarmi presso due librerie della zona e chiedere ospitalità per allestire un punto Lidap. Il proprietario della prima mi diede ascolto, ma le condizioni in cui avremmo dovuto lavorare erano infelici, mi accorsi che era entrato in ansia, un imprevisto, un'iniziativa da non poter rifiutare perché cliente assidua.

L'altra libreria, era uno show-room della Mondadori, situato a piazza Cola di Rienzo, con spazi notevoli e suddiviso in zone tematiche, ma la sentivo già come un'ardua impresa: il personale mi sembrava alquanto distaccato, sempre preso a mostrare un'impeccabile professionalità e poi già sapevo che avrebbero dovuto chiedere l'autorizzazione alla sede centrale che si trova a Milano. Insomma la prassi avrebbe allungato a parer mio i tempi d'azione e sempre a mio parere alla fine ci avrebbero liquidato con mille scusanti.

Ma a volte è sempre la nostra paura che non ci spinge a provare quello che riteniamo più difficile ma che in realtà lo è solo in apparenza in quanto ci troviamo a farlo per la prima volta.

Bene, detto ciò, dopo una lunga sosta fuori alla Mondadori della serie "entro, non entro" decido di fregarmene altamente di quello che avrebbero pensato, "detto fatto". Bisognava agire!

Ficco la mano nello zaino, prendo il tesserino della Lidap: caspita quanti anni sono passati da quella volta che nella buca della posta trovai in una busta quel cartoncino verde che riportava il mio nome e cognome. Stavo male, e per giunta al mio stato giuridico si era aggiunto quello di "dappista ufficiale, matricola n...". Pensate che per un lungo periodo non lo ritrovai più, meglio così dissi nel lontano 1997, forse inconsciamente fui proprio io a collocarlo dove era difficile ritrovarlo.

Ma ritorniamo a noi... finalmente entrai!

L'odore dei libri mi ha sempre attirato, quante storie si dispiegano in quegli scaffali ordinati, quante emozioni!!!

"Buongiorno faccio parte di una associazione di volontari potrei parlare con il responsabile della libreria?"

Il silenzio che intercorre tra la domanda e la risposta l'ho vissuto quasi sempre come uno spazio interminabile, più volte, in altre occasioni, nella mia

infanzia, è stato uno spazio che durava ore, giorni, settimane, anni... a volte mai concluso: in quello spazio c'era l'attesa, la speranza, il bisogno di cambiare, la necessità di sentirsi ascoltati, il desiderio di quel "sì" nascondeva il disperato bisogno di provare a se stessi di esistere: nella società, nel tuo nucleo familiare. È strano come a distanza di tempo dal panico mi trovi a volte a confrontare i miei modi di essere all'interno degli eventi.

"Venga... la faccio parlare con la Sig.ra... è la responsabile della libreria" mi guardai intorno... diceva a me? Il volto di uno dei collaboratori dello show-room si mostrò ai miei occhi come mai avrei immaginato: disponibile, cordiale, umano.

È proprio vero che a volte la nostra paura ci porta a immaginare cose che sono solamente frutto di convinzioni, che prendono piede dentro di noi e che assediano la nostra mente. A volte rinunciavo senza neanche aver provato, perché mi sentivo inadeguata ed esposta a critiche.

In un clima di tranquillità ho spiegato l'attività della nostra associazione e di come avremmo voluto operare.

Era poco prima di Natale, avevano la possibilità di scegliere noi le date, la direttrice ci consigliò di optare per un periodo più calmo anche per la libreria, in cui avrebbe potuto concederci uno spazio curando anche, se ce ne fosse stato bisogno, la riservatezza dell'iniziativa.

Mancavano tre settimane, dovevamo preparare e organizzare i turni, ci riunimmo ancora, due persone a rotazione per ogni mezza giornata. La tempestività nel ricevere depliant ed opuscoli Lidap ci ha fatto sentire ancora una volta il calore dell'associazione. Ognuno di noi si è organizzato per stampare tutto quello che necessitava: elenco dei gruppi di Roma, prospetto della reperibilità telefonica, statuto, articoli di pubblicistica apparsi di recente, elenco delle date delle prossime accoglienze, insomma tutto ciò da fornire a chi mostrasse interesse.

L'ansia che ognuno di noi ha mostrato all'inizio di ogni turno è stata un'ansia positiva dovuta al desiderio di fare qualcosa di veramente buono per la nostra Lidap.

Ringrazio tutti i miei compagni di lavoro: Gisella, Andreina, Federica G., Federica M., Patrizia, Giovannella, Alessandro, Franca e Roberto a cui ora passerò la parola.

di **Andreina**

Quando avevo risposto di sì ad Anna che mi chiedeva di andare alla libreria Mondadori per una "vetrina" della Lidap, forse avevo risposto solo con il cuore.

Ma dal risveglio del sabato mattina (giorno del mio turno presso la libreria), ho sentito che le cose

stavano un pò cambiando.

No, per me non è stato facilissimo andare incontro alla gente offrendo il depliant. Perché? Non so spiegarlo esattamente né a me stessa né tanto meno a voi. Si trattava certo di qualcosa di diverso dal contatto "uno a uno" che adesso non mi spaventa, anzi, mi incuriosisce e mi interessa.

Per questo motivo dico grazie alla Lidap, ad Anna (bravissima organizzatrice), alle serate passate nel gruppo a parlare, ascoltare e condividere.

Ed è per tutto questo che ho continuato a distribuire volantini.

di **Federica G.**

Volevo scrivere della bella giornata passata alla Mondadori a dare informazioni sulla Lidap, a poter dire a chi soffre di panico come questa associazione abbia saputo aiutarmi e di come sia stata fondamentale per me e per la mia rinascita, e... quello che poi ho scritto è stata questa breve favola:

*C'era una volta in un paesino non lontano un giovane ragazzo non molto diverso da tutti gli altri della sua età.*

*In una assolata e calda mattina estiva si ritrovò a correre allegramente con i suoi amici in un immenso e bellissimo giardino quando ad un tratto il terreno sotto i suoi piedi cedette e si aprì un grosso buco nero. Il ragazzo scivolò giù in quella specie di cunicolo sotterraneo: era buio, freddo e nelle sue curve il ragazzo non faceva altro che sbattere e ferirsi; l'interno stranamente non era di terra, ma bensì di pietra... Era una pietra così liscia come mai viste prima: sembrava come se fosse stata inventata apposta per far scivolare giù, ancora più velocemente, le persone che cadevano in quel buco e soprattutto per impedire loro la risalita.*

*Il ragazzo non sapeva dire da quanto tempo stesse scivolando, ma era ormai convinto che sarebbe arrivato al centro della terra. Per tutta la discesa aveva continuato a chiedersi come tutto questo era potuto succedere a lui, come aveva fatto a cadere e chi mai aveva potuto scavare un così orrendo buco, quando improvvisamente si fermò: aveva toccato il fondo!!*

*Era tutto graffiato e dolorante, gli occhi gonfi di lacrime e la paura lo faceva tremare come una foglia.*

*Tutto ciò che riusciva a vedere intorno a sé erano alte mura di scivolosissima pietra e quindi invalicabili.*

*Il suo primo istinto fu quello di voler tornare indietro e provò ad arrampicarsi su per il colpevole cunicolo che lo aveva portato fino a lì: si attaccò con le mani e con i piedi alla fredda pietra, provò a fare qualche passo per la risalita, ma scivolò. Il ragazzo provò quella strada per giorni, ma senza successo. Era disperato e avvilito: non voleva morire in quel triste posto.*

*Improvvisamente notò che su una delle rocce accanto a lui c'erano tanti piccoli animaletti tutti diversi: un Grillo, una Coccinella, un Canarino e molti altri, che lo guardavano e sorridevano.*

*Il giovane contento di non sentirsi più solo si alzò e andò loro vicino, parlò con loro e scoprì che molti erano caduti come lui, ed alcuni avevano un'aria così stranamente serena come se avessero trovato la chiave per uscire da lì.*

*Tra tutti quegli animaletti la Coccinella era la più saggia e per il ragazzo ben presto si rivelò il più*

grande portafortuna; fu la prima con cui egli si aprì, a cui raccontò tutto il suo sgomento, la sua rabbia, la sua frustrazione per non riuscire a tornare indietro e continuare a vivere la sua "perfetta" vita di prima.

Il Grillo invece non parlava molto con il ragazzo, ma lo ascoltava, lo ascoltava tanto e fu proprio lui che con il suo silenzio e le sue perspicaci domande aiutò il ragazzo a conoscersi sempre meglio per affrontare quel brutto periodo.

Attraverso questi animaletti il ragazzo imparò in breve tempo ciò che probabilmente in tutta la sua vita non avrebbe mai appreso se quella calda mattina estiva non fosse caduto in quel buco nero: innanzitutto che il rispetto per se stessi e per gli altri porta ad una grande serenità interiore, ma soprattutto che le cose accadono per un motivo, e quando accadono non si deve fare finta di niente, alzare le spalle e tornare indietro alla vita di prima, perché solo un matto ottenendo sempre lo stesso risultato negativo continuerebbe a tornare indietro per rifare la stessa azione.

Fu allora che il giovane capì che doveva spostare lo sguardo dal buco nero e dalle lisce e scivolose mura e finalmente guardò ciò a cui per tutti quei giorni, involontariamente, aveva sempre dato le spalle e rimase stupefatto: aveva lasciato dietro il mare, il calmo, sereno, lucente e tranquillo mare. In lontananza una nuova costa, una nuova casa, una nuova brillante e migliore vita... sul suo volto si stampò la serenità: aveva trovato la chiave!

di **Federica M.**

Un pomeriggio di riflessione su un malessere fin troppo spesso sottovalutato e sminuito.

Essere consapevoli che l'ansia, il panico sono "mali" che possono coinvolgere qualunque individuo in qualunque momento significa afferrarne la serietà, ma allo stesso tempo capire che c'è una via d'uscita e la via d'uscita siamo proprio noi... la Lidap me lo ha insegnato!!!

Trovare la forza di ammettere anche solo con se stessi questo disagio è solo il primo passo.

Qualcuno che ti vuole aiutare e che ti comprende c'è ed in quel sabato pomeriggio tutti noi abbiamo voluto che quante più persone possibili lo sapessero.

di **Patrizia**

In queste giornate la libreria Mondadori di Piazza Cola di Rienzo in Roma, ci ha riservato uno spazio all'interno del suo locale molto grande per poter divulgare tramite Noi e volantini Lidap il disagio del Panico.

Abbiamo avuto un tavolino e delle sedie sul quale adagiare la nostra propaganda da distribuire.

Il mio turno è stato il pomeriggio del sabato 10, ho preso il tram ed ho attraversato tutta Roma, più di un'ora per il tragitto "un viaggio", devo dire però che ne è valsa proprio la pena.

E' stata una giornata molto emozionante e quanta gente mamma mia! E poi dicono che gli Italiani leggono poco... Il nostro spazio era vicino, diciamo così, alla lettura che riguardava la psicologia, naturalmente per rimanere in tema. Ho notato alcune persone interessate a noi altre "fortunatamente" meno ma la cosa che più mi ha colpito è che i nostri volantini sia dalle persone interessate che non, non sono stati cestinati come di solito succede con gli altri, anzi le

persone lo mettevano addirittura in borsa o lo custodivano tra le mani insieme ai libri acquistati, come se anche, se non in prima persona, il problema comunque potesse interessare qualche famiglia, amici o persone molto vicine.

Io personalmente dopo quelle giornate ho ricevuto 5-6 telefonate da persone interessate che volevano avere notizie più approfondite sul nostro operato, la cosa mi ha allietato perché è stata quindi una giornata positiva, utile e il nostro messaggio è arrivato a qualcuno che lì ci "aspettava", che aveva bisogno di noi per poter iniziare il suo cammino e per poter finalmente guardare in faccia la "paura" perché è solo così che cesserà di turbarci!

di **Giovannella**

Era da tempo che se ne parlava, due giorni presso una libreria del centro per far conoscere la Lidap.

Durante l'ultima intervista gli altri facilitatori erano stati categorici, bisognava prendersi le proprie responsabilità se si dava la disponibilità bisognava andare anche con quaranta di febbre. Questa frase aveva scosso la mia ipocondria, sentivo l'ansia crescere e continuavo a pensare e se m'ammalo? Non mi sono ammalata, sono solo andata in bagno un certo numero di volte prima di uscire, è questo il mio grande problema, butto tutto nella pancia.

Domenica 11 Gennaio alla libreria Mondadori di Roma in Piazza Cola Di Rienzo avevamo il turno di mattina io e Alessandro. Credo fossimo un pò imbranati, poi per fortuna è arrivata Anna, la persona che ha ideato ed organizzato tutto: un piccolo tavolino con due di noi a disposizione del pubblico e l'occorrenza per fare volantaggio all'esterno.

Stando lì, mi sono resa conto di come sia timorosa la gente nei riguardi degli estranei, di come alcuni hanno addirittura paura a prendere in mano il volantino e ruotano il corpo camminando per non vederti, di come pochi sorridano. Anna porgeva il depliant dicendo grazie, e le persone spiazzate non riuscivano a non ringraziare di rimando, Alessandro invece diceva posso? Io, essendo abbastanza timida emulavo Anna, e alla fine c'avevo preso gusto e non provavo più ansia.

Quando è toccato a me stare all'interno, mi sono accorta che le persone sono molto timorose, noi col nostro piccolo tavolo ricoperto di fogli, eravamo proprio a fianco dello scaffale dedicato alla psicologia, tutti ficcavano la testa fra i libri buttavano lo sguardo sul nostro tavolo ma nessuno mi ha chiesto nulla, salvo un signore anziano un pò originale che in realtà mi sembrava avesse anche altri problemi.

Devo dire che sono rimasta stupita ed ammirata di come Anna abbia saputo gestire praticamente da sola questa cosa, contatti, materiale, tempi e mi piacerebbe fare una cosa del genere qui nella mia zona.

di **Roberto**

Il battesimo del fuoco.

Sono Roberto, e dal dicembre 2003 partecipo ai gruppi Lidap. Ancora un pò spaesato e ansioso nei primi approcci con il gruppo, mi viene proposto di partecipare alle giornate Lidap alla Mondadori. Quando mi viene chiesto, come mi capita molto spesso, vengo assalito da sentimenti contraddittori. Da una parte mi fa piacere partecipare, mi diverte il contatto

con il pubblico, nonostante la mia timidezza, mi lusinga la fiducia riposta in me. Dall'altra mi sento un pò tirato per la giacca e penso: "ce la farò? Non mi sento sicuro... è pochi giorni che frequento l'associazione, mi sento di farne parte?". Con questi dubbi arrivo, la domenica pomeriggio, alla libreria Mondadori, per coprire il mio turno.

Al mio arrivo trovo al banchetto, parcheggiato all'inizio del settore "Saggistica", una ragazza stravagata e sonnacchiosa... Mi faccio coraggio e chiedo: "sei della Lidap?" Il suo viso si trasforma in un "punto interrogativo" e capisco che è seduta al nostro banchetto, ma ignora la nostra esistenza. Una metafora?

Dopo 5 minuti arrivano a ruota Franca e l'helper Anna. Mi tranquillizzo ulteriormente, ci organizziamo la giornata, dividendoci i compiti tra me e Franca. Anna va via e ci lascia soli... grazie per il caffè Anna.

Franca rimane al banchetto all'interno della libreria, io vado fuori all'entrata a distribuire i volantini. Paradossalmente stavo meglio io al freddo che non Franca nella libreria dove c'era un fastidioso caldo africano. Ma capisco che preferisce stare lì.

Teoria e tecnica del volantaggio. Ho una certa esperienza in volantaggio e simili, e ho imparato che bisogna essere gentili ma decisi. Porgo con decisione il volantino, intersecando la traiettoria della persona e guardando in viso il "soggetto" con un sorriso. Per cui, per non sembrare sgarbata, la persona è moralmente obbligata a prendere questo dono. E' un braccio di ferro psicologico. Sembra strano ma funziona.

I frequentatori della libreria erano persone di tutte le età, singoli, gruppi o coppie. Quasi tutti prendono il volantino, ma pochissimi si fermano a chiedere spiegazioni.

Si ferma una signora venuta lì apposta, perché aveva sentito della nostra presenza, non ricordo dove però, e la spedisce dentro da Franca. Si ferma poi una ragazza, che, con sguardo complice, inizia a chiedere informazioni, dichiarandosi ex-dappista, ma quando, dopo un po', la invito ad andare dentro a prendere maggiori informazioni, si schermisce, e dice che telefonerà a La Spezia. Lo farà?

Credo che questi semi (i volantini) gettati, possano essere capitati anche nella mani giuste, di persone che, in un modo o nell'altro, hanno o hanno avuto a che fare con persone con i nostri stessi vissuti. I germogli cresceranno, forse lentamente, ma cresceranno.

Dopo un paio d'ore torna Anna, che, insieme a Franca, mi danno il cambio. Finalmente un po' di riposo. Ero un po' stanco. Devo dire che stare dentro con quel caldo mi ha dato un po' fastidio. Soffro molto il caldo, mozza il respiro, mi fa venire l'ansia.

A un certo punto, quando mancavano pochi minuti alla timbratura del cartellino in uscita e mi ero rilassato, si presenta al banchetto un ragazzo piuttosto giovane, che mi chiede informazioni. Non sembrava un dappista, posto che un dappista si riconosca a vista. Mi riprendo dal torpore ansioso (sembra una contraddizione vero?), che mi aveva assalito ed inizio a spiegare il funzionamento della Lidap. A quel punto il ragazzo ha pietà di me e rivela la sua identità... era il figlio di Anna. Mi hanno fatto lo scherzetto.

Finale con la famiglia di Anna, io Franca e altro socio Lidap venuto a trovarci, ci mettiamo in posa per una foto, ma era finita la pellicola. Altra metafora?

# Il colloquio filtro

LA D.S.SA AMALIA PRUNOTTO, PSICOTERAPEUTA E CONSULENTE LIDAP E PIETRO ADORNI VICEPRESIDENTE DELLA NOSTRA ASSOCIAZIONE, CI PARLANO DEL COLLOQUIO FILTRO DA DUE PUNTI DI VISTA DIVERSI: QUELLO DEL TERAPEUTA E QUELLO PIÙ PROPRIAMENTE ASSOCIATIVO. VENGONO ILLUSTRATE LE MODALITÀ E LE FINALITÀ DI QUESTO PREZIOSO STRUMENTO CHE CI AIUTA A RENDERE EFFICACE LA VALENZA TERAPEUTICA DEL GRUPPO DI AUTO/MUTUO AIUTO.

di **Amalia Prunotto**

È sempre più importante per la Lidap determinare una sorta di direttiva comune per l'invio di pazienti al gruppo di auto aiuto, affinché possa essere assicurata, almeno in potenza, la tenuta e i processi del percorso; per questo motivo mi è stato chiesto di intervenire sul tema, con l'esplicita richiesta di indicare punti concreti di lavoro.

Non voglio indicare qui le modalità del colloquio clinico di cui si ha tutta l'esperienza (e moltissimi più significativi della scrivente).

Fra l'altro pochi numeri fa Pan ha pubblicato un significativo ed incisivo intervento del dott. Pozzetti di Como e nei momenti di formazione promossi dall'associazione diversi sono stati i contributi di noi consulenti sul tema.

Sulle difficoltà comuni che tutti noi comunemente continuiamo a incontrare vorrei di nuovo porre qualche punto di riflessione. Intanto è importante risottolineare che pur non essendo un colloquio psicodiagnostico, sappiamo di non poter prescindere da questi aspetti e che questi includeranno la necessità di prevedere un incontro con la persona in un ambiente tranquillo, destinato all'uopo, per un periodo di tempo non inferiore ai 40/45 minuti. Se ci sarà possibile, eviteremo di condurre colloqui nell'ambito dei momenti di accoglienza, sia per preservare la privacy di ognuno, sia per permettere il differimento dei due momenti di lavoro: quello del gruppo Lidap e dei suoi referenti e il nostro.

Pur avendo l'incontro con noi, come finalità, la valutazione dell'opportunità o meno di usufruire del lavoro di auto aiuto per quel paziente - nella maggior parte dei casi, in linea di massima, facendo riferimento al Dsm4/Icd 10 - includeremo persone affette da disturbi che ritroviamo nel 1° Asse (disturbi d'ansia), e utilizzeremo l'analisi del 2° asse non solo per stabilire un disturbo di personalità, ma anche per valutare l'eventuale presenza di tratti di personalità che, pur non raggiungendo in termini di quantità il carattere di disturbo di personalità conclamato, potranno essere indice di scarso funzionamento in gruppo; stessi fattori predittivi che possiamo ritrovare nella considerazione degli elementi del 4° asse (Dsm, vers. 4 - Masson Italia).

Non si introducano quindi, seguendo le affermazioni di Foulkes (1976), persone "troppo malate".

Escluderemo, in linea di massima, persone con storie di dipendenza da sostanze, disturbi alimentari in corso e non in trattamento, ossessivi compulsivi con scarso insight e vaste aree di compromissione, personalità antisociali, paranoide, schizoidi e schizotipici.

Questa indicazione risulta opportuna soprattutto quando il paziente non ha storie psicoterapeutiche alle spalle, trattamenti in corso, o che non sia un nostro personale invio.

Sarà necessario individuare nel paziente una minima capacità di mentalizzazione, verificare quanto sia estesa l'area di simbolizzazione, la capacità di stabilire un collegamento fra sintomo fisico ed emozione, la capacità di lettura introspettiva, risorse destinate a circolare nel gruppo e che ne determineranno il buon andamento.

Ancora sarà utile soffermarsi sull'esperienza "terapeutica", sui percorsi intrapresi, sulla durata, sulle eventuali interruzioni, sui significati che il paziente verbalizza, sulla capacità di elaborazione delle proprie problematiche.

Ritengo sia utile soffermarsi insieme alla persona per "lavorare" su questa sua prossima esperienza: si può sollecitare la persona a esprimere eventuali paure ("se sento gli altri che mi raccontano i loro sintomi ho paura di sentirli anch'io", "se mi viene un attacco di panico?"), a prefigurarsi la realtà che andranno a vivere, ad analizzare fantasie di "guarigione" ("ho sentito molta gente della Lidap che ha superato tutto") a pensarsi come responsabili-protagonisti del processo ("che cosa posso dire?", "che cosa posso fare, come si inizia?"). Sofferarsi a far riflettere e individuare "che cosa", quali strategie, quali risorse, competenze può pensare di riportare nel gruppo perché diventino fruizione comune, chiarire che si potranno vivere (anche se non obbligatoriamente) situazioni nuove, con persone con carattere e vita diverse e che queste saranno occasione di confronto e di arricchimento reciproco - incoraggiando così la partecipazione attiva - potrà essere d'aiuto nel processo di valutazione dell'inserimento della persona nel gruppo.

L'indagine di queste aree dovrebbe essere sufficiente a formulare l'indicazione di lavoro che ci è stata sottoposta.

Qualora non ritenessimo opportuno prevedere per l'utente il percorso di auto aiuto, lo verbalizzeremo esemplificando le aree di difficoltà per le quali consideriamo questa soluzione prematura, o insufficiente, o non adeguata.

Questa indicazione sarà strettamente legata al segreto professionale; per nessun motivo dovrà essere comunicata al referente, al quale si inoltrerà l'elenco delle persone per le quali si è data indicazione positiva.

Qualora lo ritenessimo opportuno possiamo indicare al paziente l'eventuale possibilità di percorsi psicoterapici individuali; l'invio potrà essere destinato a colleghi della rete della Lidap, ricordandoci che l'associazione indica inopportuno

na la presenza di più di due pazienti nello stesso gruppo in terapia dallo stesso professionista (Workshop Lidap, Firenze, anno 2000).

(Tratto da "Lo psicologo e il gruppo di auto aiuto"; capitolo a cura di Amalia Prunotto inserito nel libro "Panico" di Francesco Rovetto - Ed. Mac Graw-Hill, 2004).

di **Pietro Adorni**

Andrebbe subito chiarito che il "colloquio filtro" per l'ammissione ai gruppi d'auto aiuto Lidap, lo dice il termine stesso, non è una visita psichiatrica, anche perché in molti casi il professionista, consulente Lidap, è uno psicologo/psicoterapeuta.

Lo scopo principale del colloquio filtro è quello di valutare l'idoneità del soggetto ad un percorso, qual'è il gruppo d'auto aiuto, basato soprattutto sulla "comunicazione/interazione grup-pale".

Il professionista e l'utente esaminano insieme i vari aspetti del percorso di auto aiuto: tra questi, è chiaro, figura l'aspetto psicodiagnostico (l'auto aiuto funziona tra persone con omogeneità di disagio: questo potrebbe apparire un che di discriminante, ma inserire nello stesso gruppo persone col DAP e persone affette da depressione maggiore, da disturbi di personalità borderline ecc., o da problemi di tossicodipendenza o alcolismo, potrebbe creare problemi grossi e facilmente immaginabili...), figura altresì la motivazione della persona ad intraprenderne il percorso. Inoltre, è compito del professionista, durante il colloquio filtro, e degli operatori Lidap che si occupano dell'accoglienza delle new entries (prima o dopo il colloquio), fornire informazioni precise volte a far sì che le persone non si carichino di aspettative che il percorso di gruppo di auto aiuto non può soddisfare.

I gruppi di auto aiuto Lidap seguono alcune linee guida uguali per tutti in tutt'Italia (riportate nel Vademecum per i Gruppi d'Auto Aiuto Lidap pubblicizzato nella homepage del sito [www.lidap.it](http://www.lidap.it)).

La risposta, a chi ci chiede "Il colloquio filtro può non essere fatto, se il mio terapeuta mi dice che sono idoneo a frequentare i gruppi di auto aiuto?" è "no" per vari motivi: 1) non è detto che tutti i terapeuti conoscano bene a fondo la metodologia dei gruppi d'auto-aiuto Lidap e non (stiamo parlando di gruppo di auto aiuto "puro"... non di terapie di gruppo o gruppi di terapia, e nemmeno di gruppi di auto aiuto "guidati" da un operatore (psicoterapeuta o assistente sociale che sia): le modalità e dinamiche sono del tutto differenti; in sintesi il soggetto, nei gruppi d'auto aiuto "puro", è il gruppo nel suo insieme, non essendo ci la possibilità di delegare le soluzioni al professionista, ad attivarsi nel cercarle, insieme. Nelle terapie di gruppo ed altre forme simili (quelle che ho citato prima) è il professionista a gestire il gruppo, ad interpretarne e spiegarne le dinamiche (a seconda della propria scuola di specializzazione/formazione) ai partecipanti, ed a tirare le conclusioni; 2) a volte, non basta soffrire di DAP per

essere idonei ad un percorso di gruppo di auto aiuto Lidap.

Esistono forme differenti di DAP. Ne ricordo solo alcune:

- DAP fobico; - DAP ossessivo; - DAP isterico.

Ma il problema non è quello: possono esser presenti, oltre al DAP, delle comorbidità (o comorbidità, i termini vengono usati tutt'e due), ossia altri disturbi concomitanti, es: DAP e Fobia Sociale, DAP e DOC (Disturbo Ossessivo Compulsivo), ecc...

I gruppi d'auto aiuto, dicevamo, si basano sulla comunicazione/interazione grupppale e può accadere che non tutte le persone sono sufficientemente motivate/disposte a "relazionarsi/socializzare con gli altri". Questo, di solito, emerge dal colloquio filtro e dagli incontri di accoglienza.

Ci vengono poste domande anche sulle modalità tecniche del colloquio filtro: "è meglio che sia tipo orientativo, psicodiagnostico o tutt'e due?".

E' un argomento sul quale, noi della Lidap ed i nostri terapeuti consulenti, stiamo lavorando da tempo perché esistono le linee guida per i terapeuti Lidap, esistono quelle per i gruppi (contenute nel nostro vademecum), esistono altresì differenti interpretazioni ed applicazioni delle stesse, sia da parte dei terapeuti che da parte dei facilitatori/helpers di gruppo. Ed è normale, fisiologico, forse che sia così: né noi, né i terapeuti, siamo fatti in

serie: le linee guida (non si chiamerebbero "linee") non sono un che di rigido, sono oggetto di continuo studio ed adeguamento/perfezionamento.

Dovremmo tener presente un particolare: i gruppi di auto aiuto (e non è un mio pallino), al pari degli altri percorsi terapeutici convenzionali (psicoterapeutici e psicofarmacologici), hanno "indicazioni, controindicazioni ed effetti collaterali".

Di qui l'importanza di un colloquio filtro eseguito scrupolosamente e seriamente. Vorrei far notare che diversi terapeuti consulenti Lidap, quando nutrono dei dubbi sull'idoneità di una persona al gruppo di auto aiuto, non limitano il colloquio filtro ad un solo incontro ma richiedono alla persona altri incontri (gratis).

Sempre in tema, ritengo utile riportare parte di un dibattito recente sui "colloqui filtro".

Un utente aveva scritto: "...nutro una perplessità: se lo psicoterapeuta di mio figlio gli dicesse "Si caro, vai pure in un gruppo di auto aiuto, è la cosa che fa per te..." e poi durante questo colloquio filtro venisse non ritenuto idoneo, la cosa potrebbe creargli problemi...".

Avevo risposto: "Sinceramente, rimarrei un po' perplesso anch'io... mi suonerebbe strano quel "vai... il gruppo è la cosa che fa per te", tout-court, senza una spiegazione pur sintetica della modalità, obiettivi e possibili benefici dell'auto aiuto. Dovrebbe andar da sé che il crescere individualmente e socialmente, acquisendo sempre maggior autoconsapevolezza è indiscutibilmente "terapeutico". Inoltre, dovremmo prendere in considerazione, senza affermazioni azzardate su "quel che è meglio", che il gruppo d'auto aiuto, a differenza di una psicoterapia individuale, è un "contesto sociale" e perciò offre l'opportunità di crescere nella socio-affettività. Il che non è poco.

Ma torniamo al punto cruciale, ossia al possibile verdetto (chiamiamolo così...) di "non idoneità" al gruppo di auto aiuto Lidap. Sì, potrebbe verificarsi che uno/a specialista dica "il gruppo fa per te" ed lo specialista Lidap, a seguito del colloquio filtro, dica invece "non fa per te". Comunque, un consulente Lidap, in quanto tale, possiede un bagaglio d'esperienza e di informazioni sull'auto aiuto Lidap che gli consente di valutare ed informare al meglio la persona che gli si rivolge.

Onde non apparire settario e poco obiettivo, aggiungerei che esiste, benché minima, una possibilità di errori di valutazione da parte del consulente Lidap: un colloquio filtro ha una durata che varia dai 30 ai 45 minuti e, in un lasso di tempo così breve, qualcosa può sfuggire.

S'era aggiunto un altro utente: "Esiste forse un auto aiuto "brevetato" (che termine!) AMA, IDEA o altro? Esiste l'auto aiuto! Chi meglio della persona stessa può capire se far parte del Gruppo è valido o meno per lei? Altrimenti si torna al paradosso di delegare altri a scelte personali. Tu forse non sai quali devastanti conseguenze può avere una "bocciatura" (leggi: referto di non-idoneità al gruppo d'auto aiuto) fatta non sempre da psicologi con alle spalle decenni di esperienza".

Al che avevo replicato: "Quanto alla persona che "capisce e decide", molto spesso sono il livello

dei sintomi ansiosi ed altre variabili correlate a decidere per lei. Ogni associazione sviluppa una modalità di "auto aiuto" il più possibile funzionale alla problematica di cui si occupa. Esiste anche Dio, ma nella Chiesa cattolica, tanto per fare un esempio, esistono innumerevoli ordini religiosi ed altrettanti movimenti di spiritualità, con caratteristiche e "regole" differenti. Ci siamo mai chiesti quale effetto, non meno devastante, possono avere le bocciature o le auto-bocciature che possono verificarsi durante il percorso di gruppo? Mi spiego meglio: il gruppo funziona e produce solo a patto che i singoli partecipanti si attivino (comunichino/interagiscano), dando mano quel che possono dare, a seconda della loro situazione sintomatologica. Va da sé che i tempi di attivazione non sono gli stessi per tutti.

Insomma, tornando al discorso precedente, quel che può succedere, anzi è successo, è che una o più persone possano frenare o bloccare il lavoro di gruppo, non per colpa loro, semplicemente perché soffrono di qualcosa di differente o semplicemente perché, non avendo le idee ben chiare (non è sempre facile averle...), si sono caricate di troppe aspettative o di aspettative miracolistiche e queste vanno deluse. Il gruppo può possedere al proprio interno le risorse sufficienti per far fronte a questi fenomeni e superarli, a seconda dell'entità; talvolta può rivelarsi utile la supervisione al gruppo da parte di un terapeuta. Se, invece, il fenomeno non è lieve e va per le lunghe, il gruppo può arrivare alla decisione mai facile e piuttosto sofferta (e ben condita da sensi di colpa), di dover dire alla persona: "ci dispiace ma questo gruppo non fa per te".

Certo, nessuno è indovino e sa prevedere il futuro.

C'è chi, ritenuto "idoneo", se ne va dal gruppo, già all'inizio, dopo il colloquio filtro e gli incontri d'accoglienza, perché prova forte disagio ed ansia nell'ascoltare il racconto dei vissuti altrui.

C'è chi, ritenuto "idoneo", non si presenta agli incontri di accoglienza.

C'è chi fissa l'appuntamento e non si reca al colloquio filtro.

C'è chi trova un depliant Lidap e ci chiama dopo 6 mesi, un anno o più.

C'è chi ci chiama 3 volte al giorno, agli orari più disparati, per essere tranquillizzato: gli presentiamo la Lidap, l'auto aiuto, ci sentiamo dire "o, che bello... meno male che ci siete!" ma tutto si ferma lì (e, stando ai numeri, molti di questi non s'interrogano minimamente sul "come faccia la Lidap a sostenersi!").

C'è chi, pur non soffrendo di "alcun disagio", almeno di quelli annoverabili tra i disturbi d'ansia (forse soffrono di solitudine affettiva... ed è un disagio anche questo, oggi giorno...), insiste, eccome!, per entrare in un gruppo Lidap e s'arrabbia pure per non essere stato riconosciuto "idoneo". La stessa insistenza è riscontrabile nelle persone affette da disturbi patologici più gravi del DAP.

C'è, per fortuna, chi percepisce, già dalla prima telefonata, il calore umano di chi opera nella Lidap e va avanti!

## UNA STRADA PER LA LUCE

di **Lisa (Lugano)**

Nel mio percorso di guarigione, ci ho messo la mia buona volontà. Ho preso in mano la mia vita e tutti i suoi limiti e li affronto lottando ogni giorno, non ho avuto la fortuna di trovare in 15 anni un buon terapeuta, e quando la trovai, rimase incinta e si dedicò ai malati terminali! Da allora non ho trovato nessuno capace, almeno secondo il mio discernimento di potermi aiutare concretamente a smascherare i meccanismi subdoli dell'ansia e del panico! Ora lotto e i risultati ci sono! Ma vorrei un gruppo, il mio gruppo per ora è il forum e grazie al forum, ho capito tanto e mi sono messa in discussione per la prima volta vedendone i frutti! Mi manca un gruppo, mi manca il poter vedere e toccare non tramite un monitor di un computer, la sofferenza e le vittorie di chi ha il mio percorso! Sapete che vivo a Lugano, e per me spostarmi regolarmente a Milano per andare al gruppo è impegnativo, e all'università andrò a Milano nel 2005! Mi manca un gruppo qui! A Lugano, dove c'è tanto bisogno, dove la gente nasconde e vive nell'indifferenza, mi manca un gruppo di aiuto e autoaiuto, dove posso gridare e lottare proprio con la forza del gruppo! Credo vivamente in questo processo di approccio alla patologia! Mi manca un gruppo! Mi manca il gruppo! Credo credo credo fortemente in questa potenza del gruppo! Voglio esprimere questo credo e questa energia! Qualcuno mi aiuta concretamente?? Batterò i pugni credetemi! Affettuosamente! Ma con grinta!

# Burn-out nell'operatore volontario

QUELLO CHE PUBBLICHIAMO DI SEGUITO È LA SINTESI DI UN INTERESSANTE CONTRIBUTO DEL DR. NICOLA GHEZZANI, PSICOTERAPEUTA DI ROMA E CONSULENTE LIDAP, SU UN PROBLEMA CHE RIGUARDA DA VICINO ANCHE LA NOSTRA ASSOCIAZIONE E COLORO CHE SI ATTIVANO PER ESSA. IMPEGNARSI IN UNA ATTIVITÀ DI VOLONTARIATO È SEMPRE TERAPEUTICO A PATTO CHE SI SAPPIA SEMPRE DEFINIRNE I CONFINI! COLORO CHE FOSSERO INTERESSATI ALL'ARGOMENTO, TROVERANNO L'ELABORATO COMPLETO NEL SITO DELLA LIDAP, NELLA PAGINA "INFO, ANSIA E DAP".

di **Nicola Ghezzi**

## 1. Definizione

Cos'è il burn out? In senso letterale, in lingua inglese, il termine burn out significa bruciato. In senso tecnico il burn out definisce lo stato di grave disagio psichico nel quale cade l'operatore sociosanitario (medico, psicologo, infermiere, assistente sociale, operatore volontario) ogni qual volta la struttura sociale nella quale presta servizio delude gravemente le sue aspettative, ed egli non può esprimere - per fattori oggettivi o soggettivi - la sua protesta.

Nell'ambito del servizio pubblico l'analisi del burn out verte spesso sul tema di una identità lavorativa (scarso senso della professionalità, ambiente lavorativo conflittuale o socialmente ed economicamente frustrante ecc.). Con simili analisi di tipo "sindacale" si trascura che il "contratto esplicito" con il quale l'operatore pubblico lavora è supportato da un più nascosto "contratto implicito". Il servizio di volontariato aiuta a capire in cosa consista questo contratto implicito.

Nell'ambito del volontariato, non essendoci un contratto di lavoro oggettivo e vincolante, è evidente che il burn out non può che derivare da un contratto implicito tra la struttura e l'operatore. Questo contratto implicito si determina per un verso per la personalità altruistica del volontario, per l'altro per la funzione svolta dalla struttura di volontariato, la quale funziona catalizzando bisogni umani insoddisfatti. In sostanza, nel lavoro di volontariato si crea un circolo vizioso fra la personalità dell'operatore e il sistema di valori dell'organizzazione: tanto l'operatore ha bisogno di estraniarsi da se stesso perseguendo finalità altruistiche, quanto l'organizzazione ha bisogno di legittimarsi di fronte all'opinione pubblica come gruppo mosso da fini umanitari non utilitaristici. Nei casi in cui l'operatore volontario collude con l'ideologia umanitaria dell'organizzazione al di là dei suoi reali bisogni personali, egli è a rischio di accumulare frustrazione, fino al conflitto interno e al crollo emotivo. In sintesi: va in burn out l'operatore che interpreta il proprio ruolo in un'accezione sacrificale totalizzante, negando e rimuovendo i propri bisogni personali.

## 2. L'evoluzione verso il burn out

Solitamente, il processo che porta l'operatore di una struttura di volontariato al burn out segue delle tappe ricorrenti.

1) **Overtraining.** In una prima fase, l'operatore abusa dei propri limiti fisici ed emotivi perché convinto che sia suo preciso dovere fornire una prestazione sociale elevata. Questa fase è simile allo stress da surmenage, detto anche overtraining, che letteralmente significa: allenamento eccessivo. Insufficiente e persino ipocrita risulta l'ammoneimento che i dirigenti o i supervisori indirizzano all'operatore, ossia che egli deve solo "facilitare" la comunicazione del gruppo. In realtà, egli è di solito il perno operativo della struttura, e gli utenti - che lo si voglia o no - vedono in lui lo strumento di conoscenza e di soluzione del loro problema. In sostanza, l'operatore è fatto oggetto di una massiccia idealizzazione, su di lui vengono proiettati bisogni inespresi, rendendolo così responsabile della loro soddisfazione.

2) **Risentimento.** Costretto da fattori affettivi e ideologici a "donarsi" interamente, in una seconda fase, egli sviluppa un sentimento di violazione e di sfruttamento tale da sfociare in ostilità e ripulsa verso il servizio e i suoi assistiti. Questa seconda fase è quella del risentimento.

3) **Colpevolizzazione.** Il doloroso sentimento di protesta della fase precedente genera un circuito chiuso di sensi colpa e di nuova ostilità: da una parte, l'operatore prova vergogna e colpa per non essere all'altezza del compito ideale che si è posto; dall'altra, la vergogna e il senso di colpa, rigettandolo nella schiavitù della prestazione, generano nuova rabbia e nuova ostilità. E' il circuito chiuso della colpevolizzazione.

4) **Break down,** il crollo emotivo. Il gioco di contrapposizioni e alternanze fra ansia prestazionale e rabbia da frustrazione sfocia nel conflitto psicopatologico. Non reggendo all'odio che prova per gli altri e ai sensi di colpa conseguenti, l'operatore riesuma i vecchi i sintomi, la cui funzione era appunto quella di arginare il conflitto interno. Costretto così a comba-

tere su più fronti, l'operatore finisce per scivolare da una condizione generica di stress fino al break down, il crollo psicofisico generale.

Al cuore del processo che porta al burn out c'è, dunque, il bisogno di appartenenza sociale (già descritto nei miei quattro libri): ogni individuo sensibile fa proprio il sistema di valori e di aspettative del suo gruppo di appartenenza. In alcuni casi, l'interiorizzazione dei valori può produrre una coercizione morale insormontabile, nella quale l'individuo può restare intrappolato. Egli sente che "deve" dare, "deve" fare, "deve" essere utile; non può sottrarsi, pena il sentirsi minore, inferiore, indegno. Quell'elemento emotivo di base nel bisogno di appartenenza sociale che è la fiducia si è mutato in una fede, quindi in un atteggiamento fideista. Il fideismo (la fiducia cieca nel gruppo di appartenenza) promuove una idealizzazione dei valori di riferimento, che vengono avvertiti come giusti e veri in assoluto, e questo a scapito di qualunque dubbio critico. L'individuo fideista è schiavo dei valori cui si sottomette e schiavo di un altruismo che identifica nel bene dell'altro (della meta da perseguire e dei simili da favorire) il punto focale della propria azione e spesso della propria stessa vita.

A questa schiavitù una parte della sua personalità si oppone con segreti sentimenti di rabbia; ma questi, intimamente colpevolizzati, generano un giro di vite ulteriore nella schiavitù sacrificale; e così di seguito, fino al crollo definitivo.

Da quanto detto dovrebbe esser chiaro anche perché i crolli emotivi dell'helper sono spesso destinati a rimanere invisibili. Ciò dipende da due fattori: in primo luogo, dalle abili capacità mimetiche di persone che hanno già per carattere la tendenza a dissimulare se stessi; in secondo luogo, dal fatto che gli utenti dei gruppi e talvolta anche i dirigenti delle organizzazioni tendono a negare il problema. La speranza (per gli uni di guarire, per gli altri di aver creato una struttura sociale inattaccabile) può generare la pericolosa illusione che tutto funzioni in modo perfetto.

## 3. Tipologie del burn out

Luoghi di raccolta del disagio, le associazioni di mutuo aiuto sono "oggetti di desiderio" per precisi settori economici (p. es. le case farmaceutiche), sia per la volontà generale della società (che chiede soluzioni rapide e a basso costo per masse estese della popolazione). Esse sono pertanto fatte oggetto di pressione perché amplino la loro azione, fino a caricarsi di bisogni che vanno oltre la loro portata, e che non di meno sono costrette a scaricare sulle spalle degli operatori.

Ovviamente, l'operatore volontario deve essere "predisposto" a questo scarico. Di solito lo è per via della stessa motivazione altruistica che lo muove, spesso resa patologica da una componente sacrificale masochistica. In tali casi, l'operatore rimuove una verità di fondo: che egli deve realizzarsi non solo aiutando, ma anche riconoscendo il bisogno opposto: quello di essere aiutato (dai pari), di essere sostenuto (da coloro che hanno o sanno di più), e di elaborare contenuti solitari e divergenti quando questo sia necessario.

Nella concezione che mi son fatto di questo problema, ritengo di dover distinguere tre tipi di burn. Il primo lo definisco sacrificale, il secondo vendicativo, il terzo delirante.

Nel primo tipo di burn out, quello sacrificale, l'operatore si identifica nell'assunto altruistico fino a trascurare i propri bisogni personali. In questo tipo di burn out si realizza, per reazione difensiva, un drammatico ritiro dall'attività sociale e il soggetto cade in una sorta di apatia, di demotivazione, talvolta di vera e propria depressione.

Il secondo tipo di burn out, quello vendicativo, è più difficile da afferrare, perché è più arduo da ammettere (in quanto dissonante rispetto all'ideologia buonista del self help). Una considerazione generale può aiutare a comprenderlo.

L'ideologia che presiede a molte delle organizzazioni di self help parte da un pregiudizio: che il sintomo psicopatologico sia l'effetto di un "danno" subito, e che questo danno vada inteso come una "violenza". Il passaggio dal concetto di danno a quello di violenza è sottile e insidioso: perché se il sintomo è danno e quindi violenza, allora chi ne soffre è una "vittima" (di un danno e/o di una violenza). In associazioni e gruppi nei quali la forma elettiva di riconoscimento è quella della comune identità di "vittima", l'operatore si sente pertanto impegnato nel compito irrecusabile di "salvare" altre "vittime". Dunque, nonostante l'elevata carica di rivendicazione e di aggressività scatenata dalla convinzione d'es-

sere vittima egli stesso in prima persona, il soggetto volontario, in quanto "sopravvissuto" alla violenza, si trova nell'obbligo morale di soccorrere la violenza subita da tutti i suoi simili.

A questo punto, l'operatore si sente gravato di responsabilità enormi: non può rifiutare la compassione universale pena sentirsi un egoista, un traditore dei propri simili. Sentendosi a rischio di crollare sotto il sovraccarico delle responsabilità, sceglie allora di sottrarsi al crollo psichico mediante l'atto ostile della vendetta, e lo fa trovando qualcuno da odiare. La volontà di vendetta, anziché essere repressa come nel burn out sacrificale, viene nascosta e messa in atto in modo subdolo.

La messa in atto è di due generi: a) seduttivo, b) aggressivo.

Due esempi del genere seduttivo:

1) La seduzione narcisistica: l'helper, frustrato nella sua dignità personale, si pone di fronte al gruppo come un modello ideale, creandosi a proprio beneficio una corte di utenti più o meno adoranti accomunati da un'intensa idealizzazione.

2) La seduzione sessuale (sia platonica che concreta): l'helper si pone come individuo sessualmente attraente (per il fascino della sua "unicità" o della sua "vulnerabilità") creandosi anche in questo caso o una relazione duale o una piccola corte di potenziali partner sentimentali o sessuali adoranti.

Un esempio a metà fra il seduttivo e l'aggressivo:

3) La seduzione/aggressione di tipo abbandonico: l'operatore entra ed esce dal gruppo, di cui è il riferimento centrale, a totale arbitrio soggettivo, inducendo nel gruppo una dipendenza rabbiosa e disperata.

Due esempi del genere aggressivo:

4) La manipolazione conflittuale: l'helper, anziché rendersi consapevole dei suoi personali sentimenti di ostilità, fa sì da indurre nel gruppo temi di conflitto, per appagare le proprie nascoste fantasie di vendetta.

5) La scelta di un capro espiatorio: l'helper prende di mira un individuo del gruppo (di solito un soggetto vulnerabile o "diverso") e lo usa come capro espiatorio personale, o anche pilotandone le frustrazioni - dell'intero gruppo.

Come ho già accennato, esiste una terza modalità di burn out, la più pericolosa: si tratta del burn out delirante, che spesso esita in una forma di paranoia. Nel burn out delirante il soggetto in crisi finisce per "individuare" un "persecutore", un "cattivo", più o meno immaginario, da odiare, fino alla mania di persecuzione. Egli si sente

maltrattato o perseguitato da qualcuno o dall'intero servizio o dal mondo, e finisce per sostituire all'amore universale cui s'era condannato un non meno radicale odio universale.

#### 4. Possibili soluzioni

Che soluzioni approntare per questo problema?

A mio avviso, il primo passo da fare è rifiutare la cultura del "fai da te". Le strutture di mutuo aiuto devono essere consapevoli del rischio di creare ghetti di sofferenza psicologica scissi dalla realtà sociale qualora non accettino di dotarsi di una cultura dello specifico, attingendola dove questa già esiste: nell'ambito delle scienze psicosociali. La figura dello studioso delle relazioni umane (psicologo, psicoterapeuta, sociologo o assistente sociale), può rappresentare, in concreto, sia la cultura dello specifico, che la mediazione sociale necessaria perché i gruppi non restino isolati e abbandonati a se stessi.

L'esperienza degli Alcolisti Anonimi, in questo senso, fa testo. Struttura enorme e ramificata, essa esclude per statuto le figure professionali specifiche, poiché non si pone altro obiettivo che risolvere la dipendenza da alcol mediante il "condizionamento" dei "dodici passi".

Tuttavia, proprio perché non si pone l'obiettivo di curare la struttura caratteriale patologica che sta alla base dell'alcolismo, il risultato ottenuto è che gli utenti, se anche (talvolta) si liberano dall'alcol, continuano a condurre le loro consuete esistenze tormentate da relazioni affettive violente e sadomasochiste, e sono per di più colpiti da un'elevata mortalità dovuta ai tumori tipici dell'abuso di farmaci e di fumo (sostitutivi dell'alcol).

A questa presenza di tipo tecnico dovrebbe accompagnarsi una precisa elaborazione culturale: la cultura della solidarietà dovrebbe essere associata ad una cultura della persona, che dia il giusto rilievo ai bisogni ego-centrici dell'individuo (definisco egocentrici i bisogni il cui fine è lo sviluppo dell'autonomia personale).

In questo senso, dovrebbe essere incentivata la capacità di autogestione e di ritiro. Egualmente dovrebbe essere accettata la possibilità che si sviluppino nuove mete e con esse il normale desiderio di fuoriuscire dall'associazione.

L'uso della fiducia per promuovere un solidarismo acritico è la causa prima del burn out. Esso può essere sconfitto dall'incentivazione della coscienza autonoma e critica, la quale è il fondamento di ogni esistenza sana.

# Vestiti/vissuti da strati

COME TUTTI GLI PSICOLOGI ANCH'IO MI RITROVO A VOLTE A FARE DISCORSI IN CUI LE PERSONE STENTANO UN POCO AD ORIENTARSI. A VOLTE, NOI ADDETTI AI LAVORI, SIAMO UN PO' PERSI DIETRO ALLE TEORIE, ALLE PAROLE CHE PARLANO A SE STESSO DI LORO STESSO E RISCHIAMO DI PERDERE DI VISTA I PROBLEMI DI CHI SI PORTA DENTRO L'ESSERE ALIENO CHE VIVE DI VITA PROPRIA. ALLORA, FORSE, IL TENTATIVO CHE DOVREMMO CERCARE DI FARE È QUELLO DI RIMANERE LEGATI ALLE PERSONE, CHE SONO, NEL CONTEMPO, IL CONTENITORE DEL MALESSERE ED IL MALESSERE STESSO.

di **Giuseppe Ciardiello**

Dovremmo, però, nel contempo, cercare d'individuare dei metodi che possano essere utili al contenitore, e all'essere, ed anche a quanti cercano, dal di fuori, d'intervenire su questo malessere. Ma l'individuazione di metodi non può alienarsi né dirsi estranea alla teoria; e ci troviamo al punto di partenza col rischio di distrarci e allontanarci dal malessere e dalle persone.

È un po' allora come se ci dovessimo scindere in due; da un lato guardare alla possibilità d'individuare e/o costruire un quadro teorico che ci spieghi un certo tipo di malessere e dall'altro non smettere mai di considerare che questo malessere è delle persone. Persone che aiutiamo ma anche persone grazie alle quali possiamo imparare sempre di più su noi stessi.

In pratica siamo ancora davanti ai principi fondamentali della vita che è fatta di movimento e relazione in organismi che sono un costante processo in evoluzione.

Anche noi terapeuti, psicologi, helper, psichiatri siamo un processo in evoluzione e in relazione. Siamo processi in relazione ognuno dei quali smuove nell'altro onde capaci di suscitare reazioni che riconosciamo come emozioni e pensieri. Acezioni riconducibili agli atti e quindi al comportamento.

Quando siamo in relazione ci accade di essere "empatici"; cioè di capire gli altri attraverso quanto proviamo e sentiamo nella relazione.

Un noto professore universitario, Vezio Ruggieri dell'Università "La Sapienza" di Roma, ha verificato che, per poter comprendere (com-prendere: prendere dentro di sé) l'emozione rappresentata da un volto ritratto in un'istantanea, è necessario attivare la stessa configurazione neuromuscolare attiva nel volto rappresentato. Questa ricerca è stata poi abbastanza confermata dalle osservazioni di un altro ricercatore (Rizzolatti) che si accorse, lavorando con le scimmie, che mangiando una mela, se era osservato da una scimmia, in quest'ultima si attivavano le connessioni neurocerebrali corrispondenti all'atto che lui stava compiendo.

Beh, è inutile star lì ad insistere sull'importanza dell'empatia. Però queste ricer-

che ci dicono qualcosa in più; ci parlano di un'imitazione che non è solo cognitiva bensì anche affettivo emozionale. Cioè quello che accade nel nostro organismo, quando siamo esposti ad un atto comportamentale, è quello di replicare l'atto col nostro Sistema Nervoso Centrale; dopodiché subentra l'interpretazione, cioè la spiegazione, o la giustificazione, di quello che abbiamo vissuto. Questo fa un po' la differenza tra "capire" e "comprendere". Possiamo capire un problema matematico o un'equazione algebrica e possiamo capire il problema di un caro amico o anche comprenderlo profondamente. Comprimerlo vuol dire quasi provare le stesse cose.

A volte poi, si attivano delle cose dentro di noi che riusciamo solo a "sentire", senza avere la possibilità, o la capacità, di comprenderle o capirle. Forse è un po' come quando siamo presi dal panico e il nostro organismo (che siamo noi) vive la distonia.

In questo modello, molto elementare, delle cose organismiche possiamo notare tre funzioni che possono prevalere in momenti diversi, e/o alternativi, della nostra vita: sentire, capire e comprendere. Ora, tutti gli animali sono organismi ed infatti tutti gli animali svolgono egregiamente queste tre funzioni. Però non possiamo negare all'uomo una prerogativa fondamentale che è quella della perfetta integrazione di queste funzioni. Cioè possiamo sentire fisicamente delle cose, vivere emotivamente delle corrispondenze e capire perfettamente cosa ci sta accadendo. Non tutti gli animali sono capaci di questa contemporaneità.

Queste ed altre osservazioni portarono un altro noto studioso, McLean, a formulare la cosiddetta teoria "dei tre cervelli". Cioè lui diceva che lo sviluppo evolutivo umano (dal concepimento alla nascita) ripercorre le fasi evolutive che hanno portato l'uomo a trasformarsi, dall'essere unicellulare a quello che è oggi. E quindi anche il cervello (Sistema Nervoso Centrale) da uno stadio rettiliano passa poi a quello limbico e poi ancora a quello cognitivo. Ogni stadio sarebbe caratterizzato da una struttura cerebrale capace di funzioni specifiche (Rettiliano: attacco/fuga,

aggressività ecc. Limbico: affettività. Corteccia cerebrale: cognizione ecc.). Crescendo ci sarebbe poi una stratificazione di queste strutture che danno luogo ad altre funzioni. Noi possiamo aggiungere che la stratificazione non è sufficiente a darci ragione delle varie funzioni che possediamo e forse potremmo parlare anche d'"integrazione funzionale" intendendo che le funzioni tipiche di ogni strato sono integrate nelle funzioni dello strato successivo che, appositamente, potremmo definire "funzioni emergenti".

Chi mi legge sarà un po' perplesso; ma come, si dirà, questo è partito che sembra critica la teoria e ora mi sta affastellando di chiacchiere....

Beh! In qualche modo forse dovremmo un po' rivalutare la vecchia teoria legittimandola anche dicendoci che in pratica quello che cerca di fare è di darci un'idea della logica che regge gli eventi. Di fatto, la teoria è solo il tentativo di scoprire come si svolgono le cose cercando di non inventarsi niente. E noi abbiamo interesse a capire e comprendere come possano verificarsi degli attacchi di panico, perché solo così forse potremo architettare degli strumenti sempre più efficaci.

In un articolo precedente ho accennato alle distonie neurovegetative. Ora possiamo ipotizzare che forse queste distonie sono legate ad un preciso modo arcaico di funzionare del nostro cervello che, per una strana magia anch'essa probabilmente funzionale, ad un certo punto funziona in modo non integrato ed in ragione di una "prevalenza funzionale" di modalità specifiche di certe parti e non di altre per cui il "sentire" di certi momenti bypassa il comprendere ed il capire.

Ci chiediamo: possiamo trovare strumenti che facilitino quest'integrazione e la rendano stabile? Possiamo arrivare ad individuare per ognuno di noi gli eventi e le situazioni che ne sono la causa? In che modo? Ci sono strumenti che possano essere forniti anche agli helper che facilitino il sentire, il capire e il comprendere? Il medicinale come s'inserisce in questo disegno?

Le risposte a queste ed altre domande che ne discendono penso dovrebbero far parte di progetti a largo raggio che solo una struttura come la nostra (Lidap) potrebbe forse condurre.

Penso, ulteriormente, come già proposto in altro articolo, che un dibattito, anche sulla metodologia, arricchito da osservazioni e suggerimenti di altri soci non potrebbe che portare arricchimento e consapevolezza in una materia che molti vivono come esperienza drammatica.

# La strada tra due terre

QUANDO UN ANNO FA DECISI DI LASCIARE LA TERAPIA EBBI L'IMPRESSIONE DI TROVAMI TRA DUE TERRE. QUELLA CHE AVEVO ABITATO FINO A QUEL MOMENTO E QUELLA CHE STAVO SCOPRENDO MA CHE GIÀ ESISTEVA E DI CUI NON AVEVO CONSAPEVOLEZZA MA SOLAMENTE PAURA DI PERCORRERE.

di **Anna Pappalardo**

Nella terra in cui avevo vissuto conducevo una vita piatta, i rumori erano ovattati, i colori sbiaditi, la musica non aveva suono: una pianura quasi sterminata di cui facevo fatica a distinguere la fine e che mi trasmetteva un senso di piattume interiore.

La terra che stavo invece riscoprendo era varia. Son passata dal mare alla montagna attraverso pochi chilometri e tutto mi è apparso vario, vivo, finalmente riuscivo a sentire la forza della natura. Ho iniziato a cogliere la bellezza di un'opera soprannaturale. E questo movimento, questo calore l'ho sentito dentro di me e ho iniziato a essere entusiasta di stare al mondo.

Notai anche come erano diversi i fenomeni meteorologici.

Prima, nella vecchia terra, passavo dal bello al cattivo tempo quasi senza emozioni. Il cielo che avevo vissuto era azzurro e sfumato da un velo di grigio che sembrava volermi smorzare il sorriso del sole.

Nella terra nuova le giornate di sole sono di una bellezza abbagliante, il cielo è limpido di un colore saturo, il caldo viene alleviato dalla brezza, la natura sembra ti voglia baciarci.

Nella terra vecchia anche nelle "giornate di maltempo", di "pioggia" sentivo quella misurata non emozione. Il cielo era una cappa indistinta di grigio, la pioggia era leggera, continua, asfissiante. E come se una mano opprimente si fosse poggiata sul tuo cuore impedendogli di battere come vorrebbe.

Nella terra nuova, invece, la pioggia scroscia violenta, le nuvole si inseguono minacciose nel cielo, e lampi... e tuoni... e in pochi minuti ti sembra che il mondo voglia scaricarti addosso tutta la sua energia. Vedi la forza della natura, la senti vibrare e ti fa sentire piccolo e vivo, forte nello stesso tempo: una esplosione di fuoco e di luce che vuole salire verso l'alto, come un vulcano in eruzione. Anche in questi momenti sento la gioia di esistere.

L'aiuto che ho ricevuto dal mio analista e quindi dal percorso terapeutico mi ha permesso di ritrovare tutte queste sensazioni. È stato come vedere un cielo azzurro dopo aver vissuto per anni sotto una cappa. È stato come riscoprire emozioni ormai dimenticate nelle uggiose giornate attraverso un temporale impetuoso. È stato risentire il sole

accarezzarmi dolcemente.

La terra nuova mi ha riportato tutto ciò. È bello sapere di non aver esaurito le cose da scoprire, quelle che non ho potuto cambiare le ho accettate, portandole con me nella terra nuova ho mostrato loro un cielo diverso, un clima diverso e una cura diversa. Le amo ugualmente: fanno parte di me. Mi piace pensare che i momenti di disagio che a volte si affacciano nella nuova terra siano delle piccole zone d'ombra nella giornata solare della mia vita e mi lusinga sentire che questa diversa presenza schiarisca queste zone buie.

A volte mi chiedo il perché di tutto, altre è come se avessi degli oscuri presagi di dolore. Ma su tutto ciò domina un sentimento incontrollabile e stupendo che è cresciuto in me, che sta facendomi scoprire dentro di me una necessità di poesia a volte sopito, trattenuto. Il bisogno di poesia che parte da dentro è l'amore per la vita che vorrei riuscire a trasmettere. Nasce scommesso come il crescere dell'erba e scroscia incessante come pioggia battente.

La terapia mi ha insegnato a buttar fuori le mie emozioni.

La scrittura è per me un mezzo per farle esplodere: zampillano fuori dalle mie dita senza neanche attraversare la mia mente. O forse si girano nella mia mente, hanno ricevuto una luce, si rincorrono, giocano e saltano gioiose senza farsi mai prendere completamente per poi intrupparsi in una frase. Le chiamo le parole che non ho. Ma loro non mi appartengono e mi ritrovo a cercarle e rincorrerle senza riuscire ad afferrarle. Poi all'improvviso appaiono... librandosi con leggerezza nell'aria... altre volte arrivano benevole e magicamente sgorgano dalla mia bocca o zampillano dalle mie dita che pigiano sulla tastiera, si dispongono ordinatamente, disegnando immagini, compongono melodie e mi fanno credere di riuscire a descrivere ciò che è in me, lasciandomi la gioia di aver comunicato qualcosa.

A volte è bello anche assaporare una staticità rigenerante, fermarsi e sentire la natura che cresce intorno a me mentre un vento caldo mi sfiora.

Vorrei chiudere questo articolo con un pensiero al mio analista.

... A volte ciò che ricevi sembra una piccola cosa... poi la ascolti, la lasci fluire in te e ti accorgi della ricchezza che hai ricevuto...

## NASCE IL COORDINAMENTO DEL LAZIO

di **Patrizia Arizza**

I problemi legati all'ansia e agli attacchi di panico sono in crescita oppure, semplicemente, se ne parla di più?

Finalmente anche i media cominciano - molto lentamente - ad aiutare l'opera di divulgazione intrapresa dalla Lidap fin dal 1991.

Per far fronte alle sempre maggiori richieste di aiuto su tutto il territorio nazionale, è stato necessario un decentramento a livello regionale.

I Coordinamenti Regionali dell'Emilia Romagna, della Lombardia, della Campania e della Liguria sono già una realtà. Domenica 23 maggio è nato a Roma il Coordinamento Regionale del Lazio.

Gli obiettivi che il CRLAZIO si è impegnato a raggiungere sono l'autonomia economica e la sensibilizzazione a livello sociale dell'opinione pubblica e degli addetti ai lavori.

Per questo il CRLAZIO sta mettendo a punto un programma di interventi che prevedono:

§ il contatto con le istituzioni locali (Comune, Regione...) per ottenere da loro il massimo appoggio su più fronti;

§ il contatto con radio e televisione per ottenere degli spazi per parlare dei disturbi DAP;

§ la divulgazione di materiale informativo nelle scuole insieme ad incontri con gli insegnanti per fornire loro gli strumenti per riconoscere nei ragazzi eventuali disagi riconducibili a problemi di ansia, depressione o panico;

§ la divulgazione di materiale informativo nelle farmacie;

§ incontri con i medici di famiglia e con i CIM per mettere in atto delle sinergie;

§ la realizzazione di cortometraggi da inserire in un Programma di Comunicazione Sociale;

§ la promozione di concerti, rappresentazioni teatrali, mostre, presenza con stand in occasione di fiere, mostre ed eventi culturali in genere;

§ la promozione di sinergie con altre Onlus per "accompagnare" le persone che si rivolgono alla Lidap ma che in realtà hanno bisogno di un aiuto diverso, indirizzandole ad associazioni più specifiche e, viceversa, accogliere da altre realtà le persone che hanno bisogno del nostro aiuto;

§ l'attivazione di collaborazioni a più livelli.

Tutto questo vuole costituire un ulteriore passo in avanti per dare sempre maggiore attenzione ai disagi legati agli attacchi di panico, ai disturbi d'ansia e alle fobie, per ottenere appoggio a livello sanitario e istituzionale e per fornire sostegno agli interessati e ai loro familiari.

Siamo consapevoli che il nostro è un progetto ambizioso e che c'è molta strada da fare, ma crediamo fortemente che con l'aiuto di tutti arriveremo ad ottenere grandi risultati.

Sicuramente non ci manca l'entusiasmo!

# Servizio a domicilio

CON GRANDE PIACERE PRESENTIAMO L'ARTICOLO DI ROBERTO, DIRETTAMENTE CON UN INASPETTATO FINALE SCRITTO DALLA PERSONA A CUI LO SCRITTO È INDIRIZZATO, LA NOSTRA CARA AGATA.

*"CIAO SONO AGATA ED È LA PRIMA VOLTA CHE HO AVUTO MODO DI AVERE UNO SPAZIO SU UN GIORNALE E SONO FELICE CHE SIA LA RIVISTA DELLA LIDAP, NE SONO FIERA, POSSO ESTERNARE LE MIE EMOZIONI, SICURA DI ESSERE ASCOLTATA E CAPITA. PARLARE A PERSONE CHE HANNO SOFFERTO E CHE SOFFRONO DEL MIO STESSO DISAGIO MI AIUTA A NON FARMI SENTIRE SOLA, HO LA CERTEZZA CHE MI COMPRENDERETE E CHE CONTINUERÒ CON VOI IL MIO LUNGO CAMMINO VERSO LA GUARIGIONE. SCRISSI SUL FORUM DIVERSI MESI FA, IL MIO POST SI CHIAMAVA "CHIUSA IN CASA". TANTE LETTERE DI INCORAGGIAMENTO MI SONO ARRIVATE, HANNO ACCAREZZATO IL MIO CUORE, ASCIUGAVO LE MIE LACRIME, E IN QUEL BUIO CHE VIVEVO DENTRO E FUORI DI ME, UNA PICCOLA LUCE SI ACCESE. DOPO LUNGI NOVE MESI "MURATA IN CASA" E SOFFERENTE DI PANICO DAL 1997, TRE GIORNI FA SONO RIUSCITA A TORNARE A LAVORO. IL COCKTAIL CHE MI HA AIUTATO E SPONATO È STATA LA COSTANZA, L'AMORE E LA PAZIENZA DI ANNA CHE RISPONDEVA COME VOLONTARIA AL TELEFONO PER CONTO DELLA LIDAP, DI MIO MARITO E DEI MIEI GENITORI, CHE IN SEGUITO HANNO INIZIATO A FREQUENTARE UN GRUPPO DI AUTO AIUTO PER FAMILIARI. IO NON FACCIO PARTE DIRETTAMENTE DI UN GRUPPO, MA UNA SERA IL GRUPPO PRATI DI ROMA È VENUTO A CASA MIA, SICURAMENTE QUALCOSA È SCATTATO. L'ESSERE SOSTENUTA FARMACOLOGICAMENTE DAL DOTT. DEDALO, PSICHIATRA DELL'ASSOCIAZIONE CHE OLTRE A FARE IL SUO LAVORO, È UNA PERSONA MOLTO SENSIBILE E UMANA, E NON DÀ LE CURE COSÌ TANTO PER DARLE, LA COMPRESIONE DI ANNA, IL LAVORO INDIVIDUALE CON LA MIA PSICOTERAPEUTA, HANNO TIRATO FUORI QUEL POCO DI FORZA CHE ERA RIMASTA IN ME. IO VIVO E PREGO PERCHÉ QUESTO SPIRAGLIO DIVENTI COSÌ GRANDE DA POTER IO UN GIORNO, CON LA MIA ESPERIENZA, AIUTARE GLI ALTRI A TORNARE A VIVERE. GRAZIE A TUTTI DI CUORE SINCERO."*

di **Roberto (RM)**

Chi dice che noi ansiosi siamo abitudinari, che non ci muoviamo dai nostri soliti percorsi, dalle nostre sicurezze, non sa di affermare una banalità. Non ci credete? Ve lo dimostro.

La nostra helper Anna già da qualche tempo era in contatto con Agata, una ragazza agorafobica (la definiamo così per comodità ... lasciamo perdere le diagnosi cliniche), che da qualche mese non riusciva ad uscire di casa e lanciava il suo grido di dolore sul forum Lidap. Stava perdendo il lavoro, il marito stava esaurendo forse la pazienza anche lui. Una situazione un po' difficile.

Da qui inizia una fitta corrispondenza telefonica tra Anna e Agata. Anna al gruppo ci parlava di lei e di come poterla aiutare ad entrare nel nostro gruppo. Visto che non usciva di casa quindi... se Maometto non va alla Montagna, il gruppo Lidap va a casa di Agata.

Per farla breve il gruppo Lidap di Roma Prati decide per un servizio a domicilio. Per una volta non si riunirà nella solita fumosa sala rassicurante, ma affronterà il mare aperto di un viaggio fino all'estrema periferia romana nel famoso quartiere di Torbellamonaca. Il fine era quello di coinvolgere Agata nel nostro gruppo e cercare di farla partecipare ai nostri incontri.

Io raggiungo l'abitazione di Agata in motorino passando per luoghi in cui Pasolini si sarebbe divertito ad ambientare un romanzo del 2000 del tipo

"Ragazzi di vita ansiosa". Io vado in motorino, devo avere facilità di spostamento e controllo sul mezzo.

Gli altri invece si imbarcano su due o tre auto, e arriveranno sicuramente dopo di me.

Arrivo, salgo su, mi accoglie il marito, con un sorriso a 32 denti, come a dire: "vai che je la famo, siete l'ultima speranza".

Entro in casa e mi sembra di essere catapultato in una atmosfera soffice, molle, cedevole: colori tenui, cielo stellato, tutto così pulito, ordinato, come se Agata si fosse ricostruita internamente il mondo esterno.

Agata è una ragazza molto dolce e simpatica, dimostra meno degli anni che ha, e fa molta tenerezza nella sua semplicità.

Arriva il gruppo quasi al completo, in tutto una decina di persone, ci accomodiamo nel salotto ed iniziamo l'incontro. Inizia a parlare un ragazzo venuto al gruppo per la prima volta, ci racconta del suo primo attacco di panico. Le due ore passano velocemente, parlando, sgranocchiando i dolci e bevande varie messe a disposizione dalla padrona di casa. Non equivocate, è stato un incontro molto serio. Verso la fine cerchiamo di coinvolgere Agata nel parlare di sé, del suo problema, con il fine ultimo di "strapparle" un impegno ad aderire al nostro gruppo.

Il tentativo si rivela piuttosto arduo, Agata si schermisce, ha paura di uscire dal guscio. Al termine dell'incontro

Anna, l'"helper alla quale non si può dire di no", invita con decisione Agata per una passeggiata collettiva. Nel frattempo inizia a diluviare. "I'm panic in the rain" veniva da cantare ad Agata, insieme ad Anna, Alessia ed Enrica durante la passeggiata.

Io vado via in motorino, con il mio impermeabile, piegato nel bauletto del motorino, sul quale si era versato dell'olio per motore. Sotto il diluvio, in motorino, con l'impermeabile sporco d'olio, di notte, sono arrivato a casa dopo un'ora, zuppo e sporco. Ma contento.

Anche gli ansiosi sanno vivere pericolosamente.

Il tentativo di far partecipare Agata al nostro gruppo è per il momento fallito, ma chissà, viceversa per il gruppo è stato un momento di crescita, rafforzamento, acquisizione di maggior coesione.

Io almeno l'ho vissuta così.

## L'alba

di **Fabio "Elvis"**

L'alba aspetterò versando luce nel bicchiere, Sarà grigia e silenziosa, ascolterà un cuore.

Troppo presto non voglio no, e verso ancora.

Anche la luce delle stelle avrà la sua fine.

Desidero nel buio che tardi questa mia alba, troppo presto no, sapori si mescolerebbero

E come un sogno dentro un sogno lo desidero, mi addormenterò e dimenticherò al risveglio.

Brillano i ricordi in questa notte bagnata,

silenzio, chiedo rispetto per il bicchiere.

La luce renderà normale il vostro vivere, aritmia di alibi tanto puri quanto funesti.

Ed io solito e diverso, e non voglio altro.

Prostituta del mio cuore voglio l'alba.

L'unica che sa amare questi battiti diversi, disteso su questo foglio, sono sazio e bevo.

Il fuoco è debole, mi sento solo e ho freddo,

disteso su questo foglio, muoio e poi rinasco.

# Bilancio Lidap 2003

STATO PATRIMONIALE	
ATTIVITÀ	
Liquidità	
- Banca UNIPOL	239,54
- Cassa	67,41
- Banco Posta	347,88
- Banca Europea	ESTINTO
<b>Totale liquidità</b>	<b>654,83</b>
IMMOBILIZZAZIONI	
Immobilizzazioni Materiali	
- Mobili ed Attrezzature d'ufficio;	
- Oggettistica;	
- Cancelleria;	
- Materiale elettrico;	
- Libri del Centro di Documentazione Lidap;	
- Materiale audio e videocassette;	
Immobilizzazioni immateriali	
- Materiale statistico e di ricerca;	
- Progetti CE per richieste di finanziamenti;	
- Studi di ricerca e progetti fund raising Lentati;	
- Elaborati statistici Valerio Adorni.	
CREDITI	
Crediti d'imposta	909,18
<b>Totale ATTIVITÀ</b>	<b>1564,01</b>
(di cui esigibili, soltanto)	(654,83)
PASSIVITÀ	
<b>Totale PASSIVITÀ</b>	<b>00,00</b>
<b>TOTALE A PAREGGIO 1564,01</b>	
(impiegabili soltanto 654,83).	
-----	
PROFITTI E PERDITE CONTI ECONOMICI	
COSTI	
Iscrizione alla Sico	387,00
Assicurazione LIDAP	135,00
Imposte e tasse	714,88
Inail c/contributi	279,76
Inps c/contributi	1936,00
Ritenute d'acconto	486,23
Acquisto software e attrezzature ufficio	509,78
Acquisti per cancelleria, minuteria, fotocopie (E. 3209) e spese varie di segreteria	4868,99
Bollette telefoniche	3772,65
Affitto sale per eventi ed attività Lidap	1180,00
Rimborsi spese ai Consiglieri e uditori, ai Collaborat. Locali, al	
Presidente	15355,17
Opuscoli e materiale informativo (depliant, Pan, volantini)	6186,00
Acquisti valori bollati	2008,29
Assistenza tecnica per macch. ufficio	1187,39
Affitto sede LIDAP	2414,60
Acquisto libri e pubblicazioni	1164,81
Spese tenuta c/c UNIPOL	244,31
Spese ten.conto CARISPE	21,09
Spese tenuta c/c Banco Posta	264,28
INTERNET canone	743,70
Spese tenuta c/c Banca Sella e Canone GestPay	131,75
Stipendi per dipendenti Lidap	13101,08
<b>TOTALE COSTI</b>	<b>57092,76</b>
PROVENTI	
Quote associative anno 2003	26503,59
Elargizioni effettuate tramite GestPay di Banca Sella	1310,00
Elargizioni liberali Milano e Sicilia e soci sostenitori	1755,03
Elargizione liberale EMILY Napoli	1000,00
Avanzo di gestione anno 2002	10714,6
Avanzo di gestione 2003	654,83
Introiti per iniziative didattiche e scuola negli istituti di La Spezia al netto dei costi	5719,74
Premio S. Giovanni di Parma	2500,00
Chiusura C/C invest. Fondi Banca Europea	4364,98
Convegno di Pisticci gestione presenza	300,00
Stand di Genova	100,00
Stand di Milano	1078,00
Stand di La Spezia	518,00
Stand Rezzato (BS)	415,00
Contributo Training autogeno La Spezia	120,00
Interessi attivi c/c postale	38,99
<b>TOTALE PROVENTI</b>	<b>57092,76</b>

## CHI SIAMO QUANTI SIAMO DOVE SIAMO

di **Giuseppe Costa**

Il 2004 è stato un anno di profondi mutamenti nella struttura della Lidap. Innanzitutto, all'assemblea nazionale dei soci si sono svolte le elezioni per il rinnovo del Consiglio Direttivo e della Presidenza; inoltre, si sono costituiti 5 Coordinamenti Regionali con l'elezione di 5 Consigli Direttivi Regionali con altrettanti Segretari che sono membri di diritto del Consiglio Direttivo Nazionale.

Elencando l'organigramma di tutti coloro che, a diverso titolo, ricoprono incarichi associativi, si tocca con mano il rinnovamento che ha coinvolto tutta la struttura associativa. In tutte le regioni si attivano nuovi e vecchi soci! E se il buongiorno si vede dal mattino...

Ecco l'elenco completo degli organismi Lidap.

Presidente: Valentina Cultrera;  
Vicepresidente: Pietro Adorni;  
Consiglio Direttivo Nazionale: Paola Rivolta, Patrizia Biscotti, Alma Chiavarini, Anna Pappalardo, Maria Teresa Pozzi, Giuseppe Costa, Patrizia Peretti (Segretaria C.R. del Lazio), Roberto Giuliani (Segretario C.R. Emilia Romagna), Magda Agosti (Segretaria C.R. Campania), Marina Zornio (Segretaria C.R. Liguria).  
Tesoriere: Silvana Santi.

(Il C.R. della Lombardia deve eleggere il proprio Segretario che si andrà ad aggiungere all'elenco di cui sopra.)

Consigli Direttivi Regionali.  
Emilia Romagna: Roberto (RA), Carla (PR), Silvana (BO), Alma (PR), Elena (RE), Ivanna (RE), Luigi (PC).  
Lombardia: Paola (MI), Cinzia (BG), Patrizia (MI), Umberto (BG).  
Liguria: Marina (GE), Ombretta (SP), Paola (SP), Marzia (GE), Elda (SP).  
Campania: Magda (NA), Vittoria (NA), Annunziata (SA), Sergio (NA), Giuseppe (NA), Teresa (NA).  
Lazio: Patrizia P. (RM), Gisella (RM), Anna (RM), Patrizia A. (RM), Silvio (RM).

## 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.

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.

**ATTENZIONE:** Questa agevolazione NON include le quote associative annuali dei soci ordinari.

### 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](http://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](http://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: **SCRIVETEICI!!**

Valentina: [valentina@lidap.it](mailto:valentina@lidap.it)

Silvana: [silvana@lidap.it](mailto:silvana@lidap.it)

Anna: [anna\\_99@virgilio.it](mailto:anna_99@virgilio.it)

M. Teresa: [mariateresa@lidap.it](mailto:mariateresa@lidap.it)

Patrizia: [patriziabis@virgilio.it](mailto:patriziabis@virgilio.it)

Giuseppe: [giuseppe@lidap.it](mailto:giuseppe@lidap.it)

Alma: [alma@lidap.it](mailto:alma@lidap.it)

Pietro: [pietro@lidap.it](mailto:pietro@lidap.it)

Vittoria: [vittoria@lidap.it](mailto:vittoria@lidap.it)

Paola: [paola@lidap.it](mailto:paola@lidap.it)

Cinzia: [cinzia@lidap.it](mailto:cinzia@lidap.it)

Marina: [marina@lidap.it](mailto: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](mailto:info@lidap.it)

[www.lidap.it](http://www.lidap.it)

---

PER I PROBLEMI DEL LAVORO:

**DOTT. MARIO MEUCCI**

([mariomeucci@tin.it](mailto:mariomeucci@tin.it))

**DOTT. PAOLO DENARI**

([beteldue@hotmail.com](mailto:beteldue@hotmail.com))

**DOTT. SSA ROSA MININNO**

([info@seamind.it](mailto: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, PATRIZIA ARIZZA

**STAMPA:**

STAMPERIA S.C.R.L. - PARMA

VIA MANTOVA 79/A - 0521271690

## Legge 675/96

### ELENCHI ISCRITTI

In riferimento alla legge sulla tutela della privacy n. 675/96, si comunica che il responsabile degli elenchi degli iscritti della Lidap-Onlus è Paola Rivolta di Sovico (MI). Il libro dei soci e gli elenchi iscritti sono custoditi presso la sua abitazione. Qualsiasi richiesta o comunicazione, da parte dei soci e non, inerente tali elenchi, dovrà essere inoltrata all'interessata tramite la mail [paola@lidap.it](mailto:paola@lidap.it) o richiedendo i suoi recapiti alla segreteria di La Spezia.