



La Lidap a Roma

## Cuori in movimento

di **Silvio Barbarani**

Nel settembre 2003 mi sono recato in un centro di salute mentale della mia città, Roma; sono stato visitato da due psicologhe e nessuna delle due sapeva l'esistenza della Lidap e quindi di conseguenza dei gruppi di auto mutuo aiuto. Mi è stato dato un appuntamento per il mese dopo per la visita con gli psichiatri..., neanche loro sapevano l'esistenza dei gruppi Lidap e anzi raccontandogli la mia esperienza, furono stupiti positivamente dalla nostra associazione, dal suo fine e dallo scopo.

Nel dicembre 2003 leggo su un giornale locale la seguente notizia: un uomo è stato chiuso in casa sei anni causa gli attacchi di panico; un breve articolo di commento parlava di come si ripetano sempre più frequentemente queste situazioni in una grande città come Roma e la difficoltà con cui si possa giungere a una soluzione positiva di questi casi, e io pensavo: "se solo sapessero di una realtà così importante come la Lidap".

Ecco questi sono solo alcuni degli esempi più eclatanti, ma ce ne sarebbero da citarne decine di altri, che mi hanno

*(continua a pagina 3)*

Riflessione sulla relazione d'aiuto

## Pratica e rischi dell'aiutare

di **Eliseo Bertani**

Nel 1972 Italo Calvino, uno dei più grandi scrittori contemporanei italiani, usciva con un testo intitolato "Le città invisibili". L'autore definì la sua opera come un poema d'amore alle città, nel momento storico in cui viverci diventava sempre più difficile. Sicuramente il problema della frammentazione sociale, nato con l'urbanizzazione selvaggia del dopo guerra, toccava un suo apice in quegli anni ed emergeva sempre più la frantumazione dei legami, la migrazione dalle corti agricole, l'indebolimento dei rapporti parentali e amicali e la solitudine cresceva. La memoria e il racconto perdevano progressivamente la loro forza aggregante a favore di una frammentazione, che portava sempre più spesso all'isolamento e alla chiusura delle relazioni e l'aumento della sofferenza psichica. All'epoca la gente comune, per indicare disturbi che oggi definiremmo come ansia, depressione, fobie, ecc. usava il termine generico di "esaurimento nervoso". In questo panorama Calvino nel suo libro scrisse con fantasia e desiderio la storia di tante città fantastiche, e tra queste troviamo la città degli scambi.

La città degli scambi.

*"A ottanta miglia incontro al vento di maestro l'uomo raggiunge la città di Eufemia, dove i mercanti di sette nazioni convergono a ogni solstizio ed equinozio. La barca che vi approda con*

*un carico di zenzero e bambagia tornerà a salpare con la stiva colma di pistacchi e semi di papavero, e la carovana che ha appena scaricato sacchi di noce moscata a di zibibbo già affastella i suoi basti per il ritorno con rotoli di mussola dorata. Ma ciò che spinge a risalire i fiumi e attraversare deserti per venire fin qui non è solo lo scambio di mercanzie che ritrovi sempre le stesse in tutti i bazar dentro e fuori l'impero del Gran Kan, sparpagliate ai tuoi piedi sulle stesse stuoie gialle, all'ombra delle stesse tende scacciamosche, offerte con gli stessi ribassi di prezzo menzionieri. Non solo a vendere e a comprare si viene a Eufemia, ma anche perché la notte accanto ai fuochi tutt'intorno al mercato, seduti sui sacchi o sui barili o sdraiati su mucchi di tappeti, a ogni parola che uno dice - come "lupo", "sorella", "tesoro nascosto", "battaglia", "scabbia", "amanti" - gli altri raccontano ognuno la sua storia di lupi, di sorelle, di tesori, di scabbia, di amanti,*

*(continua a pagina 2)*

## SOMMARIO

- 4** UNO SGUARDO ALLE TERAPIE: LA REBT
- 6** UNA TESI DI LAUREA SUL PANICO
- 8** REPLICHE ALL'ARTICOLO SUL BURN-OUT
- 10** IL PIACERE DI BALLARE IL TANGO
- 12** PAGINE DI DIARIO E FRAMMENTI DI RICORDI
- 15** PARTE COAMA, LA SCUOLA DELLA LIDAP

## Sentirsi nel gruppo

**NELLA VITA MI SONO SEMPRE COMPORTATO FONDAMENTALMENTE COME UN INDIVIDUALISTA. HO SEMPRE VISSUTO IN MEZZO ALLA GENTE, HO COLTIVATO LE AMICIZIE E CONVERSATO VOLENTIERI CON PERSONE CON LE QUALI AVVERTIVO DELLE AFFINITÀ, MA ALLA FINE, A BEN PENSARCI, LE RIFLESSIONI PIÙ INTIME, LE QUESTIONI PIÙ IMPORTANTI, LE DECISIONI FONDAMENTALI E ANCHE LE SENSAZIONI PIÙ PROFONDE LE HO VISSUTE DA SOLO.**

di **Giusepe (Parma)**

Sotto questa campana di vetro ho potuto osservare il mondo ma non entrare veramente in contatto con esso.

Per questo il mio ingresso in un gruppo Lidap, un anno fa, fu all'insegna se non proprio della diffidenza, perlomeno della prudenza.

Volevo tentare ogni strada per cercare di uscire dall'incubo degli attacchi di panico; e allora perché non anche questa?

All'inizio il gruppo contava una decina di persone e io, sinceramente, pensai quasi subito di essere il meno motivato. Ero convinto di non avere le prerogative per poter beneficiare di quelle riunioni. Pensavo che tutti gli anni che avevo alle spalle avessero ormai "pietrificato" il mio carattere, le mie reazioni. Era una sensazione molto forte.

*(continua a pagina 3)*

## Pratica e ...

(segue dalla prima pagina)

di battaglie. Et tu sai che nel lungo viaggio che ti attende, quando per restare sveglio al dondolio del cammello o della giunca ci si mette a ripensare tutti i propri ricordi a uno a uno, il tuo lupo sarà diventato un altro lupo, tua sorella una sorella diversa, la tua battaglia altre battaglie, al ritorno da Eufemia la città in cui si scambia la memoria a ogni solstizio e a ogni equinozio”.

Questo è lo scambio relazionale che trasforma e rigenera ... il tuo lupo diventa un altro lupo ... la tua battaglia altre battaglie. E a condurre questo gioco di racconti, di scambi, c'è l'innato desiderio di esprimersi e di potersi raccontare, perché attraverso la mia storia mi definisco, costruisco la mia identità, mi rispecchio negli altri e trovo sollievo all'insoddisfazione, al mal di vivere e all'ansia del futuro.

Parlare di aiuto ci porta quindi inevitabilmente al concetto di scambio, per identificare un processo fatto di relazioni circolari nelle quali io offro per ricevere, porgo la mia opera per prendere in cambio la gratificazione del ringraziamento, del sentirmi utile, e la possibilità di confrontarmi su problemi comuni. Avengono pertanto una serie di eventi di solidarietà che vanno oltre le interazioni tra medico-paziente o professionista-cliente che sono normalmente centrate sul problema, sul nucleo patologico o per dirlo in termini medici sulla malattia. In merito il Dr Hunter Adams divenuto popolare in tutto il mondo grazie al film basato sul suo personaggio, Pach Adams interpretato sullo schermo dal travolgente Robin Williams, ha iniziato il suo praticantato rispolverando il vero senso del giuramento di "Ippocrate", dandogli nuova vitalità, ossia esprimendo la convinzione che "la salute dovrebbe essere costruita da un'interazione d'amore con l'essere umano e non da una transazione d'affari" e ancora che "quando curiamo la persona vinciamo sempre, mentre quando ci occupiamo solo della malattia, è molto più facile uscirne sconfitti". In questa prospettiva l'aiutare si arricchisce di significati che ricevono linfa vitale da valori come l'altruismo, il rispetto, l'amore e da un'etica di solidarietà che supera i confini del prestazionismo imperante del nostro tempo. Tali unità di senso possono diventare quindi le fondamenta del nostro operato e pertanto, l'aiutare nel senso di scambio e di amore, diventa azione naturale come la cura amorevole di una madre al proprio figlio. Senza queste basi, ci perderemmo alla ricerca di tecnicismi o metodologie efficaci che se pur utili e spesso necessarie, risulterebbero fredde e senza passione. Fabio Folgheraiter, docente di metodi e tecniche del servizio sociale e supervisore della casa editrice Erickson di Trento, nell'introduzione al testo "I gruppi di mutuo aiuto" di Phyllis R. Silverman riprende la tesi di Peter Kropotkin, filosofo sociale e rivoluzionario russo in esilio e scrive: "Kropotkin nel suo testo pionieristico dal titolo *Mutual Aid - mutuo aiuto - (Boston Extending Horizons Book, ristampa 1914)* avanzò la tesi secondo cui la stessa evoluzione della specie umana sarebbe stata impossibile senza l'attitudine degli uomini di riunirsi fra di loro, di fare

corpo comune, di cooperare, di sostenersi reciprocamente di fronte a comuni problemi esterni. Non tanto, quindi, la lotta solitaria di ciascuno contro tutti per la sopravvivenza, quanto piuttosto la solidarietà e l'aiuto reciproco sarebbero state le forze intrinseche del progresso umano. Nella pratica del mutuo aiuto, dice Kropotkin, possiamo scorgere la concreta e sicura origine delle nostre concezioni etiche. Noi possiamo affermare che nel progresso etico dell'uomo il sostegno mutuale e non la reciproca lotta, abbia avuto un ruolo essenziale”.

Promuovere quindi l'auto aiuto è prima di tutto un progetto di partecipazione e oserei dire d'amore, un'esperienza nella quale le persone possono ritrovare il senso profondo della propria vita e che universalmente unisce e non divide. Pertanto, partendo da queste basi, chiunque si avvicini o favorisca l'auto aiuto, può avere chiari i fondamenti etici, filosofici e spirituali sui quali organizzare la pratica sia associativa che di gruppo.

Dobbiamo però considerare anche gli elementi storico-culturali che hanno generato e influenzato approcci e orientamenti diversi del mutuo aiuto per trovare grandi differenze che non debbono spaventarci ma anzi offrirci una scelta ampia ed eterogenea.

Nel campo dell'alcolismo per esempio, nell'auto aiuto dei CAT (Club Alcolisti in Trattamento), gruppi molto presenti nell'Italia settentrionale, si sente l'influenza sia del fondatore, Vladimir Hudolin Psichiatra di fama mondiale, per circa trenta anni direttore della clinica di psichiatria, neurologia, alcologia ed altre dipendenze presso l'Università di Zagabria, e dell'approccio della comunicazione ecologica dello psicologo J. K. Liss. In tali gruppi il facilitatore, che da loro è chiamato "servitore", non necessariamente è una persona che ha vissuto il problema dell'alcol ma può essere un professionista del settore, un familiare o un volontario che ha partecipato ad un training formativo appropriato. Sempre nel campo dell'alcolismo, troviamo gli A-A (Alcolisti Anonimi) che traggono alcune delle loro origini, dagli Oxford group di provenienza anglosassone, gruppi di condivisione religiosa, e dai fondatori che hanno provato attraverso la loro esperienza che il loro recupero dipendeva molto dall'interazione tra persone che condividevano lo stesso disagio. Le loro riunioni, composte esclusivamente da persone che hanno il problema dell'alcol, seguono un metodo chiamato dei dodici passi, elaborato sull'esperienza dei loro gruppi e condiviso a livello mondiale, non solo nell'ambito dell'alcolismo, ma anche in altre forme di disagio (gioco d'azzardo, cocaina, cannabinoidi, eroina, depressione, mangiatori compulsivi ecc.). Potremmo continuare con quest'analisi esplorando centinaia di associazioni che utilizzano esclusivamente o in parte l'auto mutuo aiuto, con riferimenti storico-culturali diversi ma anche con modelli teorici e metodologici differenti. Può essere quindi utile iniziare ad individuare ciò che unisce e accomuna e in questa direzione potremmo evidenziare cinque ambiti che le associazioni d'auto aiuto sviluppano:

1. Forniscono unità di senso.
2. Producono dei compiti.

3. Esprimono un'intensa vita affettiva.
4. Procurano identità e appartenenza.
5. Sviluppano apprendimenti reciproci.

Approfondendo ulteriormente l'attività dei gruppi, troviamo che i conduttori, che si chiamano facilitatori, helper, servitori, capogruppi, animatori ecc. promuovono le seguenti funzioni:

1. Aprono la porta alla speranza: "pensare positivo, vedere il bicchiere mezzo pieno".
2. Stimolano la comunicazione: "empatia".
3. Facilitano l'espressione di tutti i sentimenti.
4. Gestiscono in modo costruttivo i conflitti.
5. Valorizzano i processi d'identificazione e di rispecchiamento.
6. Proteggono le individualità più fragili.
7. Rendono tutti consapevoli che il gruppo ha delle norme.
8. Elaborano i fallimenti.
9. Riconoscono i successi.
10. Evitano le fughe: "astrazioni, passatempi, parlare degli altri, fare dibattiti, chiacchierare, ecc."
11. Spingono alla partecipazione attiva.
12. Promuovono cambiamenti rispetto ai disagi per i quali le persone partecipano.
13. Motivano a raggiungere nuovi traguardi.
14. Sviluppano autonomia personale, grup-pale e associativa.

In questo quadro, possiamo inoltre affermare che l'efficacia dell'auto aiuto si sviluppa in un primo tempo sul nucleo secondario del problema e in seguito sul problema primario. Per essere più precisi, quando una persona ad esempio vive il disagio del panico e dell'ansia, si trova a che fare con il disagio del problema stesso - paura di morire, di impazzire, di perdere il controllo, ecc. - ma anche con un corollario di sofferenza che è alimentata dal nucleo primario e contemporaneamente lo alimenta. Questa circolarità fa sì che il soggetto soffra contemporaneamente per l'ansia e il panico ma anche per il senso di solitudine, di diversità, di incapacità e non di rado di depressione che la sintomatologia ansiosa e del panico produce. Ecco che il gruppo diviene luogo di condivisione e di scambio nel quale la persona trova conforto, ma soprattutto, nelle testimonianze di chi ha già vissuto il problema, recupera la speranza, vera e unica energia di cambiamento. Ciò produce un aumento del benessere della persona che, così alleggerita, inizia a modificare il nucleo primario del problema.

Possiamo infine affermare che aiutare è: soccorrere, sostenere, sorreggere, dare una mano, difendere, porgere ad altri la propria opera, favorire, agevolare, assistere, coadiuvare, collaborare, cooperare, appoggiare, spalleggiare, dare manforte, facilitare, mandare avanti, stimolare, promuovere degli scambi ed è una pratica di tutte le donne e gli uomini che desiderano farlo. Per operare però in un gruppo d'auto aiuto, è bene sottoporsi ad un training formativo teorico-pratico che possa offrire abilità e competenza. In questo campo in genere troviamo che le persone che decidono di seguire un gruppo, dopo aver vissuto a loro volta l'esperienza dell'auto aiuto, hanno un patrimonio di esperienza

individuale notevole che non di rado va però coadiuvata con approfondimenti teorici e metodologici. Coloro invece che si avvicinano al gruppo, senza un'esperienza propria, necessitano soprattutto di poter svolgere parecchie ore di pratica e di ricevere una supervisione personale. In merito, la maggior parte delle associazioni che operano con l'auto mutuo aiuto, sono consapevoli di queste esigenze e si attrezzano organizzando corsi interni o inviando i conduttori presso scuole o centri idonei. La Lidap in questa direzione ha sicuramente investito parecchio e la neonata COAMA - la scuola di counseling e auto mutuo aiuto - ne è una eccellente espressione.

La formazione e la verifica diminuiscono inoltre i probabili rischi di:

1. Giudicare.
2. Dare risposte e facili "ricette".
3. Perseguire accanendosi su alcune persone.
4. Salvare a tutti i costi.
5. Creare dei processi di vittimizzazione.
6. Creare dipendenza.
7. Scimmiettare metodi e terapie psicoterapiche.

Per concludere però dobbiamo ricordare che una cattiva prassi dell'auto aiuto è dannosa soprattutto a chi la pratica sia come facilitatore che come associazione.

Nel testo di Anthony de Mello, "La preghiera della rana", una raccolta di storie e aneddoti tratti dal patrimonio culturale e spirituale orientale, l'autore ci racconta di un tale di nome Nasruddin che si mise la dinamite sulla schiena.

*Nasruddin borbottava qualcosa fra sé e sé tutto contento, quando un amico gli chiese cosa avesse.*

*Nasruddin spiegò: "quell'idiota di Ahmed, ogni volta che mi vede, mi dà una pacca sulla spalla. Bene, oggi mi sono messo un candelotto di dinamite sotto la giacca, così quando mi dà la pacca gli salta via il braccio".*

**"È impossibile aiutare un altro senza aiutare se stessi, come è impossibile far del male a un altro senza farlo anche a se stessi".**

## Cuori in ...

(segue dalla prima pagina)

fatto pensare e riflettere sul fatto che in una metropoli come Roma è essenziale e di primaria importanza portare a conoscenza di sempre più persone la realtà dei gruppi Lidap e cercare di sensibilizzare l'opinione pubblica sul problema del Dap.

Nella mia personale esperienza, il gruppo Lidap ha avuto un ruolo di primaria importanza, per me appannato "cronico"; se solo avessi conosciuto prima la Lidap, non avrei "perso" buona parte della mia vita.

Ma ecco che oggi a Roma sta accadendo qualcosa di grande: si è iniziato un cambiamento positivo, si sta cercando di coinvolgere le persone che frequentano i grup-

pi a potersi attivare per andare incontro a una realtà importante come Roma, si sta cominciando a capire tutti insieme che bisogna "stanare" gli appannati sparsi nella città e aiutarli a "ricostruire" la loro vita. Sarà un'esperienza difficile ma affascinante, è una grande sfida, ma noi che abbiamo subito a lungo il panico abbiamo tutti voglia di riuscirci, perché sappiamo che i gruppi sono una delle cose più importanti che aiutano a risolvere il problema.

A livello organizzativo stiamo cercando di agire nel miglior modo, abbiamo una consigliera eletta nel direttivo nazionale, delle valide helper che già da tempo operano con successo sul territorio, e soprattutto si è creato il Coordinamento Regionale del Lazio che, seguendo le linee guida della Lidap nazionale, cercherà di raggiungere il maggior numero possibile di persone.

L'unità e la finalità di intenti farà sì che riusciremo a ottenere il nostro scopo. Ogni persona sofferente in più che riusciremo a raggiungere e ad allietare sarà una grande vittoria di tutti quanti gli associati e anche una particolare rivincita delle nostre vite contro il panico.

La nostra sofferenza passata sarà cancellata dalle soddisfazioni che ci daranno le persone che vedremo migliorare all'interno dei nostri gruppi, le lacrime di ieri si trasformeranno in sorriso e gioia del domani!

Il battito di cuore che era agitato dal panico, sarà accelerato di nuovo, ma dalle grandi emozioni e dalle grandi felicità di aver fatto qualcosa per gli altri!

## Sentirsi nel ...

(segue dalla prima pagina)

Ciò nonostante facevo leva sull'unico aspetto, per così dire, "elastico" del mio temperamento: il dubbio.

Quando, prima di partire da casa per recarmi alle riunioni, una stanchezza forte mi inchiodava alla poltrona e tutto contribuiva a farmi rinunciare, allora mi dicevo: vai, non seguire queste sensazioni, forse sono soltanto delle resistenze, forse è la parte di te che rema contro. E poi, comunque sia, cosa hai da perdere?

E intanto passavano i mesi. Ascoltavo i racconti degli altri, a volte dolorosi, e non restavo indifferente. Qualche frase mi toccava e lasciava un segno che poi, a volte, mi sorprendevo all'improvviso e mi faceva riflettere.

Io parlavo poco di me, per una sorta di pudore che non saprei spiegare.

E il tempo passava. Pian piano mi

accorgevo di captare quasi inconsapevolmente ora una frase, una parola, ora un gesto, un sorriso o una commozione che lasciavano nel tempo la loro traccia.

Senza che io me ne rendessi conto, in quella campana di vetro, forse, si stavano aprendo delle breccie.

Non avrei potuto riconoscere direttamente in me quei limiti, quei problemi che vedevo affiorare negli altri e che, nel momento in cui mi turbavano, mi facevano capire quanto mi appartenessero.

Ho visto persone intelligenti rifiutarsi di accettare la forza dell'evidenza solo perché qualcosa di "oscuro" dentro di loro glielo impediva.

Io non potevo essere diverso. Cominciavano a chiarirsi alcune cose.

Mi osservai e mi vidi come realmente ero: condizionato; non libero.

Ecco: non libero. Allora anche le parole del facilitatore (l'amico Massimo) e della facilitatrice (la dolce Rosaria) cominciarono ad avere un senso.

Nei loro confronti cominciai allora a nascere in me una sorta di gratitudine e di sincera amicizia.

Ricordo volentieri quando captai una frase del nostro saggio Gaetano, che ritengo geniale. Ci disse: "Avete mai pensato, se nel momento in cui ci assale il panico, potessimo annunciarlo a tutti quelli che ci stanno attorno, con serenità e senza imbarazzo? Forse ci sarebbe di aiuto".

Colsi il concetto e lo misi in pratica appena mi fu possibile. Funzionò.

Cominciai gradualmente a sentirmi parte del gruppo. Per quel che mi riguardava, abbandonai sia la sfiducia che le aspettative inadeguate. Cominciai a lasciare che il gruppo, in un certo, funzionasse da solo; mi mescolai agli altri. Mi rendevo conto di quanto la soluzione fosse lontana, ma quella granitica certezza di non poter cambiare, dei primi tempi, si andava sfaldando. Mi si chiariva il fatto, ad esempio, che è più facile dichiarare il proprio dolore, per quanto profondo, che non prendere in mano la propria vita e tentare di cambiare. Perché se qualcuno o qualcosa ci ha fatto soffrire, noi l'abbiamo permesso.

Far tesoro degli errori del passato, senza continuare a portare la croce del senso di colpa, ma proponendosi di fare in modo che il futuro sia diverso, è una lotta immane. Ma forse non impossibile.

Per quel che mi riguarda mi conforta una piacevole realtà: all'ultima riunione dell'anno io ero uno dei presenti. E motivato.

Un anno fa, certamente, non ci avrei scommesso.

La terapia razionale emotiva attraverso il modello ABC

# I fondamentali della REBT

LE ORIGINI DEL MODELLO ABC POSSONO ESSERE FATTE RISALIRE GIÀ AL FILOSOFO EPITTETO, IL QUALE AFFERMAVA COME "NON SONO LE COSE (A) A TURBARE GLI UOMINI (REAZIONE EMOTIVA=C), MA I GIUDIZI SULLE COSE (B)"

di **Luca Calzolari**

Il concetto cardine della REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy - Terapia razionale-emotivo-comportamentale) poggia, infatti, su questa antichissima massima e fu elaborata negli anni 50 da Albert Ellis, dando un grande scossone al panorama scientifico americano. Prendendo le distanze, ma allo stesso tempo facendo leva su esso, dal comportamentismo pavloviano, Ellis contestò le applicazioni in campo terapeutico di tale modello evidenziando come la presenza del linguaggio, e in modo maggiore della sua componente simbolica, ci differenzia in modo asso-

## RECENSIONI

di **Valentina Cultrera**

"PANICO" di FRANCESCO ROVETTO - Ed. MC GRAW-HILL, 2003 - Euro 32,00.

"Di panico non si muore, ma ci si sente morire e in effetti ci si rinchioda in una non vita (...). Di panico si guarisce. Non è poi così difficile. Conoscere la patologia e le tecniche più efficaci è il primo passo".

Questo leggiamo nella presentazione di "Panico", l'ultima opera di Francesco Rovetto in libreria da pochi mesi e tutta centrata sulla persona affetta da attacchi di panico.

Dalla definizione degli attacchi di panico, allo "sguardo" alla persona con panico, fino allo studio di diversi approcci terapeutici al disturbo (farmacologico, psicoterapico, psico-sociale), i capitoli si susseguono come risposte a domande che, ogni persona che abbia sperimentato un attacco di panico, ha fatto, si fa e fa a noi operatori della Lidap.

Un testo completo, utile, scritto con il contributo di esperti in diverse aree psicoterapiche, attualmente impegnate nella diagnosi e cura del DAP.

luto da qualsiasi altro genere di animale.

L'uomo, infatti, regola il proprio comportamento in base alle sue sensazioni che vengono rinforzate o punite, come del resto fa anche il cane pavloviano ma, differenziandosi in maniera netta dal resto degli animali, anche dai propri processi simbolici e dai suoi stessi pensieri.

Così i cani temono gli stimoli sgradevoli reali mentre gli uomini temono anche quelli che loro, nella più totale arbitrarietà, definiscono come tali. Ellis chiama "paure definizionali" la maggior parte di disturbi con cui un terapeuta si trova a dover intervenire; paure che erano state originariamente definite da altri e che in seguito gli individui avevano fatto proprie facendole rivivere e divenire parte integrante della personale filosofia di vita. Attraverso, quindi, la facoltà del linguaggio gli uomini traducono arbitrariamente i propri desideri psicologici in bisogni definizionali.

Come si può dedurre l'impianto teorico di Ellis si basa sull'assunto secondo cui pensieri ed emozioni non sono due processi distinti ma che sotto diversi aspetti sono identici. Negli anni si è sviluppata una visione dell'essere umano olistica in cui i singoli processi psichici possono venire trattati singolarmente soltanto a fini clinici, didattici o euristici. Questa visione rende maggior giustizia a quegli approcci, e la REBT è uno di essi, che hanno visto la valutazione cognitiva insita nelle emozioni come una componente fondamentale per poter intervenire in sede terapeutica sul disturbo. Il concetto secondo cui le emozioni umane sono in larga parte una forma di pensiero estremamente personalizzato e influenzato dalle percezioni precedenti ci porta a trattare i disturbi emotivi incentrando il lavoro su quelle verbalizzazioni interne che le hanno scatenate.

Questa premessa teorica è indispensabile per arrivare al modello diagnostico dell'ABC che ha come obiettivo principale quello di far percepire al paziente la vera fonte del disturbo nevrotico che porta con sé. Tale modello postula l'essere umano non come recettore passivo degli stimoli ambientali ma come attore che costruisce la sua realtà attraverso la propria percezione del mondo.

Semplificando possiamo descriverlo così: l'ambiente offre una serie sterminata di stimoli, uno di essi viene scelto dall'attenzione selettiva in base al proprio sistema di valori. Una volta selezionato, l'individuo lo percepisce e gli dà un significato, una inferenza, e infine un valore in termini del suo idiosincratico codice di convinzioni. Passa, quindi, dal mondo reale delle cose al mondo simbolico delle parole. Questo "giudizio" circa l'evento provoca una risposta emotiva e comportamentale che è, nella sua forma disfunzionale, il disturbo nevrotico.

Ellis ha cercato di codificare una serie di convinzioni irrazionali che sono alla base della stragrande maggioranza dei disturbi nevrotici. Evitando di ripetere pedantemente tutte e 11 queste idee irrazionali ci possiamo limitare a dire come gli elementi portanti più frequenti sono:

Ellis ha cercato di codificare una serie di convinzioni irrazionali che sono alla base della stragrande maggioranza dei disturbi nevrotici. Evitando di ripetere pedantemente tutte e 11 queste idee irrazionali ci possiamo limitare a dire come gli elementi portanti più frequenti sono:

a) Doverizzazione verso se stesso, gli altri o l'universo ("la tirannia dei doveri" della Horney).

b) Intolleranza alla frustrazione.

c) Catastrofizzazione delle eventuali conseguenze spiacevoli.

Nel percorso terapeutico della REBT una volta utilizzato lo strumento diagnostico dell'ABC per cercare di rintracciare le idee irrazionali del paziente si cercherà, in quanto approccio prettamente attivo-direttivo, di metterle in discussione, che è poi il punto D "dissuasion". Questo viene fatto attraverso tecniche direttive che vedono il terapeuta mettere in discussione i nuclei metafisici del paziente, le sue idee irrazionali, per poterli sostituire con una filosofia di vita migliore, che è poi il punto E.

Questa breve descrizione del modello ha come obiettivo anche quello di sottolineare i prerequisiti fondamentali nella pratica di una terapia efficace. In un approccio attivo-direttivo come la REBT il terapeuta può essere paragonato a un didatta che cerca di aiutare il paziente a divenire lo psicoterapeuta di se stesso. Focalizzare l'attenzione verso l'identificazione dei nuclei cognitivi, principali responsabili dell'origine e del perdurare dei disturbi psicologici, e aiutare attivamente i pazienti a capire come possono contestarli e sostituirli investe il terapeuta REBT di un ruolo che molto si avvicina all'insegnante. A questo obiettivo si arriva attraverso l'assunzio-

ne di un atteggiamento di accettazione incondizionale verso il paziente cercando, quindi, di vederlo come un fallibile essere umano.

**BIBLIOGRAFIA:**

De Silvestri, C. (1999). Il mestiere di psicoterapeuta. Roma: Astrolabio.  
 Dumont, F. & Corsini, R.J. (2003). Psicoterapie a confronto. Milano: McGraw-Hill.  
 Ellis, A. (1989). Ragione ed emozione in psicoterapia. Roma: Astrolabio.  
 Ellis, A. (2000). Addio nevrosi. Verona: Positive Press.  
 Epitteto (1996). Manuale. Milano: Bur.

**L'ELOGIO DELL'ASCOLTO**

di **Anonimo**

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlarti; concedimi solamente qualche istante. Accetta quello che vivo, quello che sento, senza reticenza, senza giudicare.

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare; non bombardarmi di domande, consigli, idee. Non sentirti obbligato a risolvere le mie difficoltà, mancheresti tu di fiducia nelle mie capacità?

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare; non cercare di distrarmi o prendermi in giro, penserei che tu non comprenda l'importanza di quello che c'è dentro di me.

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare; non sentirti obbligato ad approvare: se ho bisogno di raccontarmi è semplicemente per sfogarmi.

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare; non interpretare e non cercare di analizzare. Mi sentirò incompreso e manipolato.

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare; non interrompere per fare domande. Non cercare di forzare il mio io nascosto, io so fin dove posso e voglio andare.

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare; rispetta i silenzi che mi fanno camminare. Guardati bene dal frantumarli: è da essi assai spesso che sono illuminato.

Adesso, che mi hai ascoltato per bene ti prego puoi parlare, con attenzione e disponibilità a mia volta, io ti ascolterò.

# La mia rinascita

di **Tatiana Nani**

Mi chiamo Tatiana, ho 47 anni e ho iniziato a soffrire di Dap dal gennaio 2001, dopo che un terribile "cataclisma" aveva spazzato via la mia vita e quella dei miei tre splendidi figli; allora avevo creduto che la mia vita fosse finita, all'improvviso mi ero ritrovata contemporaneamente senza marito, casa, lavoro e amici. Oggi mi sento rinata, mi sento viva.

Per mia fortuna, lo scorso anno a novembre, insieme ai miei nuovi colleghi della Samot (Società per l'Assistenza al Malato Oncologico Terminale), e in compagnia della nostra formatrice ho assistito alla conferenza della Lidap che si è tenuta nella mia città, Siracusa, e ho scoperto che parecchi sintomi indicati erano gli stessi che provavo da quando il mio ex marito mi aveva scaraventato in quel profondo baratro dal quale non riuscivo più a risalire.

Stavo malissimo. Quando sono arrivata alla Lidap brancolavo nel buio, vivevo come un automa, non provavo più alcuna emozione, mi sentivo una morta vivente, una sensazione indescrivibile. Vivevo la mia vita da spettatrice indifferente, non esisteva, era come se vedessi scorrerne le immagini ma in effetti non ero io a viverla, erano solo immagini irreali, vacue, vuote, io non ero dentro di esse. Di notte dormivo pochissimo e male, mi svegliavo spesso, avevo difficoltà a riprendere sonno e rimanevo con gli occhi sbarrati nel buio, la sera andavo a letto distrutta e la mattina mi alzavo più stanca della sera precedente. Avevo paura di impazzire. Non uscivo più di casa. Niente mi faceva stare bene, non riuscivo a stare per più di cinque minuti neanche al capezzale del mio adorato papà gravemente ammalato.

Così con la mia disperazione ho iniziato a frequentare il gruppo di auto aiuto e grazie al loro provvidenziale sostegno pian piano è avvenuto il miracolo, in modo particolare devo ringraziare il nostro helper, Seby La Spina. Seby è una persona speciale, io lo chiamo "il mio alchimista preferito" proprio perché è stato capace di farmi riamare la vita, di risvegliarmi dal "coma" in cui ero sprofondata, ha compiuto in me un grande miracolo: mi fido di lui. Allora pensavo che non mi sarei più fidata di nessuno al mondo e invece è accaduto.

Il nostro helper mi ha guidato per tutto questo travagliato periodo, mi ha spronato, ha saputo toccare con ineguagliabile maestria i punti giusti, mi ha suggerito di ascoltare il mio cuore ed è quello che ho imparato a fare. Il mio povero cuore era come pietrificato e ora non lo è più, la mia anima era

sommersa dal dolore e adesso è riemersa e infine mi ha invogliato a fare psicoterapia, così sono riuscita a prendere consapevolezza del mio essere, io esisto.

La mia timidezza e la mia riservatezza sono sparite, adesso ho sempre voglia di comunicare agli altri ciò che sento e ciò che penso, non voglio più tenermi nulla dentro. Ho capito quanto sia importante dialogare ed esternare i propri disagi. Adesso so che esisto non solo per i miei figli, che erano diventati la mia sola e unica ragione di vita, ma esisto anche per me, per i miei pazienti e per tutto quello che mi circonda.

Niente mi fa più paura, la vita è diventata improvvisamente bella. Sono diventata ottimista, riesco a vedere solo il lato positivo delle cose che mi accadono, io che sono sempre stata pessimista, paurosa, insicura. Non mi riconosco più, ho imparato a volermi bene, faccio solo quello che mi fa stare bene, non vivo più esclusivamente in funzione degli altri, sono serena, ho acquisito fiducia in me stessa. Ad agosto scorso sono pure partita da sola, ho affrontato un lungo viaggio in treno, dalla Sicilia sono andata in Alto Adige, mi sono immersa nella natura, ho fatto dei lunghi percorsi attraverso i sentieri di montagna, ho attraversato i boschi, mi sono rigenerata. Quando sono tornata a casa ero un'altra persona, la mia ansia era improvvisamente sparita, ho acquisito una nuova filosofia di vita, da oggi in poi coglierò l'attimo, accetterò con gioia quello che la vita mi offrirà giorno per giorno senza fare progetti a lunga scadenza.

Il mio ex marito, durante i nostri 21 anni di matrimonio, aveva spento la mia gioia di vivere, mi aveva completamente svuotata, adesso ho di nuovo tanto amore da dare, ma non permetterò più a nessuno al mondo di attingere da me fino ad annientarmi senza ricambiare il mio amore. Adesso che mi voglio bene, rispetto e aiuto solo le persone che meritano il mio rispetto e la mia dedizione. Amo il mio lavoro, mi piace aiutare la gente che soffre. Adesso credo di essere pronta a spiccare il volo e volare da sola in alto nel cielo della vita.

Ancora un grazie alla Lidap, al gruppo e a Seby. A voi lettori di Pan dico: coraggio ragazzi, ognuno di voi può farcela come è accaduto a me, basta volerlo e avere la fortuna di far parte di un gruppo come il mio. A tutti indistintamente auguro dal profondo del mio cuore un mondo di bene e di amore, perché sono fermamente convinta che è l'amore l'ingrediente principale della vita e una vita senza amore non vale la pena di essere vissuta.

# Tesi di laurea sul Dap

TESI DI LAUREA DI TIPO SPERIMENTALE IN PSICOLOGIA CLINICA, DAL TITOLO "IL DISTURBO DA ATTACCHI DI PANICO, ASPETTI TERAPEUTICI E FARMACOLOGICI: VALUTAZIONE DELL'EFFICACIA DEL TRAINING AUTOGENO E DEL REBIRTHING" DISCUSSA 02.03.04, LAUREANDA: CINZIA RANIERI, SUPERVISIONE DEL PROF. FRANCESCO ROVETTO, PROF. CLAUDIO SICA, DOTT.SSA ANNALISA PELOSI, IN COLLABORAZIONE CON LA DOTT.SSA AMALIA PRUNOTTO E I GRUPPI LIDAP DI PARMA E LA SPEZIA.

di **Cinzia Ranieri**

Cari lettori, con questo articolo desidero ringraziare tutti coloro che hanno reso possibile la realizzazione di questo lavoro, in particolare:

- l'associazione Lidap e la dottoressa Valentina Cultrera per aver approvato il progetto sperimentale, previa discussione con il Consiglio Direttivo Lidap;

- la signora Carla, Alberto e tutti i referenti del gruppo di auto aiuto Lidap di Parma e La Spezia, per la loro gentile collaborazione e tutte le persone che si sono gentilmente sottoposte ai test;

- la dottoressa Amalia Prunotto, psicologa clinica e conduttrice del corso di Training Autogeno;

- il professor Francesco Rovetto, il professor Claudio Sica e la dottoressa Annalisa Pelosi per la loro supervisione e gentile disponibilità.

Attualmente lavoro come psicologa tirocinante, presso il Centro di Alcolologia Clinica e Sperimentale di Parma, diretto dal professor Paolo Vescovi.

In questo Centro incontro ogni giorno persone con problemi alcol-correlati, e non sono affatto sorpresa di incontrare molti pazienti con Disturbi d'ansia e con Attacchi di Panico.

Mi capita spesso di parlare della vostra associazione, in particolare con pazienti che hanno sviluppato una patologia alcolica in seguito a un disturbo d'ansia (fobie sociali, attacchi di panico con agorafobia ecc.), come punto di riferimento importante per coloro che soffrono di disturbi d'ansia.

È probabile che alcuni di questi pazienti, non conoscendo il proprio problema o non sapendo come gestire l'ansia, siano caduti nel baratro della dipendenza alcolica, col tentativo inconsapevole di automedicarsi, attraverso prima l'uso poi l'abuso di una sostanza psicotropa come l'alcol.

In breve, a una malattia ne hanno sovrapposto un'altra ancora più devastante, che è l'alcolismo; ma non vorrei dilungarmi oltre, se l'argomento vi interessa ve ne parlerò più dettagliatamente in un prossimo articolo.

Ora vorrei presentarvi i risultati della mia tesi sperimentale, che hanno richiesto due anni di lavoro e che sono stati possibili solo grazie al vostro aiuto, assolutamente prezioso, per permettere all'esperto "di saperne di più" sulla patologia e per progettare interventi più efficaci.

La tesi è stata suddivisa in tre parti: la prima parte è molto ampia perché raccoglie diverse teorie e tenta di definire nel suo complesso che cosa è il Disturbo da Attacco di Panico (Dap), le origini e le varie implicazioni, fondamentale per la formulazione delle ipotesi di ricerca. Inoltre la prima parte è molto ampia perché rappresenta il tentativo di spiegare la complessità, ma anche la sofferenza, di una patologia considerata "minore" in ambito psichiatrico, ma molto invalidante per il soggetto che ne soffre, sulla quale pesano l'eccessiva competizione e i repentini cambiamenti sociali dei tempi moderni che mettono il Dap a dura prova, e ne aumentano la diffusione.

La seconda parte descrive alcune terapie brevi, le più comuni, utilizzate nella cura del Disturbo da Attacco di Panico.

La terza e ultima parte (che è stata a sua volta suddivisa in tre sezioni) definisce il disegno sperimentale, le ipotesi di lavoro e l'elaborazione statistica dei dati.

Ricerche ed evidenze cliniche mostrano che la psicoanalisi, o psicoterapia analitica, è da considerarsi troppo lunga e inefficace per quanto riguarda l'eliminazione dei sintomi e il mantenimento dei risultati. Quindi lo sguardo è rivolto soprattutto alle "Terapie Brevi" e alla "Farmaco-terapia".

L'eziopatogenesi del Dap è incerta, si ritiene che sia dovuta a un intreccio di concause sia biologiche che psicologiche.

Come già sapete, attualmente non esistono terapie risolutive per la cura dell'attacco di panico, se non l'impegno comune, di chi soffre e di chi cerca di curare, per ottenere il risultato migliore

possibile.

Alcune ricerche americane dimostrano che l'utilizzo combinato di più terapie, per esempio: terapia Farmacologica, terapia Cognitivo e Comportamentale (queste ultime comprendono sia il rilassamento muscolare che il training della respirazione) sortiscano un notevole beneficio per il paziente panicoso.

Tra le diverse "terapie brevi" attualmente in uso, rivolte al Disturbo da Attacco di Panico, ho scelto di verificare l'efficacia del "Training Autogeno" e del "Rebirthing". Si tratta di due modalità terapeutiche che vanno ad agire

## PIZZATA A TORINO

di **Monja Gatti**

Un incontro pienamente riuscito, una giornata che mi resterà nel cuore per tutta la vita. Era la prima "pizzata" a cui partecipavo e non conoscevo ancora nessuno. Il ritrovo era in piazza Nizza. Ed ecco subito la gioia dell'abbraccio, il piacere di guardarci negli occhi, la felicità di ri-conoscerci... Eravamo in 12: Maria Teresa (detta Vispa) e il signor Vispo, Aline e compagno, Lisa e compagno, Carmen e marito, Sabrina, Lucia, io e mio marito.

Lo sforzo di collegare un nick a un nome, di ricordare le storie di ognuno è stato presto ricompensato da un mare di emozioni... Siamo andati in pizzeria e mi sono sentita subito a mio agio.

La sensazione di poter parlare liberamente sicura di essere capita era nuova per me e mi sono quasi commossa... Abbiamo iniziato a parlare con l'intimità di chi si conosce da sempre e non c'è mai stato un attimo di silenzio. Solo tanta voglia di ascoltare, di comunicare, di vivere... Un bellissimo scambio di esperienze, confidenze, sensazioni, consigli, suggerimenti... Senza dimenticare l'humour e le risate, perché è utile anche sdrammatizzare. Ho gradito molto la partecipazione di Maria Teresa, moderatrice del forum, perché anche lei ha sofferto di Dap, come noi, e adesso sta bene. Per questo è stata una miniera di consigli preziosi e mi ha trasmesso molta fiducia. Dopo la pizzeria abbiamo chiacchierato ancora un po' nei giardinetti lì vicino e ci siamo scambiati tutti i numeri di telefono.

Infine è arrivata l'ora dei saluti, momento un po' triste perché ero stata davvero bene e mi dispiaceva separarmi da tutte quelle persone adorabili. Ma dentro di me avevo qualcosa in più: la consapevolezza che non sono sola, che ho vicino delle persone che mi comprendono e che un giorno potrò trovare anch'io la serenità! E la lontananza è durata poco perché durante il viaggio di ritorno ci siamo scambiati tutti degli sms di ringraziamento per la bella giornata... Poi la sera ci siamo incontrati di nuovo tutti sul forum a scrivere il nostro resoconto dell'incontro e le nostre emozioni... Sì, perché se dovessi riassumere la giornata in un'unica parola potrei dire solo: emozioni.

maggiormente sugli aspetti fisiologici della patologia Dap, che infatti è una patologia psicologica nella quale gli aspetti fisiologici costituiscono l'aspetto più visibile e indesiderato della patologia.

Il Training Autogeno agisce maggiormente sul rilassamento corporeo e il Rebirthing sulla respirazione, per queste ragioni ritengo siano entrambi molto interessanti.

Discussione dei risultati della ricerca: la prima sezione della terza parte, dedicata ai risultati sperimentali della ricerca, mostra le caratteristiche personali dei soggetti Dap.

I gruppi Dap utilizzati sono prevalentemente femminili (95%). Età dai 35 ai 50 anni (50%). Livello di istruzione medio-alto (72%). Farmaci utilizzati: antidepressivi e ansiolitici (93%). Percorso psicoterapico in passato (64%).

La seconda sezione, mostra le differenze relative al profilo dei soggetti, suddivisi in gruppi Dap e Non Dap, in rapporto ai risultati ottenuti ai vari test.

I soggetti Dap mostrano punteggi percentuali sempre maggiori, rispetto ai soggetti Non Dap, per tutte le variabili misurate dai vari test (evitamento, disagio, livello d'ansia fisica, sensibilità ai sintomi dell'ansia, livello di depressione, tendenza al controllo del pensiero, tendenza alla rimuginazione e alla preoccupazione, utilizzo del pensiero catastrofico e polarizzato).

La discussione della terza sezione sperimentale rappresenta la risposta all'interrogativo posto dal presente studio: "Terapie brevi, di due mesi circa, come il Training Autogeno e il Rebirthing sono in grado di incidere positivamente sulla patologia Dap, in termini di diminuzione della sintomatologia, benessere percepito e miglioramento della qualità di vita, del paziente affetto da Disturbo di Attacco di Panico?".

I risultati del Gr. di Controllo (soggetti sani) non sottoposto a terapia, al Test e Re-test sono rimasti stabili (non hanno mostrato nessuna variazione statisticamente significativa).

Per quanto riguarda i Gruppi Dap (Gr. Sperimentali T1, T2) l'andamento medio dei soggetti sottoposti al vaglio dei 7 test (comportamentali, fisiologici e cognitivi) e successivamente a Test e Re-test (prima e dopo la terapia), mostrano una lieve diminuzione significativa delle variabili in esame, in particolare per il Gruppo del Training Autogeno, per quanto riguarda il test MI, scala del "disagio da soli" (sig. a due code  $0,043 < 0,05$ ). Il test MI, misura il grado di evitamento e di disagio relativo ai luoghi (comportamento frequente nel

soggetto panico con Agorafobia). È ipotizzabile che questa lieve diminuzione del disagio sia dovuta a un maggior rilassamento fisico-psichico, ottenuto grazie alla pratica del Training Autogeno.

Oltremodo, si osserva una diminuzione statisticamente significativa per il test BAI, che misura la "gravità dei sintomi fisici dell'ansia" (sig. a due code  $0,026 < 0,05$ ) che riconferma le proprietà terapeutiche del rilassamento fisico, indotto dal Training Autogeno.

Una terza diminuzione significativa la ritroviamo nel test MCQ, che misura le credenze relative alla rimuginazione, sottoscala delle "convinzioni riguardanti la controllabilità" (sig. a due code  $0,043 < 0,05$ ). È ipotizzabile che il lavoro di abreazione psichica e rilassamento fisico, svolto dal Training Autogeno, induca nel soggetto una maggiore capacità di "lasciarsi andare", diminuendo il costante monitoraggio degli eventi in corso, in modo particolare ci riferiamo al bisogno del panico di controllare il proprio pensiero e alla convinzione di poterlo controllare.

Un'ultima diminuzione statisticamente significativa, al Test e Re-test per il Training Autogeno, è visibile per il test BDI che misura la "gravità dei sintomi depressivi" (sig. a due code  $0,018 < 0,05$ ). È possibile ipotizzare che la diminuzione dei sintomi depressivi sia dovuta a un generale benessere, dovuto ad un allentamento dell'eccessiva tensione fisica, un minore "ipercontrollo" degli eventi fisico-psichici e alla partecipazione al gruppo. È plausibile che tutto questo possa portare a un miglioramento generale della condizione depressiva che secondo la letteratura scientifica (Dell'Erba) condiziona il 90% dei soggetti Dap.

**Conclusioni.**

Dai lievi risultati positivi ottenuti, in particolare riferibili al corso di Training Autogeno, come il miglioramento dello stato depressivo, del disagio e della sensibilità fisica all'ansia, riscontrati al Test e Re-test, a livello di significatività clinica e statistica, è possibile ipotizzare un temporaneo miglioramento della qualità di vita del paziente panico, dovuto a questa terapia.

È plausibile supporre che i lievi risultati positivi ottenuti possano esprimersi con risultati maggiori, per entrambi le terapie, all'interno di percorso di psicoterapia Cognitivo-Comportamentale, che tenga conto anche delle variabili cognitive (quali pensiero negativo, credenze distorte e utilizzo del pensiero polarizzato e catastrofico, utilizzo di strategie ossessive, quali la tendenza alla

rimuginazione e al controllo). Il punteggio superiore, ottenuto dai soggetti Dap, rispetto al Gr. di Controllo (soggetti sani), ai test cognitivi (TCQ, MCQ, AnTi,) evidenziati nella seconda sezione, corroborano queste ipotesi.

## L'ASCOLTO NELLA REPERIBILITÀ TELEFONICA

di **Daniela Barbieri**

Mi chiamo Daniela e faccio parte del gruppo di Milano delle Colonne di S. Lorenzo. Il mio facilitatore è Patrizia Biscotti, con la quale lavoro molto bene.

Quando Patrizia mi ha proposto di fare la reperibilità, ho dato subito la mia disponibilità ma, subito dopo, mille dubbi mi hanno affollato la mente: sarò in grado di farlo? Darò sufficiente aiuto alle persone interessate? Darò, tramite il mio impegno, un contributo alla Lidap, alla quale devo molto? Così è iniziata la mia avventura.

All'inizio ero molto preoccupata a dare le informazioni tecniche necessarie, poi ho iniziato a rispondere alle domande delle persone cercando di comunicare quelle emozioni di me che pochi conoscono.

Ho dato moltissima importanza alle loro richieste d'aiuto primarie, cercando di ascoltare e tranquillizzare il più possibile. Così mi sono trovata ad affrontare, sempre con l'aiuto di Patrizia, il primo impatto con le persone sofferenti di Dap. Mi sono accorta e ricordata di quanto era stato importante e decisivo il mio primo contatto e quanta speranza e aiuto ne avevo ricevuto. Ora sono più tranquilla e cerco sempre di non aver fretta ma di ascoltare. Ho capito che per alcuni l'approdo alla Lidap è l'ultima spiaggia, cioè l'ultima speranza dopo esperienze negative e molti rifiuti. Questo mio aiutare è stato uno "specchio": un aiuto anche per me stessa; credo di aver dato e ricevuto moltissimo. Un aiuto per che ti contatta attraverso la voce del telefono, che non conosci e che, a volte, non conoscerai mai; grido di aiuto che cerchi di ascoltare e di aiutare.

Le richieste sono le più impensate e tante, tante volte, sono richieste di ascolto (perché nel sito internet ci sono tutte le informazioni tecniche!). Per noi dappisti è importante sapere che c'è qualcuno che ti capisce, che ha magari le tue stesse sofferenze e fobie. L'ascoltare è anche un gesto d'amore, a volte, per persone che non sentono più l'amore intorno a loro.

Allora sollecito tutti quelli che possono a fare questa esperienza. Non lasciamo che le grida d'aiuto vadano perse, ma cerchiamo di essere una voce dolce nel buio della vita e della sofferenza!

Ciao e... buone telefonate.

Repliche all'articolo del Dott. Nicola Ghezzi

# Accettare esperienze diverse

di **Eliseo Bertani**

Ho letto con attenzione l'articolo sul burn-out dell'ultimo numero di Pan e posso affermare che sicuramente l'articolo fino al punto tre è certamente interessante, analitico e ben scritto, ma purtroppo al punto quattro ho trovato delle affermazioni assolutamente inesatte e in particolare oserei dire offensive riguardo agli alcolisti anonimi che ben conosco.

Lavoro infatti nel campo delle dipendenze da ormai venti anni e da sei faccio parte del comitato provinciale sui problemi alcol correlati formato dal servizio pubblico, il privato-sociale e dalle associazioni d'auto aiuto (A-A Alcolisti Anonimi, familiari e figli d'alcolisti e i CAT Club Alcolisti in Trattamento) e sono molto amico con numerosi persone che frequentano tali gruppi.

Partiamo dal rifiutare la cultura del "fai da te" citata dal Dott. Ghezzi. Vorrei ricordare a tutti noi che la scintilla ispiratrice, la prima luce delle più importanti associazioni d'auto aiuto a livello mondiale e nazionale, è stata il fai da te. Più precisamente donne e uomini sofferenti hanno cercato di trovare tra loro delle risposte più efficaci e soprattutto comprensive del dolore che una determinata condizione (depressione, disturbo alimentare, dap, droga, alcol, gioco d'azzardo, ecc.) produceva.

Grazie quindi a Valentina e ai primi suoi compagni che tredici anni or sono con il "fai da te" e rimboccandosi le maniche hanno dato vita alla Lidap. E alla Lidap se non sbaglio, solo in casi rari, la presenza in gruppo dello studioso delle relazioni umane, come lo chiama il Dott. Ghezzi, c'è stata.

Che la Lidap abbia poi chiesto contributi, formazione e quant'altro a dei professionisti è certamente vero, e questo lo ha fatto come anche altre associazioni e nello specifico anche gli A-A Alcolisti Anonimi. Loro, come avviene alla Lidap, possono poi avere all'interno "utenti" che hanno professionalità e competenze che sono sicuramente utilizzate e oltre ciò collaborano sia a li-

vello locale sia nazionale con professionisti e servizi sia pubblici sia privati. Inoltre l'esperienza degli alcolisti anonimi, unica e irripetibile, è stata la prima vera esperienza d'auto aiuto a livello globale e oggi conta più di due milioni d'alcolisti in trattamento e quasi altrettanti familiari.

Si stima che a livello mondiale ci siano circa 40.000 gruppi.

Un esempio: a Reggio E. se una persona ha problemi d'alcool trova a sua disposizione sei gruppi la settimana, precisamente tutte le sere da lunedì a venerdì compreso e il sabato pomeriggio. Avendo i loro gruppi una struttura aperta, una persona ad inizio trattamento o in crisi può andare a tutti gli incontri. A Milano è aperto un gruppo anche di domenica. Esistono poi gli indirizzari nazionali e internazionali che permettono ad un alcolista che si trovi per un periodo all'estero per lavoro, di presentarsi tranquillamente ad una delle loro riunioni.

Veniamo però ai punti più dolenti dell'articolo: dice il Dott. Ghezzi "...tuttavia proprio perché non ci si pone l'obiettivo di curare la struttura caratteriale patologica che sta alla base dell'alcolismo..."Gli A-A parlano d'alcolismo come malattia e come tale vanno oltre al concetto di struttura caratteriale patologica di base ma anzi con il concetto di malattia riconoscono l'alcolismo come una patologia vera e propria.

Dire però che: "...il risultato ottenuto è che gli utenti se anche (talvolta) si liberano dall'alcool, 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 dall'abuso di farmaci e di fumo".... E' ASSOLUTAMENTE FALSO e OFFENSIVO per tutti coloro, e sono tanti, che stanno veramente bene. E questo non lo dice solo il sottoscritto che conosce molti alcolisti che da anni vivono sobri e in modo splendido.

Posso per esempio citare il convegno promosso dal sert (servizio pubbli-

co per le tossicodipendenze) e dagli A-A ad ottobre a Piacenza, sull'auto aiuto e il metodo dei dodici passi, al quale hanno partecipato non solo il prof. Mosti responsabile del sert di Piacenza e profondo conoscitore dell'auto aiuto degli A-A e altre personalità competenti in materia d'auto aiuto ma anche il prof. Di Clemente, una delle massime autorità americane in termini di dipendenza, nel quale è emerso con chiara evidenza che i gruppi degli Alcolisti Anonimi sono tra i più efficaci in termini di qualità, quantità ed economicità di trattamento.

Ci sarebbe infine da parlare in modo approfondito sull'auto aiuto, smettendo però di schierarsi pro o contro le diverse impostazioni che l'auto aiuto si è dato con o senza professionisti ma ciò lo rimanderei ad altre sedi.

Personalmente conosco esperienze valide in entrambi i sensi e credo che il vero cambiamento potrà avvenire quando accetteremo reciprocamente le positività e la diversità di tutte le esperienze.

di **Valentina Cultrera**

Ho letto con interesse, nel numero scorso di "Pan", l'articolo sul burn out del Dott. Nicola Ghezzi, che, oltre ad essere stato uno dei nostri consulenti, è il presidente dell'A.M.A. (Associazione Auto Mutuo Aiuto) di Roma.

Il mio interesse è dovuto al tema, specifico e molto delicato, dei limiti, dei vantaggi, degli eccessi e dei rischi dell'impegno dei volontari nelle associazioni, qualora non vi sia consapevolezza sulle motivazioni che inducono ad elargire tale impegno in azioni di solidarietà e qualora le attese del volontario siano sproporzionate, o del tutto fuori luogo, rispetto ai benefici possibili e leciti.

Spazio alla conoscenza del burn out viene dato, nella Lidap, non solo nei momenti formativi dei facilitatori dei nostri gruppi, ma anche nei momenti di regolare intervizione che i facilitatori stessi sono invitati ad utilizzare a scopo preventivo e chiarificatore.



Il Dott. Ghezzi spiega in modo chiaro, sintetico ed esauritivo la problematica del burn out. Ma il pregio più grande del suo articolo è, a mio modesto parere, l'aver contribuito a stimolare un dibattito sul valore dell'auto mutuo aiuto e di alcune metodologie di lavoro.

Già Eliseo Bertani, nella sua riflessione che pubblichiamo in questo numero di Pan e che personalmente condivido, replica ad alcune frasi del Dott. Ghezzi, relative alla metodologia degli Alcolisti Anonimi.

Ci sono molte altre frasi che meritano, secondo me, un approfondimento critico anche se voglio evitare una risposta/trattato lunga che potrebbe risultare noiosa.

Tralascio quindi di commentarne alcune, tra cui per esempio, quella riferita ai facilitatori/helpers, laddove il Dott. Ghezzi sostiene che godono di "abili capacità mimetiche di persone che hanno già per carattere la tendenza a dissimulare se stessi"; oppure quella in cui sostiene che "le associazioni di mutuo aiuto sono oggetto di desiderio per precisi settori economici (p.es. le case farmaceutiche), sia per la volontà popolare (...) Esse sono fatte oggetto di pressione perché amplino la loro azione...".

L'esperienza della Lidap è ben diversa: da anni aziende farmaceutiche non danno alcun sostegno, così come sappiamo che Alcolisti Anonimi esistono da decenni senza essere un oggetto di desiderio per imprese commerciali di alcun tipo, ma... ci sarà l'occasione per discutere di questo.

Torno al nodo, sollevato dal Dott. Ghezzi, "burn out & auto-mutuo aiuto".

E lo faccio con tutto il rispetto che meritano l'auto-mutuo aiuto e un presidente di un ente, qual è l'AMA, che l'auto-mutuo aiuto promuove e insegna

da anni in tutta Italia.

Ciò che il Dott. Ghezzi descrive nella sua analisi di pratica corrente e di filosofia dell'auto-mutuo aiuto non riesco a riconoscerlo come parte della esperienza e della pratica di auto aiuto della Lidap: le problematiche trattate fanno parte della consapevolezza della Lidap come espressione di processi di degenerazione possibile dell'auto-mutuo aiuto, di ciò che non dovrebbe essere, più che ciò che è e a cui tutti noi aspiriamo.

L'aiuto all'altro che valorizziamo si colloca in un discorso di reciprocità (nel gruppo, gli altri, con le loro esperienze, mi aiutano) che innesca meccanismi di rinforzo dell'autostima. Il dare ed il ricevere vengono posti come fondamento di una relazione condivisa di aiuto che è ben altra cosa dall'"ideologia buonista del self-help", di cui l'autore parla, che porta ad intendere piuttosto un aiuto unidirezionale, elargito ad apparente fondo perduto e senza contropartita alcuna.

Come Lidap partiamo dal concetto, nel lavoro di gruppo e nella filosofia dell'associazione, che il Dap possa trasformarsi da problema, in risorsa che ci permette e ci dà occasione di fare un cammino di autoconsapevolezza che con l'acquisizione di strumenti nuovi, produce cambiamento negli schemi mentali che ci hanno indotto il problema; cambiamenti nei nostri vissuti della realtà e infine anche, possibilmente, cambiamenti di scelte di vita reale.

Se applichiamo alla nostra associazione le considerazioni fatte dal Dott. Ghezzi, non posso condividere, ma nemmeno prendere in considerazione, che un gruppo di auto-mutuo aiuto Lidap parta dal principio che il Dap sia un danno subito, una violenza ingiusta nei confronti di chi ha il panico e la persona che sperimenta il panico, una vittima.

Altro discorso potrebbe essere invece quello del lavoro sull'accettazione del disturbo visto come accettazione del sé in tutte le sue componenti.

Io credo che le degenerazioni che il Dott. Ghezzi ci mostra (quello dell'auto-aiuto come fai-da-te, quello dell'aiuto come "io ti aiuto perché sono buono e bravo", quello dell'"abbiamo un problema perché siamo vittime di tante ingiustizie"), siano aspetti da cui

l'auto-mutuo aiuto, quello vero, sa difendersi, tenersi alla larga, discernere. Sono, insomma, forme degenerative di cui conosciamo il volto, le forme, ancorché nascoste o embrionali, e sulle quali da tempo lavoriamo sia nei percorsi formativi che negli incontri di riflessione sul senso dei gruppi Lidap. Sappiamo, infatti, che le degenerazioni possono verificarsi ma, per evitarle, lavoriamo duramente sia a livello individuale che di gruppo.

Sappiamo bene che una impostazione piuttosto che un'altra determina o meno il valore catartico e terapeutico del gruppo.

Non concordo inoltre sul fatto che il controllo alle forme degenerative dell'auto-mutuo aiuto, sia garantito solo dalla presenza di un operatore, di uno "studioso delle relazioni umane", dalla "cultura dello specifico" (di uno psicologo, un assistente sociale, un educatore, ecc.).

Possiamo discutere a lungo dei vantaggi e degli svantaggi della presenza di un operatore nel gruppo di auto mutuo aiuto; ma credo proprio che ciò dipenda anche dalla accezione che diamo agli stessi gruppi in diversi contesti operativi.

Mi sento solo di fare una considerazione: se del gruppo permane una visione tanto negativa, qual è quella che mi è giunta leggendo l'articolo sul burn out, credo che più che pensare ad un operatore garante della ortodossia del gruppo e del raggiungimento di obiettivi, convenga interrogarsi sulla utilità stessa della loro esistenza: l'esperienza di molti che hanno frequentato e frequentano i nostri gruppi, offre una risposta diversa.

Personalmente attraverso la mia attività di facilitatore di gruppi di auto aiuto e di formatore dei facilitatori, continuo a credere ed essere sostenitore in un contesto che, pur con mille limiti e qualche svantaggio (è bene tener presente, e qui si dovrebbe aprire un altro capitolo, che l'auto aiuto non è la panacea di qualsiasi situazione di sofferenza,) ha grandi risorse, offre possibilità di autodeterminazione e autonomia per molte persone: per quelle, la maggioranza, che poi dalla nostra associazione se ne vanno e per quelle che scelgono di fare un percorso più lungo ed articolato al suo interno.

## ERRATA CORRIGE

Per un errore di trascrizione è stato erroneamente indicato l'importo del versamento effettuato dal gruppo di Rezzato di BS; gli euro effettivi sono 680.45 e non 480 come pubblicato nella sintesi del bilancio Lidap apparso nel numero precedente di Pan. Ci scusiamo con gli interessati.

Un encuentro en una noche de Verano

# A lezione di tango argentino

QUALCUNO, LEGGENDO QUEST'ARTICOLO, PENSERÀ "PIETRO S'È BEVUTO IL CERVELLO!" NON IMPORTA. OGGI SI PARLA TANTO DI FAR MOTO, DI ANDARE IN PALESTRA, DI TECNICHE DI RILASSAMENTO PSICO-CORPOREE, ECC., ECC... EBBENE, IL BALLO RACCHIUDE IN SÉ TUTTO QUEL CHE SERVE PER SOCIALIZZARE, PER RECUPERARE UN RAPPORTO "SANO" E SERENO CON LA PROPRIA FISICITÀ E QUELLA ALTRUI, PER ESPRIMERE LA PROPRIA CREATIVITÀ, PER SUPERARE LA TIMIDEZZA... UNENDO L'UTILE AL DILETTEVOLE, CULLATI DALLA MAGIA DEL BALLO E DELLA MUSICA.

di **Pietro Adorni**

Sappiamo, e molto bene, che il timore, o meglio, il terrore del contatto fisico è una costante in chi soffre di Dap e/o fobia sociale o semplicemente di timidezza. Tendiamo, in genere, a "mantenere le distanze".

Non sto parlando di dance-therapy. Provo un senso di fastidio verso la tendenza molto in voga ad americanizzare il nostro linguaggio e ho l'impressione che detta tendenza sia usata spesso quale specchio per le allodole o sia, comunque, uno dei tanti espedienti "made in USA", utilizzati perlopiù per far quattrini. E poi, diciamo-celo pure, è quantomeno assurdo ridurre qualcosa di grande e sconfinato, qual è la musica (e le altre espressioni artistiche), a "terapia", a un qualcosa di "tecnico" (cosa, questa, che purtroppo si verifica, oggi, anche per le religioni e le varie filosofie religiose).

"Finiti i tempi dei "balli da soli", si è riscoperto il piacere del contatto fisico con l'altro. E tornano i balli più sensuali. Ballare in coppia è un modo divertente per imparare a stare insieme: aiuta a riscoprirsi e ci fa ritrovare il piacere di sfiorarsi in una seduzione esplicita, ma codificata... Salsa, merengue e tango: sono questi i balli che oggi coinvolgono sempre più persone, senza limiti di età. I loro meriti? Servono a mantenersi in forma, senza palestra, e hanno un'ottima funzione antistress. Più adatti agli spiriti solari ed estroversi la salsa e il merengue, di origine caraibica, conservano nella musica la vitalità del mare, del sole e dei profumi tropicali.

Entrambi hanno ritmi facili, passi regolari, e offrono grande spazio per l'improvvisazione e un senso gioioso dell'esistenza e dell'amore.

Avere già un compagno, o una compagna, non è fondamentale, lo/la si può trovare senza fatica nelle sale o nelle scuole di ballo.

Il tango, quello argentino in particolare, si addice invece agli animi romantici e introversi, viene definito "una conversazione senza parole assai profonda" o "un ballo che, più che un ballo è un modo di intendere e vivere la vita". Nel tango servono meno doti atletiche rispetto alle danze caraibiche, ma è necessaria una grande partecipazione emotiva alla musica ed un buon

equilibrio, per eseguire senza fatica le diverse figure. Sta poi alla sensibilità degli interpreti variare la successione dei passi e inserire ad arte incroci di gambe: ciò richiede applicazione, disciplina e una buona conoscenza dei propri compagni o compagne di ballo. Solo così si può esprimere la passionalità e bellezza estetica.

Il cuore pulsa più forte? Viene il fiato? La testa gira? Potrà succedere le prime volte (ed è del tutto normale), poi passa. Ne vale la pena!".

E dopo questa digressione d'ordine teorico, che non vorrei suonasse come una mia proiezione (sono appassionato di musica e di ballo, da sempre), vorrei approfondire alcuni punti (sensualità, passionalità, contatto fisico, piacere ecc.) senza la presunzione di esaurirli. Anzi, sarei lieto se si aprisse un dibattito.

Io, in tutti questi anni di Dap e di Lidap, ho maturato la convinzione (che, in teoria, è la scoperta dell'acqua calda, nella pratica lo è molto meno...) che "se la comunicazione interpersonale/interazione umana dovesse limitarsi a un qualcosa di solamente verbale, per quanto ampia, ecologica e profonda possa essere, rimarrebbe un qualcosa di monco, incompleto e scarsamente proficuo nel cammino di recupero di benessere e armonia".

Riscoprire la nostra fisicità significa riscoprire il piacere fisico e questo, imbottiti come siamo di condizionamenti sociali e di valori imprescindibili (che, in molti casi sono tabù, o strascichi di vissuti negativi nonché pseudo-valori perbenistici, insiti in noi, che mascherano il nostro bisogno di controllo e di possesso dell'altro, di sicurezza affettiva: ci sentiamo più al sicuro all'interno degli schemi e degli stereotipi che paiono tutelarci mentre, in realtà, ci imprigionano), ci turba, ci spaventa, ci fa sentire trasgressivi, ci crea sensi di colpa.

Non dovremmo dimenticare che il piacere corporeo è qualcosa di genetico, del tutto naturale, quanto l'istintualità, la sensualità e la passionalità, che non stride con l'essere coscienti - e perciò responsabili - della nostra vita emotiva e morale.

Ricordo la proibizione rigida del ballo in auge 30/40 anni fa, da parte delle autorità religiose (e non solo: erano molte le ragazze accompagnate a ballare, e sorve-

gliate a vista, da genitori, zii e fratelli, indipendentemente dal fatto che le famiglie fossero "religiose e praticanti"); ricordo, però, altrettanto bene che la proibizione "religiosa" non valeva, ad esempio, per la danza classica (e sì che non è scevra da contatto fisico!). La proibizione era ed è ancor più rigida quando il ballo era ed è "al di fuori della coppia, del matrimonio"! Il leit-motiv erano le solite frasi: "la carne è debole", "la paglia, vicino al fuoco, brucia, prima o poi" ecc.

Ma, religione o meno, la visione/percezione del piacere psico-corporeo ("sano") è tuttora abbastanza distorta.

E, dopo questa digressione d'ordine teorico/tecnico, vorrei passare a un'esperienza personale recente.

Un paio di settimane fa, nella consueta passeggiata del dopocena, a Marina di Massa, in compagnia di un amico, eravamo sulla strada che costeggia il Parco Olivetti. Attraverso la recinzione, s'intravedevano, qui e là nei vialetti e nei prati, tra il via vai di persone, molti coniglietti, quelli piccoli, alcuni seduti tranquillamente, altri, invece, si muovevano goffi a brucare erba e foglioline. Dal porticato, al centro del parco, s'udiva musica di fisarmonica. Giunti al cancello d'entrata, c'eravamo fermati a leggere le locandine e manifesti appiccicati ad una grossa bacheca, curiosi di sapere se c'era una festa da ballo o cos'altro. "Ogni lunedì e mercoledì, alle 21:30, lezioni di tango". Era un mercoledì ed erano circa le 22. "Entriamo a vedere?", dico. Il mio amico, di qualche anno più anziano di me, pare un po' restio, e sì che è appassionato di liscio!...

Mi riferirò, più tardi, della sua scarsa propensione "a giocare (ballare) fuori casa": preferisce le nostre feste paesane, dove ci si conosce tutti. Lui è in pantaloni lunghi, camicia e scarpe; io, in pantaloncini corti, maglietta e sandali.

Entriamo nel piccolo bar, posto in una sorta di corridoio che immette sotto una tettoia. Ordiniamo un caffè. Ci sono alcune persone lì in piedi, accanto a noi, perlopiù donne, tutte eleganti in abito scuro, alcune carine, altre meno. Tutte quante hanno, comunque, un portamento gradevole. Non occorre molto intuito: sono allieve o ballerine della "scuola". Non m'è difficile

chieder loro: "Scusate... è qui la lezione di tango?". "Sì, è qui", mi rispondono gentilmente. Mi sento un po' goffo, vuoi per i miei 55 anni, vuoi per il po' di pancetta che mi ritrovo. E poi non sono proprio in tenuta da ballo... accenno, tuttavia, un "ma è possibile partecipare alla lezione?". "Sì, certo! Perché no?", rispondono sempre gentilmente. Il ghiaccio è rotto. Mi presento a due di loro, Rosalia e Nenè: "Ma, mi fate ballare anche se ho i sandali e i pantaloni corti?". "Questo proprio no! Hai il tempo per andarti a cambiare, ti aspettiamo", esclamano con un fare sorridente, leggermente ironico. A loro s'aggiunge il mio amico, seduto comodo al tavolino: "Eddai Pietro, e che ti ci vuole? Che aspetti? Tutte queste donne son qui per te!..." Me l'avesse detto qualche anno prima, timido com'ero, sarei sprofondato nel pavimento della pista da ballo, per l'imbarazzo... "Due passi, un corno!", gli avrei risposto istintivamente, "Tra andare e tornare, c'è minimo un chilometro!...". Tra l'altro è caldo, sono sudato, sento la pelle appiccicosa. Arrivo all'appartamento, ancor più sudato, faccio una bella doccia e mi cambio. Scendo le scale e mi riavvio verso il parco. Non è che ami granché camminare, e penso tra me "Va a finire che arrivo là sudato fradicio, ancor più di prima!". Sono quasi le 23. Allungo il passo e arrivo che stan già ballando. Mi siedo un po' a riprender fiato e osservo. "Caspita, come ballano bene!!!". È un piacere, una delizia, guardarli. Non sembrano per niente "dilettanti". Le donne, poi, sfoggiano una grazia, una naturalezza, flessuosità e sinuosità uniche, nei loro movimenti, nell'incrociare le gambe, nell'inclinare il loro corpo, lasciandosi trascinare. Senza falsa modestia, penso: "È molto meglio che me ne stia qui seduto, bello calmo, o ci rimedio una figuraccia! E poi, quelle lì, belle e brave come sono, non perdono certo il loro tempo a ballare con me...".

Prima che quel brano finisca, mi s'avvicina Héctor, il loro insegnante. È un ragazzo argentino, scuro di capelli, con la pelle olivastra, alto come me ma con un fisico asciutto da ballerino di danza classica. Mi dice: "Ehi Pietro, m'han detto che sei venuto qui per imparare a ballare. Seguimi!". La cosa mi stupisce non poco. "Chi gliel'avrà mai detto che mi chiamo Pietro e che sono venuto qui per ballare?". Mi colpisce la sua cordialità inusuale. Scambiamo due parole, io mi sento titubante, anzi, per dirla tutta, avverto tensione, tremo... "Sei il benvenuto, il nostro è un gruppo di amici, aperto a tutti. Ti vedo un po' teso, rilassati", "Héctor, sai... io ballo da molto tempo, ma non il tango argentino... mi sentirei goffo, ridicolo... non mi va di far perdere tempo a te e alle donne e ragaz-

ze... ballate pure voi...". Mi ripete: "Rilassati e non farti problemi, ok? Qui siamo tutti amici, un gruppo. Vedi, ci sono donne di tutte le età, e nessuna di loro se la tira. Adesso, t'insegno i passi fondamentali, "la salida" (la camminata, l'ochó, e la chiusura)". E fa un cenno a Laura, una bella ragazza mora di 24 anni, alta una spanna più di me. "Oddiooo! Qui sbiello!". La tensione e l'imbarazzo aumentano. Héctor segue i miei movimenti, attento e paziente, mi corregge una volta, due, tre... "Sei troppo teso, ansioso. Rilassati!". È una parola, rilassarsi! Ci provo. Il brano finisce e ne inizia un altro. "Non scappare, Pietro! Adesso ti faccio provare con Maria". Con Maria, mi trovo leggermente meglio, le esprimo il mio imbarazzo, mi risponde sorridente: "Eddai Pietro, non si nasce maestri, vedrai che, col tempo, impari!". Continuo a sbagliare qualche passo, sono passi semplici, ma... Héctor interviene ancora col "Rilassati, Pietro!" e aggiunge: "Vieni qui, ti insegno io". Non ho problemi a ballare con lui. Mi spiega che, nel tango, è l'uomo che deve comandare, e guidare la donna. Sto il più attento possibile. Arriva Maddalena, una bella ragazza giovane, bionda. È simpatica e cordiale quanto Maria e Laura. Con Maddalena, e grazie a lei, riesco finalmente a ingranare con quei primi passi. Ci sto riuscendo! Arrivo a fine tango, soddisfatto d'avercela fatta. Sorrido io e sorride anche Maddalena. È solo l'inizio, ed è la prima volta che son lì a cimentarmi col tango argentino. Héctor non mi dà tregua. Mi fa ballare anche con Rosalia, con Marta, con Nenè, con Angela... sette balli con sette donne diverse! Tra un ballo e l'altro, ho modo di scambiare due chiacchiere (si fa per dire) con Romeo, Alberto, Andrea. C'è anche Paolo, abbastanza indaffarato.

La lezione finisce all'una di notte. Il mio amico se n'è andato da un bel pezzo. Non ha ballato. M'aveva detto: "Ciao Pietro, io ho sonno, vado a casa. Tu stai pure lì".

Saluto tutti e tutte e m'avvio a casa, fischiettando come un merlo. Giunto a casa, m'accorgo d'esser senza sigarette. Prendo la bici e raggiungo un distributore automatico in via Roma. Pedalo, tranquillo e soddisfatto come un papa. È bello assaporare l'aria fresca, sentirsi liberi. Non c'è un'anima viva in giro, tutti i bar sono chiusi e le insegne dei negozi, spente... Non avverto sintomi, né sensi di colpa.

Torno a lezione il lunedì successivo. Héctor & company stanno preparando uno spettacolo. Mi salutano. Mi siedo e assisto alle loro prove. Non è per nulla noioso, anzi. Héctor è piuttosto impegnato nell'osservare e sistemare scrupolosamente i dettagli (l'entrata in scena di ogni coppia, la loro collocazione, il saluto finale, gli

inchini ecc.). Si siede non lontano da me, a dare istruzioni alle coppie. Lo vedo alzarsi e venire da me: "Pietro, scusami! Prima, t'ho salutato un po' di fretta. Non vorrei che ti fossi offeso...". "Ma figurati Héctor!".

In pista, c'è una coppia che mercoledì scorso non c'era: Enzo e Nadia. Bravi e molto affiatati (non ci vuol molto a capire che ballano insieme da tempo).

Arriva mezzanotte e mezzo, le prove finiscono. Mi alzo per salutare per poi andarmene a casa. "Il nostro amico Pietro è stato seduto fino adesso, a guardarci... C'è qualcuna di voi disposta a fargli ripassare la "salida"?", è ancora lui, diavolo d'un Héctor!... La sorpresa è stata tale che non ricordo nemmeno quale delle ragazze m'era venuta incontro: erano comunque più di due.

M'occorrerebbero molte pagine per descrivere lo spettacolo che hanno tenuto il mercoledì sera successivo nella piazza di Ronchi. Gli spettatori erano tanti (200 o più) e attenti, e lo spettacolo, uno dei più coinvolgenti cui mi sia capitato di assistere (non inferiore, qualitativamente, a quelli trasmessi in tv). Tango argentino, flamenco, fandango. Il coreografo di tutti i balli, nonché interprete, è lui: Héctor.

Finito il tutto, alcuni della compagnia m'invitano a tavola con loro, a festeggiare il compleanno di Alberto. "No, grazie. Vi siete mostrati sin troppo gentili. Non voglio abusarne.". Qualcuno s'offre per accompagnarli. Rispondo ancora "No, grazie" e m'incammino verso l'auto, verso il posto in cui l'aveva parcheggiata il mio amico. Non la trovo e non trovo nemmeno lui. Giro per almeno mezz'ora nella piazza. Provo a chiamarlo tre, quattro, cinque volte, sul cellulare. Niente da fare, è sempre spento. Mi dispiace di averlo perso di vista a fine spettacolo, lasciandomi prendere dalla foga del momento: so che mi conosce bene, ma... Dai Ronchi a casa, c'è più d'un chilometro: un'occasione per un'altra passeggiata notturna.

La morale della favola non è il "tutti a tavola": non tutti amano il ballo né sono obbligati a ballare per star bene. Quel che ho potuto verificare dal vivo è la veridicità delle parole di Héctor "...siamo tutti amici, un gruppo". Per concludere, tango, altri balli o meno, non possiamo non interrogarci sul perché, in questa nostra società moderna, più libera "nei costumi" (forse solo in apparenza), permanga, anzi vada aumentando proprio la paura/fobia del contatto fisico e della comunicazione affettivo-gestuale, specie tra sessi opposti. E l'infoltirsi crescente di persone, di età giovane, alla ricerca di rapporti interpersonali virtuali, a distanza, pare sostenere tale ipotesi.

# Quell'aquilone che corre

PAGINE DI DIARIO, FRAMMENTI DI RICORDI. IMMAGINI SBIADITE NEL TEMPO E COLORATE DALLA FANTASIA... HAI MAI VISTO UN AQUILONE CORRERE FRA LE NUVOLE, GIOCARE CON ESSE ACCAREZZATO DAL VENTO? A MAURIZIA.

di **Fabio Tinaglia**

Quand'ero piccolo, ogni giorno mi recavo alla Fortezza di Alborno che assieme al Palazzo Ducale sembra proteggere la mia Urbino.

Ci andavo felice, tenendo fra le mani il mio aquilone. Era rosso e quella carta era bellissima, quasi profumata e sapeva di antico, di vecchio.

Aveva preso il sapore del fondo di casa mia, la nostra cantina che aveva narrato al mio giovane cuore mille storie che si perdevano fra gli steli d'erba delle campagne marchigiane.

Quell'aquilone aveva una coda lunghissima, composta da tantissimi anelli: doveva essere così per frustare il cielo, il mio cielo. Avrei voluto correre attaccato ad essa e alzare la mano per prendere le stelle che, anche di giorno, passeggiavano fra le pieghe del vento... È adesso che sono adulto, mi avvicino ogni tanto alla finestra del mio studio in cerca di un pezzo di cielo e invano spero di scorgere la coda di un aquilone attraversare la vista per venire a bussare al mio cuore. Mi guardo le ginocchia e cerco le ferite di un tempo. Le sbucciature sotto l'orlo dei pantaloncini corti, rossi anche essi, che mi facevo correndo verso la balaustra o nel prato della Fortezza di Alborno con la matassa in mano, la testa voltata e gli occhi che cercavano di vedere dove stesse andando l'aquilone. Gli davo sempre più filo, sentendomi felice solo quando l'azzurro era grande e il mio aquilone scomparso lontano, piccolo punto rosso di una vita passata, presente e futura. Il vento ogni tanto faceva degli scherzi e noi bambini lottavamo con esso, ma io salivo prepotentemente ancora più in alto su quelle vecchie pietre e ritiravo il mio aquilone. Scendeva dal cielo ancora più bello e la sua coda si adagiava sul prato verde e sembrava sorridermi sussurrandomi della sua cavalcata fra le nuvole e delle carezze date agli angeli che volevano giocare con lui... Ancora adesso, passeggiando lungo le strade di questa Bergamo un po' fredda e a me così distante, cerco angeli del mio passato e sorrisi che mi è difficile ritrovare. Quando il sole scappava dietro le colline e Urbino iniziava a raccontare le storie del duca di Montefeltro col mio aquilone tornavo verso casa, attraversando il "parco del monte" soffermandomi vicino alla statua di Raffaello, guardandolo un attimo. Chiudevo gli occhi e immaginavo i colori delle sue tele

e con la mente creavo disegni e figure bellissime, volti di Madonne e di angeli... Ora, a casa mia, sono solito fermarmi dinanzi a quadri che hanno fatto compagnia ai miei sogni, ogni giorno gli stessi e ancora oggi li guardo con amore per ogni pennellata. I paesaggi sfumati e le Donne del Sud di Marsela, volti senza espressione, ma pieni di storie di Carlo Brenna, i colori di Cardini, le ombre colorate di Benaglia, le farfalle di Viviani e poi Mike Ciafaloni che ancora ricordo parlare nel suo studio con mio padre della sua imponente opera "La storia della vita" presentata poi in galleria a Milano con il critico d'arte Valerio che era un fiume di parole e io che ascoltavo estasiato. Mi piaceva andare con mio padre negli studi dei pittori e ascoltare le loro storie e vedere la loro vita e le loro illusioni dipinte sulle tele accatastate alle pareti con i colori sparsi in ogni angolo.

Mi piaceva restare in quegli studi, era come leggere un libro di favole assaporando il profumo di oli e di tempere e cercare così altri aquiloni del mio tempo perduto, un pezzo della mia Urbino... Arrivato a casa, deponero l'aquilone in un angolo del fondo e lo guardavo mentre mia madre dalla cucina mi chiamava per la cena. Fuori il canto delle cicale iniziava ad invadere i vicoli e dalla finestra vedevo lucciole danzare nel mio giardino. Le stelle brillavano nel cielo ed io andavo a passeggiare lungo i viali che portavano alla pineta pensando già al giorno dopo e quali altre corse mi aspettavano.

Quanto tempo è passato, cara Maurizia, da quei giorni. Quante stelle ho visto sempre spegnersi alla fine di ogni mia corsa, quante lucciole hanno ballato con me per poi morire fra gli steli d'erba, quante cicale ora non cantano più per le mie notti che vorrei fossero lunghe come le preghiere di un bimbo. Ora, credimi, voglio allungare la mano, cercando la carta rossa su cui disegnare tutti i miei sogni e le mie illusioni, fermare un attimo il tempo, sedermi in un angolo di questa mia vita e costruire un nuovo aquilone, con una lunga coda che attraversi la casa di via Carducci e poi mille colori su altrettante tele aggrappate come ancore di salvezza alle pareti del mio cuore. Vorrei alla fine di tutto ciò cara Maurizia darti il filo di questo aquilone e vederti correre sorridendo mentre la coda di esso attraversa e spezza in due l'azzurro di questo cielo e in lontananza un vecchio pittore dipinge l'ultima favola sulla sua tela

e un bimbo corre con i suoi pantaloncini rossi nei prati della mia giovinezza.

## IL MIO CAMMINO

di **Paola (Asti)**

È stato lungo, faticoso, doloroso, pieno di sensi di colpa, di inadeguatezza. Mi fermavo e mi chiedevo: "Ma perché ha scelto me"? Certo all'età di 15 anni non è stato facile per me come non lo è stato per la mia famiglia... Sono fasi di crescita, passerà... Ma il tempo è passato, il Dap no! È sempre stato pronto a non farmi godere sino in fondo le gioie della vita, ma io non mi sono arresa, no! Perché non posso godere delle gioie? Ok nella vita c'è anche il dolore e va accolto, sopportato, è anche vero che ci sono persone che per motivi diversi soffrono, soffrono e lo fanno con gran dignità ed è verso queste che il mio senso di colpa si è ingigantito. Quante volte ho pensato che forse un giorno qualcuno lassù mi avrebbe punito per le mie lamentele, per le mie paure infondate... poi piano piano ho compreso che anche se il mio dolore non era fisico io soffrivo e al diavolo gli altri! Tutti quelli con i sorrisetti ironici, quelli per cui sei solo viziata ecc... io dovevo continuare per la mia strada sempre con il Dap in agguato ma dovevo farcela!

Non avevo ancora capito chiaramente in che modo, ma sicuramente non potevo chiudermi in casa a piangere perché non sarebbe servito!

Ho girato specialisti di tutti i tipi, finché ho trovato dei supporti che ho capito essere quelli giusti per me, l'ultimo e forse quello più importante (dico questo per i risultati che ho ottenuto in breve tempo) è stato il gruppo di auto aiuto. È arrivato in un momento dove anche la mia buona volontà non sapeva più dove rivolgersi, come fare per risolvere la situazione. Era fine gennaio, un conoscente mi ha parlato di questa associazione e mi dice di contattare una signora di nome M. Teresa. La sera stessa telefono e dall'altra parte del filo mi sento rimandare cose che da anni stavo ricercando e non ci potevo credere... chissà quante volte le nostre strade si erano sfiorate ma mai incrociate. M. Teresa, un dolce angelo, sempre disponibile, sempre con una parola gentile, di rassicurazione, di comprensione, di ascolto... tanto che a pensarci mi emoziona. Ecco, oggi capisco di avere quello di cui avrei avuto bisogno da anni: la condivisione del Dap con persone che l'hanno provato!

Poi si è formato il gruppo dove ho conosciuto persone meravigliose come Elisa, Grazia, Elena.

Il nostro è un cammino iniziato da poco ma che a me ha ridato già molto di quello che il Dap si era preso.

Certo non ne sono ancora fuori completamente, ma sto ritrovando un nuovo equilibrio, il piacere di fare le cose senza ansia di godere le gioie e di affrontare i dolori con più razionalità, ed è al mio gruppo che dedico questi miei pensieri e dico a loro: "Grazie di esistere, vi voglio bene!".

# Il primo giorno di scuola

È INIZIATO A ROMA, UN CORSO PER HELPER, LA CUI ESATTA DIZIONE È "CORSO DI FACILITATORI DI GRUPPO". VORREI RACCONTARE BREVEMENTE LA MIA ESPERIENZA DI "SCOLARETTO". PREMETTO CHE PER NON È IL PRIMO CORSO DI FORMAZIONE A CUI PARTECIPÒ, E PER UNO, COME ME, IL CUI MAGGIOR PROBLEMA È FORSE L'ANSIA SOCIALE, OGNI VOLTA CHE INIZIA QUALCOSA IN GRUPPO, GLI VIENE IL MAL DI PANCIA.

di **Roberto Pascarella**

Più o meno forte, a seconda dei casi. C'è un misto di GIOIA e di PAURA.

GIOIA perché sono un animale sociale, mi piace scherzare, stare con gli altri, dare e ricevere affetto, sentire l'appartenenza a qualcosa. Ad un gruppo. Amo i gruppi.

PAURA perché temo il giudizio, il confronto, l'esporsi, arrossire davanti a tutti... e la paura vera e più grande è che gli altri si accorgano della mia paura e della mia fragilità.

Avevo aderito con entusiasmo al corso, dietro lieve suggerimento della mia helper (un pistola alla tempia... no scherzo). Stranamente, stavolta, non avevo granché ansia prima di andare.

Niente paura però, una volta giunto all'appuntamento con gli altri, si presenta anche un'altra "entità": l'ansia. Doppio appuntamento perciò. Sala piena di persone, per la maggior parte sconosciute, scena vista tante volte, sensazioni di preoccupazione crescente.

Penso: "Sarà di quei corsi dove si fanno le simulate, ci si presenta, ci si espone, si fanno i lavori di gruppo?" Dubbio inutile, oramai tutti i corsi sono esperienziali e si tengono così. Anche se uno deve imparare a fare il crateme, si usano sempre le tecniche delle simulate, ci si siede in circolo, si lavora in gruppi, etc... Figuriamoci se si tratta di psicologia.

Come ogni volta che mi trovo in queste

situazioni mi dico: "ma perché mi ci vado a mettere? Potevo starmene a letto?" Desiderio di non essere lì.

Penso: "possibile che ogni volta il copione si ripete senza variazioni? Stessi pensieri, stesse sensazioni". Ma se ci penso mi rendo conto che non è così, solo qualche anno fa sarei fuggito, oggi sto qui, nella situazione, soffro, l'affronto, la conosco, la supero.

E cerco di ricordarmi che una delle mie più grandi "vittorie", fu quando riuscii a frequentare masters e corsi di tale genere. Per non parlare del fatto che, addirittura, una volta fui anche docente di un corso. Ma ogni volta questa mia ansia nucleare, strutturale ri- viene fuori. Oggi mi sento di gestirla molto meglio. E penso che ogni volta che vado e l'affronto consegua un vittoria. Probabilmente solo l'allenamento mi permetterà di ridimensionarla ancora.

Non so se gioirne o dolermene, ma in genere non traspare, gli altri mi vedono tranquillo, come un vecchio saggio, che dispensa consigli, mentre invece "dentro" friggo e mi sento inadeguato, sotto esame, col cuore a mille. Come se mi vergognassi anche di provare ciò che provo. Vorrei sparire.

Ritornando al corso, devo dire che è stato molto istruttivo, a parte la bravura, ed il fascino, diciamo pure, delle docenti; è come se avessi ricostruito e riordinato i tasselli mancanti del mosaico dal titolo: "che cosa vado a fare tutti i giovedì sera al gruppo."

Perché a volte diamo per scontate ed implicite, delle cose che non lo sono. Ed è importante l'attribuzione di senso che si dà alle proprie azioni, tanto più se fatte in gruppo. Perché riflettere su ciò che si fa permette di porsi degli obiettivi, di verificarli, di ritrarli, di capire dove si vuole andare. Ed è essenziale che ciò sia condiviso da tutto il gruppo.

E questo corso è utile agli helper, ma aiuterebbe a stare meglio in gruppo, anche chi helper non è e non sarà.

Con il passare delle ore poi, la mia tensione scema (sia nel senso del verbo, che dell'aggettivo), mi sento più rilassato. E penso che mi succede spesso così, in molti campi, l'ansia anticipatoria mi frega sempre. Quando vado poi ad affrontare la realtà, questa è spesso, ma non sempre, meno minacciosa e mostruosa di quanto la fantasia non la facesse apparire.

Si era creato un buon clima, in "classe", pochi screzi, un paio di logorroici, ma il gruppo di lavoro ha funzionato. Credo ne verrà fuori un bel lavoro di gruppo.

## VACANZE: RICORDO DI UN INCUBO

di **Patrizia Arizza**

"Fa caldo... fa molto caldo e sono molto stanca... avrei, purtroppo, bisogno di una vacanza! Ma come potrei fare? Con quale mezzo? Aereo, neanche a parlarne; treno, che ansia; nave, e se sto male in mezzo al mare?; macchina, e se dovessi capitare in qualche mega-ingorgo? E poi: dove potrei andare? Mare, no perché mi innervosisce e poi c'è troppa confusione; montagna, no: l'altezza mi potrebbe portare disturbi...".

Questi erano i miei pensieri quando la mia vita era ancora immersa nella nebbia del panico. Quando ancora cercavo l'isola felice.

Organizzare una vacanza era fonte di stress. Quando cedeva, pensando di potercela fare, la vacanza diventava un martirio: il primo giorno di vacanza era, finalmente, un giorno in meno che mi divideva dal rientro a casa. La scelta della destinazione era vincolata a mille condizioni: un ospedale vicino, o almeno un centro di guardia medica; una farmacia a portata di mano; non un'isola, perché se poi decidevo di voler tornare prima non potevo essere legata agli orari dei traghetti; il posto doveva essere facile da raggiungere...

Quando, invece, aveva il sopravvento la mia ansia e non partivo, vivevo la mortificazione di non avercela fatta.

Fino a quando non ho capito che la mia non era una vita; al contrario, era la negazione della vita.

Non so come, quando, dove e perché, ma ho maturato la decisione di prendere in mano la mia vita e provare a "vivere in modo attivo".

È stato a questo punto che ho incontrato la Lidap; da allora sono stata risucchiata al centro di un ciclone, sono stata sommersa da mille emozioni; una grande confusione che mi ha inizialmente spaventata, poi stupita, poi incuriosita, poi inebriata. Ho capito che il mio percorso verso la guarigione era in atto.

Ancora oggi sono stordita, so di avere ancora della strada da fare. Quest'anno, però, per la prima volta nella mia vita ho vissuto le vacanze in modo appagante, rilassante, coinvolgente.

Ho organizzato una vacanza con tre amiche in Calabria: andata in aereo, ritorno in treno; poi dieci giorni in Sicilia con la mia famiglia, in macchina, con annesso traghetto. Non mi sono fatta mancare nulla!

La cosa straordinaria è che non ho mai avuto un pensiero negativo; non ho mai lasciato che l'ansia, con la quale ero abituata a convivere, turbasse le mie prime vere vacanze.

Ho finalmente capito dov'è l'isola felice!

## INIZIATIVE COAMA-LIDAP

✓ Il 18 settembre a Bergamo e il 26 a Reggio E. e a Roma, sono iniziati i corsi per facilitatori di gruppo. Proseguiranno, con cadenza mensile, fino al 23 gennaio 2005.

✓ Sabato 13 novembre alle ore 14:30 presso la sala Allende in viale Mazzini 2 a La Spezia, si terrà il convegno "Le parole dell'aiuto: ascolto attivo e tecniche di counseling".

✓ Sempre sabato 13 novembre alle ore 14:30 presso i locali della Biblioteca di Villa Bruno a San Giorgio a Cremano (NA), si terrà il convegno "Le parole dell'aiuto: ascolto attivo e tecniche di counseling".

✓ Per informazioni su queste e altre iniziative Coama-Lidap, visitate il neonato sito [www.coama.it](http://www.coama.it).

# Il ricordo e le emozioni

RACCONTO IN DUE PARTI: "FRAMMENTI" APPARTIENE AD UN TEMPO PASSATO, "OGGI VENERE HA TOCCATO IL SOLE" ALLE EMOZIONI DI OGGI.

di **Anna Pappalardo**

## FRAMMENTI

Non ho più prese né appigli, non ho vie di entrata né di fuga in me stessa. Non ho equilibrio.

Mi sento avvolta da una zona d'ombra, come una crisalide ancora circondata dal suo bozzolo; ma è un involucro insensibile al suo contenuto, a volte stringe come un vestito di due taglie più piccolo, tanto che smetto di mangiare quel poco che mi consente di non accorgermi di avere uno stomaco.

A volte, basta una piccola emozione impreveduta e mi sveglio, o meglio mi riprendo dal mio faticoso dormiveglia notturno, con il cuore che sembra non stia più al posto di sempre, tanto lo sento dilatarsi e scuotermi.

Questi anni che passano... il trascorrere dei giorni scadenzato solo dai tanti impegni quotidiani, la mancanza assoluta delle emozioni, gli stati di calma apparente, gli scuotimenti sotterranei, quelli che a volte riescono solo ad arricchire la superficie della tua epidermide, ma nel profondo causano voragini e sconquasii.

È il mio corpo, dentro e fuori, che reagisce come può alla trascuratezza di cui mi vedo circondata.

Gli occhi e le voci della gente che mi accompagnano quando cammino a volte mi fanno capire di non essere ancora quello che vedo ogni mattina davanti allo specchio...

Ma io non mi sento all'altezza.

Di nessuno. Indosso tacchi vertiginosi che rendono il mio incedere maestoso ma anche ridicolo, quando rimango incastrata nel lastricato del centro o quando dopo dieci ore di ufficio non so neanche dove si trovano più i miei piedi.

Di niente. Qualsiasi incarico, familiare o lavorativo, mi venga affidato, la prima, inevitabile sensazione, è la certezza di non essere in grado di portarlo a termine nei tempi e nei modi richiesti.

La mia autostima è stata gravemente minata dalle eccessive pretese che io stessa nutro nei miei confronti e dalla certezza che gli altri saprebbero benissimo come cavarsela anche senza di me.

Non mi sento indispensabile per nessuno. Gli altri, invece, sono tutti indispensabili per me.

Vivo dei loro problemi, mi struggo nel tentativo di poterli risolvere, nella speranza di essere anche solo una volta ringraziata e considerata.

La mia generosità è il migliore dei miei difetti, la mia abnegazione la peggiore delle mie qualità.

Mi accompagna una quotidiana fatica di vivere, nell'ossessione perenne di superarmi per lanciare le mie sfide al mondo, per vedere e per far vedere dove sono capace di arrivare.

Sono sicura della mia bruttezza.

Il controllo ossessivo del mio peso è il mio problema quotidiano più angosciante.

Mangio solo quello per quello che peso e viceversa.

A volte, rifugio da agognate occasioni mondane solo perché nutro la certezza che passerai inosservata.

Le mie aspettative sono quasi sempre al di sopra della realtà dei fatti, le delusioni quasi sempre dietro l'angolo, pronte a divorarmi.

La confusione domina le mie giornate e le mie notti, l'eccesso è la mia unità di misura.

Sogno, di notte e di giorno, costruisco situazioni nelle quali rivesto finalmente un ruolo.

Avverto con crescente disagio una precisa ed intensa sensazione di scostamento dalla realtà, di straniamento rispetto alla mia vita effettiva. Frequenti momenti di grande sofferenza, anche fisica.

A volte, rimango pietrificata, la mia mente resta sospesa nella ricerca di una parola, di un ricordo, di una soluzione che tarda ad arrivare. Anche il mio corpo mi avverte del suo stato di allarme con segnali che non possono più essere equivoci: improvvise emicranie, dermatiti di imprecisabile origine, crampi dolorosissimi agli arti e improvvisi blocchi alla respirazione.

Anche questo è stato per me il panico, il tentativo di confondersi per non essere trovati, l'uscita di sicurezza di fronte ad una realtà che si è certi di non poter modificare secondo le proprie esigenze ed aspettative, il rifiuto di fare i conti con se stessi.

Ecco... è quando non riesco più a respirare, quando le mani della mia disperazione sembrano serrarsi sempre più forte intorno al mio collo, che mi rendo conto di quanto non sia più procrastinabile una richiesta d'aiuto esterno, un approccio diverso alla vita, l'adozione di una maggiore clemenza nel giudizio di se stessi e degli altri, la firma di una tregua, anche armata, con il mondo e con la propria interiorità.

## OGGI VENERE HA TOCCATO IL SOLE

Oggi Venere ha toccato il Sole, e ha lasciato

la sua impronta, ora... una notte di quelle che... se si spediscono è per aprirsi ancora una volta, provarci, senza perder nulla... ognuno sa il suo perché... parole per timore, per timidezza, per orgoglio, per dignità, per cuore, per... per... cosa poi... ma non superabile, non quantificabile, non dicibile... in certo modo sofferte perché represses, frustrate, combattute... ma lo specchio della realtà solitaria non mente mai se sai guardarlo... ed in esso si riflettono brevi bagliori di occhi lucidi, di desideri inutili, di sensazioni alla fine fasulle, fantasmi, e solo fantasmi... che navigano e che giungono, si posano, ormeggiano... e poi riprendono il viaggio... attimi, momenti, presente già passato, stringendo cime che non ti tagliano più le mani, le dita... un timone per la libertà... una ruota di venti caldi, un gesto... e venti gelidi, mani vuote, spazi senza... confini, occhi senza pupille, corpi senza carezze, abbracci invisibili... ciò che non manca... le parole... parole... una vecchia canzone... e poi... questa solitudine graziosa, nella notte fredda, colma di stelle, di Orsa maggiore... di carri nati da incantesimi, di follie pure ed innocenti... di voglia di urlare silenziosamente, di sputare dagli occhi non lacrime, ma voglie, di desideri di sfide, sfide nel cuore, rischi nell'anima, cosa non si fa per sentirsi... ed io come il mare mi sveglio, mi addormento in bonaccia, mi annoio, mi catapulto, mi rovescio, mi esigo di sensazioni, mi pretendo, mi corteggio l'anima, mi mento, come un giullare, come un giocoliere, come un trapezista... e sorrido, ho imparato nel mentre... della mia già lunga vita, a sorridermi... e così regalo sorrisi, sensibilità, comprensione, affetto, lacrime dal ridere, lacrime che non sgorgano più in pianto di quelli veri, ma sempre sincere... sono troppo sincera... non sono di questo mondo... sono del mio mondo, sono figlia della mia libertà che non cederà mai, anche in momenti disperati, alla generosità umana camuffata, per possedere la mia anima... anche solo per un secondo... sono ormai maestra nel riconoscere, e non reagire più, l'indifferenza è sempre dietro il mio sipario come la noia... ed allo stesso tempo sono spontanea, vera... quale equilibrio... quale armonia... quale follia... e poi e poi... la bambina in me, sorge e mi salva... mi scuote, mi ride in faccia, mi stringe le dita, mi accarezza, mi mostra venti, papaveri e scogli profumati di sole e sale, vele infinite, prue sottili, scie lunari, tramonti bagnati, albe blu notte, girasoli di miele... e anemoni e bouganville e deserti infiniti... fratelli di cieli indecifrabili... stanotte... una notte... sono... io sono stanca della giornata passata... e... ma piena di Amore.

Nuovi apprendimenti per nuove possibilità di aiuto e di cura

# Officina Coama al via

di **Amalia Prunotto e Vittoria Casadei**

In un'ottica di promozione del benessere è ormai ampiamente riconosciuto che il raggiungere buoni livelli di autonomia, autostima, competenze comunicative, relazionali e un'"intelligenza emotiva" adeguata sia tra le migliori forme di prevenzione del disagio psicologico, della sofferenza e dei comportamenti disadattivi poichè rappresentano importanti "fattori di protezione" che permettono un sano sviluppo psico-sociale (relazione ad uso interno di C. Danesi).

Da oltre 12 anni la Lidap promuove nel nostro paese nel campo della ricerca, della cura, della formazione nell'area del disagio psicosociale, in particolare con i gruppi di auto mutuo aiuto, interventi di rete e di sostegno in collaborazione con Enti pubblici e privati.

Per rendere stabile e duratura quest'esperienza di divulgazione e formazione, centrata sull'auto-mutuo aiuto innanzitutto, e sulla preparazione di esperti della relazione d'aiuto, si è costituita "Officina COAMA" - Percorso di formazione in Counseling e di Orientamento all'Auto-Mutuo Aiuto laboratorio, palestra, che promuoverà la formazione di Counselor.

Si tratta di una vera e propria scuola triennale di Counseling, riconosciuta dalla SICo (Scuola Italiana Counseling), il cui corpo docenti è formato da psicologi e psichiatri psicoterapeuti, da assistenti sociali, da docenti universitari e da counselor Lidap che dai primi anni di vita associativa hanno accompagnato, sostenendole e condividendole, attività e "filosofie" Lidap. L'intento è quello di costruire, con questa iniziativa, una proposta innovativa e originale, capace di permettere nuovi apprendimenti e possibilità di aiuto, cura, risoluzione di problemi.

Qualcuno si chiederà chi è il Counselor, cosa significa tale espressione e come opera. L'intervento del Counselor è di catalizzatore e attivatore di processi di auto-guarigione; è l'esperto della relazione d'aiuto, che favorisce l'emergere delle risorse di singoli individui e di gruppi.

"Le finalità del counseling possono essere riassunti nell'aiutare ad aiutarsi". da Counseling - A. Di Fabio, ed. Giunti, 1999.

La didattica di Coama sarà fondata su un approccio teorico-empirico, che promuova la partecipazione globale dell'individuo, coinvolgendo gli aspetti cognitivi, affettivi, emozionali e fisi-

ci, in un percorso di crescita personale e di acquisizione di abilità.

I corsi di Coama-Lidap sono indirizzati a tutti coloro che desiderano acquisire strumenti efficaci nella relazione d'aiuto e potenziare le proprie professionalità, con integrazione di competenze qualificanti e specifiche: psicologi, educatori, assistenti sociali, insegnanti, infermieri, logopedisti, operatori dei servizi sociali e sanitari, del volontariato, orientatori.

Officina Coama è anche occasione di visibilità dell'operato promosso dalla Lidap, è possibilità e verifica dell'efficacia degli interventi, di scambio, di cultura e di documentazione di "buone prassi," al di là di isolate esperienze estemporanee.

Nel progetto Coama la Direzione Didattica sarà assunta da Valentina Cultrera mentre la Responsabilità dei progetti formativi e della supervisione sarà di Amalia Prunotto; Vittoria Casadei si incaricherà della formazione e del tutoraggio.

Officina COAMA attiverà i suoi corsi nelle sedi di La Spezia, Parma e Napoli e sta organizzando il Workshop "LE PAROLE DELL'AIUTO: ASCOLTO ATTIVO E TECNICHE DI COUNSELING" che presenterà la scuola in ciascuna delle tre sedi: il 13 novembre a La Spezia e a Napoli e nel mese di dicembre, in data da definirsi, a Parma.

L'iter per l'acquisizione del titolo di Counselor nella Relazione d'aiuto ha durata triennale. Nel percorso di studi ogni annualità ha una propria autonomia e consente l'acquisizione di un attestato di frequenza. Alla fine del terzo anno si acquisisce la facoltà di fare domanda per sostenere l'esame di idoneità per il conseguimento del diploma di Counselor, riconosciuto EAC (European Association for counseling), presso la SICo con il quale si potrà esercitare la libera professione.

Chiunque fosse interessato potrà ricevere ulteriori informazioni rivolgendosi alla segreteria COAMA-LIDAP - via Piandarana, 4 - 19122 La Spezia Tel/Fax 0187-708000 - info@coama.it - www.coama.it. E' possibile anche contattare direttamente le nostre sedi: La Spezia tel/fax 0187 70 8000 - infoSP@coama.it; Parma tel. 338-2795278 - infoPR@coama.it; Napoli tel. 338-5292740 - infoNA@coama.it. Le iscrizioni dovranno pervenire entro e non oltre il 10 dicembre 2004.

## L'ESTATE 2004 A GENOVA

di **Marina, Marzia e Lally**

L'estate 2004 è iniziata con la partecipazione del gruppo di auto-aiuto Lidap di Genova alla Festa del Volontariato dal 14 al 19 giugno. La Festa, giunta alla sua VII edizione genovese, è nata dall'iniziativa di tre associazioni: "Movimento Rangers", "Mosaico" e "Insieme si vola" che hanno coinvolto nell'evento altre associazioni di volontariato genovesi. Così un parco giochi di quartiere (Sestri Ponente) è diventato teatro di convegni, area espositiva di stands per 52 associazioni, tra cui la Lidap, palcoscenico per spettacoli e concerti e area ristoro.

Purtroppo l'ubicazione decentrata della Festa ha influito sul numero di presenze, l'affluenza è stata soprattutto dei residenti del quartiere che non hanno dimostrato particolare interesse nei nostri confronti, come a volte accade esponendoci come pazienti ed ex pazienti di un disagio spesso non compreso e che fa paura.

Ci sono stati momenti in cui ci siamo sentite demoralizzate; per fortuna è arrivato a sollevarci il morale un giovane cantante appartenente ad un'associazione presente alla Festa che, con la sua chitarra, si è seduto proprio davanti al nostro stand invitandoci a cantare... e così abbiamo fatto, dando libero sfogo alle nostre "incapacità" canore accennando anche qualche passo di danza... come dire che se proprio le persone ci reputano "strani" almeno lo facciano per una ragione valida! Come gruppo siamo stati impegnati in stand dalle 18 alle 23 per sei giorni, e una ragazza che ci ha conosciuto alla Festa è ora parte del gruppo di auto-aiuto.

La nostra estate prosegue e la pausa estiva degli incontri di gruppo è interrotta dalla nostra partecipazione alla Festa Nazionale dell'Unità dal 23 agosto al 19 settembre.

L'aver partecipato alla Festa dell'Unità lo scorso anno, nell'area dedicata alle associazioni, ci ha spinti a voler ritentare la bella esperienza passata.

Il nostro stand, segnalato con scritta evidente già dall'organizzazione della Festa, è stato abbellito dal nostro striscione "hand made" che Marzia ha realizzato servendosi di un telo bianco e di pennarelli colorati. Lo striscione "ufficiale", prestatoci dai gruppi Lidap di Parma, invece troneggiava a lato dello stand, mentre tanti volantini erano in bella mostra sul bancone assieme all'oggettistica realizzata dai nostri soci Alessandra, Lally, Marzia di Genova e Claudia di Asti. Tante le visite e le richieste di informazioni e tanto il nostro impegno a essere presenti, per così tanti giorni, sempre disponibili ed accoglienti, nonostante il peso della giornata, il caldo soffocante e il clima "claustrofobico" all'interno dell'area stands. Come ci siamo detti tante volte in gruppo, ci spinge a continuare l'entusiasmo di affrontare queste esperienze insieme, lasciandoci alle spalle il ricordo di quei giorni in cui il solo pensiero di poter guardare con serenità il futuro metteva panico.

## Quote associative anno 2004

### IMPORTI

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

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

**SOSTENITORI e FAMILIARI:** 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: le sottoscrizioni e le elargizioni liberali a suo favore sono detraibili dal reddito per le persone fisiche e per le imprese, in sede di denuncia annuale, ai sensi dell'art. 13 DL n. 460 del 4/12/97.

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

### COME VERSARE: VEDI RIQUADRO A FIANCO

### 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, sostenitore, abbonamento a Pan**) e l'**anno solare** cui è riferito.

### 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.

## 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**.

## I nostri consulenti per i problemi del lavoro

**DR. MARIO MEUCCI:** ([mariomeucci@tin.it](mailto:mariomeucci@tin.it)) / **DR. PAOLO DENARI:** ([beteldue@hotmail.com](mailto:beteldue@hotmail.com)) / **D.SSA ROSA MININNO:** ([info@seamind.it](mailto:info@seamind.it))

## LIDAP - ONLUS

(P.I. 00941570111)

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 VERSAMENTI E SOTTOSCRIZIONI

1) c/c POSTALE n° **10494193** INTESTATO A LIDAP ONLUS, VIA PIANDARANA, 4 - 19122 LA SPEZIA.

2) ON-LINE NEL SITO [WWW.LIDAP.IT](http://WWW.LIDAP.IT) UTILIZZANDO IL SERVIZIO "GESTPAY" DI BANCA SELLA.

3) BONIFICO BANCARIO SU C/C n° **3291/9** CASSA DI RISPARMIO DI LA SPEZIA (ABI **6030**, CAB **10757**, CIN **Y**).

## PAN

TRIMESTRALE EDITO DA LIDAP ONLUS

DIRETTORE RESPONSABILE:  
ANNA MARIA FERRARI

### REDAZIONE:

VALENTINA CULTRERA, ALMA CHIAVARINI,  
PIETRO ADORNI, CINZIA DOTTI, PATRIZIA  
ARIZZA, GIUSEPPE COSTA, ALEX ALBANI,  
VIA ORADOUR 14, 43100 PARMA

### IMPAGINAZIONE E GRAFICA:

GIUSEPPE COSTA, PATRIZIA ARIZZA,  
MAURO BENINI

### STAMPA:

STAMPERIA S.C.R.L. - PARMA  
VIA MANTOVA 79/A - 0521271690

## 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 Consiglio Direttivo. Per qualsiasi problema o necessità: **SCRIVETECCI!!**

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

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

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

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

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

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

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

Patrizia P.: [perpattyp@hotmail.com](mailto:perpattyp@hotmail.com)

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

Roberto: [robertogiuli53@virgilio.it](mailto:robertogiuli53@virgilio.it)

Amalia: [amypsy@virgilio.it](mailto:amypsy@virgilio.it)

Nunzia: [nunziamasiello@virgilio.it](mailto:nunziamasiello@virgilio.it)