



Non siamo soli

di **Stefano Conigliello**

Sono due anni ormai che soffro di attacchi di panico. Due anni durante i quali ho conosciuto il fondo del baratro che solo chi ha provato può capire. Chi non ha provato il dap potrà solo immaginarlo molto lontanamente nel peggiore dei suoi incubi.

Sono corso a farmi curare. Ho intrapreso una cura farmacologica che mi ha fatto rinascere. Mi è sembrato di sentirmi bene come mai avevo provato in vita mia.

Cosa ci faccio allora nel gruppo di auto aiuto?

Dopo l'estate ho avuto una forte ricaduta che mi ha fatto sviluppare delle paure che prima non avevo mai avute; su tutte la paura di uscire di casa con il buio.

Che organo meraviglioso è la nostra mente! Capace di farci provare sensazioni meravigliose, concepire idee e pensieri, amare... e tra tutto quello che può fare, può renderci deboli e inermi come il più pauroso e indifeso degli esseri viventi (umani e non..).

Così come la mente può rendere libero un uomo in prigione, la stessa può rendere galeotto un uomo che ha tutte le libertà che è possibile avere nella nostra società.

E allora che fare? Personalmente mi sono

(continua a pagina 2)

Ragione e sentimento

di **Marina Zornio**

Siamo nel 2005, un altro anno è passato ...

Se torno indietro col pensiero rivedo i volti delle persone che con me hanno affrontato questo viaggio lungo 365 giorni. Gli occhi iniziano a luccicare, di gioia e di dolore: gioia per le vittorie e dolore per le perdite. In questo primo giorno dell'anno, col cellulare intasato da sms di auguri, ritrovo messaggi salvati nel corso del 2004 e penso a quanto sia bello avere l'opportunità di uno scambio basato sulla certezza che un altro sia al mio fianco ... e l'altro in questo caso è la Lidap, un'Associazione di persone che, come me, avevano o hanno difficoltà nel trovare la strada per liberare la propria anima in trappola.

Mi piace l'idea di trascrivere qui, ora, uno di questi sms: "Concerto M. stupendo ma ancora meglio lo scoprire che ci si può emozionare x le cose scontate come osservare San Babila con lo stupore di una bambina". C'è tanto su cui riflettere in questo messaggio, non lo pensate anche voi?

Penso che molti di noi ancora non riescano a immaginare di trovarsi dentro un luogo chiuso e molto affollato per godersi il concerto del loro cantante preferito, o sbaglio? E penso ancora che per molti di noi, invece, leggere che un altro ci sia riuscito, sia foriero di speranza e incoraggiamento, o sbaglio ancora?

Ecco, credo che questa sia per noi la Lidap: un'occasione! Occasione di scambio, di incontro, di vicendevolezza ...

Mi piacerebbe sapere che cosa ne pensate voi di un'Associazione come la nostra, e dico proprio NOSTRA! Ci tenete oppure è solo un salvagente provvisorio, che una volta usato si sa che sta lì al bisogno? Per chi la vedesse come "intanto c'è la Lidap" vorrei far presente che, come tutte le cose, se trascurata, lentamente si spegne. Avete mai visto un rapporto a cui tenete spegnersi perché non sostenuto, nutrito, incoraggiato? Dipende proprio da ciascuno di noi far sì che la Lidap traghetti la sua esperienza, che di fatto è la NOSTRA esperienza di vissuti, di anno in anno. Ma se i motori del Nostro traghetto sono quelli di un "cinquantino" direi che c'è poco da andar lontano. Non leggete questo scritto come "negativo", perché vi assicuriamo non è questo l'intento. Invece, aiutateci a far sì che si riesca sempre più ad andare lontano. Gli esempi

(continua a pagina 2)

TESSERAMENTO 2005 Sostieni la Lidap!

Continuano a sorprenderci il sollievo e la meraviglia che ci comunicano chi ci contatta per la prima volta: il sollievo di aver trovato una speranza e la meraviglia di incontrare persone con cui condividere sofferenze spesso incomprese. Anche solo per continuare a riprodurre questi "magici" incontri, varrebbe la pena di sostenere la Lidap.

Un "nuovo" gruppo

HO PASSATO PIÙ DI SEI ANNI NEL PANICO: HO PIANTO, SONO STATA MALE, MI SONO RINCHIUSA IN CASA, ODIATA, DISPREZZATA, SENTITA UNA NULLITÀ E MOLTO SPESSO MI SONO DOMANDATA COSA MAI AVREI POTUTO COMBINARE NELLA MIA VITA VISTA TUTTA QUESTA MIA DEBOLEZZA... MA POI UN GIORNO QUASI PER CASO SONO VENUTA A CONOSCENZA DELLA LIDAP.

di **Federica G. (Roma)**

Ho telefonato, sono andata all'accoglienza e con tante remore (chi avrebbe mai potuto aiutarmi se io da sola non c'ero riuscita?) sono entrata in un gruppo... ora posso dire un meraviglioso gruppo! Per tre anni ogni giovedì andavo alla riunione... era il mio giorno settimanale preferito... due ore tutte per me... ne ero davvero gelosa... due ore in cui spegnevo il cellula-

re e sparivo per tutto il mondo tranne che per le 10 o 11 persone che come me affrontavano traffico e paure varie per ... parlare... "semplicemente" per parlare, per comunicare il loro disagio nella speranza di riuscire a fare chiarezza in loro, di riuscire a conoscersi meglio per uscire dal panico! Solo in un altro momento ho provato quel-

(continua a pagina 3)

Ragione e ...

(segue dalla prima pagina)

sono tanti: dall'aprire nuovi gruppi in località ancora scoperte, all'aver un riconoscimento oggettivo al nostro disturbo, una helpline migliorata, più volontari su cui contare, la possibilità di una visibilità degna del lavoro che facciamo ... a voi di continuare questa lista. Come? Mettendosi a disposizione, con scritti, idee, suggerimenti, critiche costruttive e sì, anche semplicemente, ASSOCIANDOLI.

di **Patrizia Arizza**

La Lidap opera sul territorio nazionale da ben 14 anni.

Nasce per essere una risposta immediata al problema di chi soffre di dap e delle loro famiglie; diventa un luogo di crescita e di relazione con la società, in cui si vanno ad operare importanti cambiamenti.

È un'associazione no-profit e lavora per:

- diventare un momento d'incontro tra persone che vivono lo stesso disagio;
- dare visibilità e ottenere il riconoscimento del dap a livello sanitario e istituzionale;
- essere un momento di raccolta di informazioni, studio e divulgazione delle diverse letture e approcci al dap e delle esperienze e possibilità terapeutiche esistenti sul disturbo;
- fornire sostegno agli interessati e ai loro familiari attraverso l'istituzione di un servizio di ascolto telefonico, di gruppi di accoglienza, di gruppi di auto-mutuo aiuto e attraverso la diffusione di materiale informativo;
- promuovere la conoscenza e il riconoscimento della valenza terapeutica del gruppo di auto-mutuo aiuto;
- organizzare interventi presso la comunità nazionale, europea e internazionale affinché si attivino misure economiche, legislative, di assistenza sociale e socio-sanitaria;
- stimolare la classe medica per un miglioramento delle conoscenze e delle tecniche per la prevenzione, la diagnosi precoce e la terapia del dap.

Per dare ulteriore visibilità a questo disagio, la Lidap si è dotata della rivista "Pan", indispensabile strumento di comunicazione per divulgare idee, impressioni, risultati, di un sito internet e nel dicembre del 2001 è nato il "Forum Lidap": una mano tesa verso chi non ha il coraggio di uscire dal dolore.

Oltre alla gestione della rivista, del sito, del Forum, della rete nazionale dei gruppi di auto-mutuo aiuto, del servizio di reperibilità telefonica, la Lidap svolge un lavoro di ricerca scientifica in collaborazione con specialisti (psichiatri e psicoterapeuti), attività di Counseling e Orientamento all'auto-mutuo aiuto e per promuovere al meglio tali obiettivi ha costituito Coama, la scuola di formazione della Lidap sull'auto-aiuto e sul Counseling.

Per poter continuare a fare tutto questo, la Lidap ha bisogno del sostegno di ognuno di noi. In che modo?
 § Rinnovando l'adesione come socio;
 § Partecipando alle manifestazioni promosse dall'associazione;
 § Attraverso un contributo economico.

In questo caso ricordiamo che le donazioni in denaro, oltre a rappresentare un gesto di solidarietà

importante, consentono una detrazione dalla dichiarazione dei redditi per le persone fisiche e per le imprese ai sensi dell'art. 13 del D.L. n. 460 del 4.12.1997 (questa agevolazione non include le quote associative annuali dei soci ordinari). Inoltre le donazioni di beni compresi nell'ambito dell'attività produttiva o distributiva di un'azienda a favore di un'associazione a fini assistenziali, come la nostra, è esente da IVA in base al D.P.R. n. 633 del 26.10.72.

Tutte le modalità di adesione le trovate in fondo alla rivista e sul sito www.lidap.it.

Aiutando la Lidap ad esistere aiuteremo molte altre persone a trovare o ritrovare la loro strada.

Non siamo ...

(segue dalla prima pagina)

messo a cercare una nuova cura, rimedio, escamotage possibile, qualsiasi cosa mi potesse aiutare a sconfiggere questo male infimo e terribile che è il dap.

Finché un giorno mentre leggevo le risposte ad un mio quesito in un newsgroup di psicologia, mi è stato consigliato di provare a rivolgermi alla Lidap. Cos'è la Lidap? E' la Lega Italiana contro i Disturbi d'ansia, d'Agorafobia e da attacchi di Panico, mi dicono.

Perfetto, vado al sito e mi iscrivo al forum.

Mi presento, saluto tutti e comincio a leggere il forum.

Dalle statistiche che avevo letto, in cui si dice che il dap è in vertiginoso aumento, trovo finalmente della gente come me, che sa sulla sua pelle cos'è questa malattia.

Trovo quello che mi mancava finora; il più bravo degli psichiatri, psicologi, neurologi, stregoni, sciamani può darci la cura più efficace per alleviare questo male, ma non sa cos'è questo male, perchè non l'ha provato sulla sua pelle.

Posso finalmente confrontarmi con persone come me, confrontare esperienze, cure giuste e sbagliate, raccontare quello che provo.

Sfogliando le pagine elettroniche del forum, sento sempre più l'abbraccio virtuale di questa comunità. Siamo tutti qui, con lo stesso scopo: aiutare ed aiutarci. Possiamo ricevere molto e allo stesso tempo dare.

Come posso aiutare qualcuno stando così male? Basta poco. Basta che anche noi possiamo un piccolo, insignificante sassolino e tutti insieme avremo costruito un grande muro.

C'è sensazione più bella al mondo di sapere di avere, anche se poco, aiutato qualcuno?

Ma non è finita.

Scopro che esistono i gruppi di auto-aiuto. Interessante.

Tra pochi giorni c'è un incontro di presentazione vicino a casa mia. Chiamo chi di dovere e mi danno le istruzioni su come arrivare al luogo di incontro e in cosa consisterà brevemente. Il gran giorno arriva, io e mia moglie ci rechiamo all'appuntamento. Mi spiegano per filo e per segno quali saranno le regole di questi incontri. Cosa si può fare, come ci si com-

porta e soprattutto a che cosa si va incontro.

Gli avvertimenti sono chiari, gli sforzi di tutti sono tesi ad incidere i nostri accessi e disinfettare le nostre ferite e si sa, le cure spesso fanno male e nessuno ci può dire se e quanto sarà efficace la cura che vogliamo intraprendere.

I patti sono chiari e, come si suol dire, patti chiari amicizia lunga!

Decido di intraprendere questo cammino. Sono parte di un gruppo attivo, animato dagli stessi obiettivi.

Sono appena all'inizio di questo cammino, ma ho già scoperto tanto: prima ero convinto che battere il dap fosse come una gara di tiro alla fune: tutti i miei sforzi erano profusi nel tirare più forte possibile questa corda maledetta. Ora ho alzato gli occhi da terra e ho scoperto che dall'altra parte della fune... ci sono sempre io.

Non posso battermi.

Quello che devo fare è tutt'altro: devo andare al di là dello specchio e vedere chi c'è di là. E scoprire che quello che c'è di là dallo specchio, nella mia immagine riflessa, non è un essere cattivo che va sconfitto. Ma è una persona esattamente come me, con tutti i suoi difetti grandi e grossi che siano. Una persona che devo capire e comprendere sedendomi al suo fianco e mettendogli un braccio intorno alla spalla.

Mi rendo conto che il compito è lungo e difficile. Mi rendo conto che nessuno mi può garantire che ce la farò.

Ma solo aver capito tutto questo è forse la più importante delle vittorie.

SOMMARIO

4 RIFLESSIONI SUL DIO PAN

6 I GRUPPI DEGLI ALCOLISTI ANONIMI

8 DAP: ORIGINE FISICA O PSICOLOGICA

10 RACCONTI DI PERCORSI DI VITA

13 ROMA: UNA SERATA DI MUSICA PER LA LIDAP

14 IL CONVEGNO AUSL DI PISTOIA

Caratteri e regole

UNA CARATTERISTICA COMUNE A CHI HA SOFFRITO DI DISTURBI D'ANSIA, PANICO E AGORAFOBIA, È L'INSOFFERENZA PER LE REGOLE, VISSUTE PERLOPIÙ COME GABBIE, PERCORSI OBBLIGATI, FONTI DI PRIGIONE PER LA SUA VITA.

di **Pietro Adorni**

La sensazione che spesso prova nei loro confronti è di vera e propria orticaria, prima che scelta razionale da rifuggire; o meglio questo è il passo successivo su cui molti di noi si impegnano.

Come conciliare questa scelta di "viscere" più che di pelle che molti di noi conoscono con l'accettazione delle "regole" che i Gruppi Lidap si sono dati? E' vero, noi parliamo di poche regole fondamentali ma ineludibili perché un gruppo di auto-mutuo aiuto possa operare in modo efficace e produrre benefici a chi lo frequenta, facendo salvo che ogni gruppo può darsene di specifiche proprie. Ma anche quelle poche, che ci diamo ai gruppi e che dovrebbero accompagnarci nel ritorno alla vita, sono spesso associate a certe regole, stili di vita che ci hanno ingabbiato, e possono produrre reazioni di rifiuto. Il rifuggire ogni regola a priori, però, senza esaminarne o attribuire ad essa un significato, non ci consente di lavorare proficuamente su di noi e insieme agli altri nel percorso di recupero del nostro benessere, e non ci libera certo dai nostri problemi.

S. Paolo scriveva "... la lettera uccide, lo spirito vivifica...", intendendo per "lettera" la legge e le regole. Penso che questo valga anche per noi: le regole acquistano un significato del tutto diverso e positivo "solo" se riusciamo a farle nostre nello "spirito" dell'aiuto reciproco.

Alcune sono essenziali. Ecco:

1) la frequenza agli incontri: è frustrante, oltre che una perdita di tempo prezioso per tutti nel cammino del gruppo, il dover fare troppo spesso "un riassunto delle puntate precedenti" per chi frequenta un po' sì, un po' no;

2) la puntualità: qui non servono commenti, è una questione di rispetto reciproco;

3) la riservatezza su "quanto ci si dice al gruppo": è un punto cardine su cui poggia l'esistenza stessa del gruppo e, se non lo si rispetta, viene a meno la fiducia reciproca, coi risultati facilmente prevedibili. Il gruppo salta!

4) la sospensione del giudizio: non servono commenti (troverete un accenno anche nello scritto sull'empatia: vedi pagina 7);

4) l'importanza, poi, che sia il gruppo a definire/darsi altre possibili regole.

Venendo alla figura del facilitatore di gruppo, questi dovrebbe tener presente di poter riunificare in sé le funzioni del doppio ruolo di padre e madre. Padre, con una funzione "normativa" (il far sì che le regole vengano rispetta-

te il più possibile); madre, con una funzione "accogliente" ed "accettante".

E, sempre in tema, si può parlare di flessibilità e di spontaneità nell'assumere, a seconda di quel che avviene nel gruppo, un atteggiamento "direttivo", "partecipativo", "delegante" e "laissez-faire".

Vorrei prendere quale esempio/metafora "il ballo". Per favore non reagite con un "Uffa, Pietro!", avrei potuto riferirmi a tante altre cose, incluso il giocare a briscola:

- possiamo girare e rigirare la frittata ma, se non ci atteniamo a determinate "regole" non impareremo mai "i passi fondamentali" e, senza questi, salvo che non siamo dei geni, non potremo ballare;

- una volta imparati i passi fondamentali, allora potremo arricchire di spontaneità e creatività il nostro modo di ballare;

- nel ballo, così come in tante altre cose, occorre, è ovvio, un minimo di predisposizione: con tutto il rispetto, è assai difficile far ballare decentemente, in senso estetico e pratico, una persona che "non sente il tempo", il ritmo musicale. Potrà ballare da sola, non riuscirà a sincronizzarsi con gli altri.

Concluderei con un'altra caratteristica fondamentale: l'umiltà. Un termine un tantino desueto, ma d'importanza estrema che include:

- l'essere disponibili al cambiamento, al mettersi in gioco (flessibilità);

- l'essere disponibili, o meglio, acquisire la consapevolezza sufficiente per capire che abbiamo sempre "qualcosa di nuovo", poco o tanto che sia, da imparare, da tutti e dalla vita stessa;

- l'essere disponibili a "fidarci" e a "dar fiducia";

- l'abbandonare atteggiamenti tanto sterili quanto controproducenti, del tipo "Io-ti-salverò", perché, in effetti, sarà un gran risultato riuscire "salvare noi stessi";

- la capacità di prendere atto che potremo "non esser tagliati/predisposti" a cimentarci in determinate cose (e qui mi rifaccio ancora all'esempio del ballo) e la disponibilità a sentirci dire, senza risentirci, "questa cosa purtroppo non fa per te".

Un aspetto importante della comunicazione di gruppo, di cui ho parlato ampiamente in un mio articolo sul ballo, pubblicato su PAN di Settembre 2004, è l'aspetto gestuale-affettivo.

Dimenticavo altri due aspetti molto importanti:

- qualsiasi percorso ha un punto di partenza (facilmente definibile nel tempo), degli obiettivi da perseguire, e un punto d'arrivo (molto meno definibile, nel tempo). Sarebbe importante puntualizzare e ripuntualizzare che un corso per facilitatori fornisce delle dritte, che vanno sperimentate sul campo senza precorrere i tempi e senza spaventarsi (facile a dirsi più che a farsi, ma tant'è...);

- è essenziale acquisire consapevolezza (e qui torniamo all'umiltà) del fatto che abbiamo sempre "qualcosa di nuovo" da imparare, da tutti e dalla vita stessa; ficcandoci bene in testa che nessuno di noi (e non solo noi dappisti) può considerarsi "arrivato", nel proprio percorso di vita.

Un "nuovo" ...

(segue dalla prima pagina)

l'emozione, quella pace e sicurezza in me: in terapia!

Ma "purtroppo" sono rimasta sia in terapia sia nel gruppo solo 3 anni... dico purtroppo perché quel "semplice" parlare mi manca. Il gruppo mi ha dato davvero tanto... ho dei bellissimi ricordi legati a quel periodo... e devo dire che nonostante i discorsi seri di cui parlavamo quello che più ricordo sono le grandi risate che ho fatto con i miei compagni di viaggio... è stato infatti lì con loro che ho imparato a sdrammatizzare il mio malessere ed è grazie a loro che sono riuscita a stare bene!

Mi mancano quelle serate in cui non si parla solo del tempo, ma si discute sulle parti più intime di noi, si parla delle cose di cui più ci vergognamo... E dopo un bel po' di anni in cui ho rimpianto questi bei momenti ho deciso di porvi rimedio... Vorrei aprire un nuovo gruppo a Roma di ex dappisti, di persone che come me hanno fatto già un loro percorso all'interno di un gruppo e che adesso per un motivo o per l'altro ne sentono la mancanza ed hanno ancora voglia di parlare di loro come magari non sono più riusciti a fare da quando sono usciti dal gruppo, perché al di fuori di quell'incontro settimanale va tutto troppo veloce e non c'è molto tempo per ascoltare o per ascoltarsi... Bè io vorrei fermare questo tempo almeno per una volta al mese e chiacchierare, parlare, discutere di noi e perché no... ridere di noi.

Se siete interessati scrivetemi il vostro indirizzo e-mail a: gettonerosso@libero.it e al più presto vi farò sapere data e luogo del primo incontro!

Piacere e dispiacere in Pan

"NASCE DALL'UNIONE DI ERMES E UNA NINFA CHE, APPENA L'EBBE PARTORITO, SALTO' SU E FUGGÌ VIA SENZA LASCIARE NESSUNO CHE NUTRISSE IL BAMBINO TANTO SI ERA SPAVENTATA NEL VEDERE IL VISO SELVAGGIO E BARBUTO. ERMES PRESE SUO FIGLIO IN BRACCIO, LO AVVOLSE IN UNA PELLE DI LEPRE E LO PORTO' IN FRETTA SULL'OLIMPO. LO POSE A SEDERE ACCANTO A ZEUS E AGLI ALTRI DEI E PRESENTO' LORO SUO FIGLIO. GLI DEI SI RALLEGRARONO, PIÙ DI TUTTI DIONISO. LO CHIAMARONO PAN, PERCHÉ "TUTTI" NE PROVAVANO PIACERE. (KERÉNYI)". CON QUESTA CITAZIONE TRATTA DAL "SAGGIO SU PAN" DI J. HILLMAN INIZIANO LE STIMOLANTI RIFLESSIONI SULL'ARCHETIPO DI PAN DELLA D.SSA MARINA MELLINO CHE, VOLENTIERI, PUBBLICHIAMO.

di **Marina Mellino**

Pensare al panico evoca in me nell'immediatezza del sentire la parola disturbato, sintomo, qualcosa che non è sicuramente collegata al piacere ed è nel contempo unita al pregiudizio, al meglio, al dolore della malattia. Se, al contrario, penso a Pan, al Dio, il mistero ed il sacro, la dimensione del trascendente si insinuano nella psiche e, con le parole di G. Bruno, "l'animo mi s'aggrandisce e me si magnifica l'intelletto!" (1). Hillman riesce a risvegliare l'interesse, stimola il pensiero provocando la memoria, ci ricorda con vigore chi siamo, la Natura che è in noi, proprio come Pan.

Il Dio è in noi più vivo che mai e come allora abita le oscure caverne del nostro istinto pronto ad emergere all'improvviso, in qualsiasi momento ed in ogni luogo, soverchiante, convulsivo, angosciante. Gli dei rimossi ritornano, sostiene Jung, sotto forma di complessi archetipici sintomatici e se in oggi è andata perduta la connessione consapevole con la loro realtà, non possiamo che ritrovarli e così riscoprirli negli studi dei medici, degli psicoterapeuti, esattamente dove noi oggi incontriamo Pan. E' per questo che ci rivolgiamo al mito come ad una voce narrante che ci aiuta a comprendere qualcosa di noi nel nostro presente attraverso l'esperienza di "altri" nel passato.

Ma chi o che cos'è Pan? "Tutto" il suo nome, poiché tutti gli dei gioirono al vederlo e un po' di lui fu in tutti loro così come un po' di tutti gli dei fu in lui. Abitava in luoghi selvaggi, boschi, ad indicare il profondo legame con la Natura, intensa, "calda ed opprimente come l'odore forte del suo pelo caprino"(2), una natura che non chiede di poter entrare nella nicchia della coscienza e viceversa travolge, erompe. Anche l'io più saldo e risoluto, anche con la più ferrea delle volontà, è un'esperienza che "sfugge al controllo del soggetto volitivo, della sua psicologia egoica" (3) come gli antichi ben sapevano quando il panico si diffondeva fra gli uomini in battaglia. E' come se la forza arbitraria e imprevedibile, il mistero inquietante della natura fossero sintetizzati in quest'unica figura.

La comparsa di Pan ci precipita nello scompiglio e nell'angoscia e nel contempo addita a nuove possibilità, schiude l'orizzonte della riflessione, la fuga anche se cieca crea una distanza fra noi e l'oggetto della nostra paura e ci consente di vederlo da una nuova prospettiva e di pensarlo.

Sono inoltre innumerevoli i legami e le associazioni che Pan sollecita guardando alle sue molteplici origini, soffermandoci su quella più accreditata incontriamo ad esempio Venere. La lepre era un animale sacro ad Afrodite e Pan viene avvolto nella sua pelle alla nascita, questo lo lega a lei, al mondo lunare, femminile della pulsionalità. Desiderio e panico sono, secondo Hillman, nuclei gemelli dell'archetipo di Pan, nessuno dei due è primario essendo uniti dalla dimensione istintuale espressa attraverso la coazione, "i poli della sessualità e del panico che possono passare repentinamente l'uno nell'altro o attivarsi a vicenda rivelando gli estremi dell'attrazione e della repulsione" (4).

Si può essere altrettanto fortemente accecati dal panico quanto dalla pulsione di unirsi al proprio oggetto del desiderio. Quante volte riscontriamo nei soggetti sconvolti dal panico la paura della perdita del controllo che così facilmente ritroviamo nel timore dell'abbandono al desiderio e alla pulsione sessuale!

Pan viene abbandonato alla nascita: ogniquale volta nella vita proviamo sentimenti di debolezza e smarrimento, di abbandono, li ritroviamo il nostro essere in carattere con Pan; numerosi studi hanno evidenziato l'alta incidenza di eventi di separazione-perdita nel periodo precedente l'esordio del Dap. (5)

Inoltre il fatto che il suo protettore sia Ermete conferisce alle azioni di Pan un aspetto ermetico, esse celano dei messaggi, sono modi di comunicazione che significano qualcosa, il panico che insorge e sconvolge la vita della persona le indica nello stesso tempo un qualcosa di importante e nascosto dentro di sé che urge e vuole diventare consapevole di sé.

In ultimo, ma non per importanza, le ninfe di Pan. Un Dio e la sua compa-

gnata descrivono le due componenti principali di un complesso archetipico, e se "la verità più nobile del pensiero psicologico, afferma Jung, come anche della filosofia mitica e mistica è l'identità degli opposti, allora non solo i nuclei gemelli della natura di Pan sono uno e medesimo, ma anche Pan e le ninfe sono necessariamente uno e medesimo"(6). Le ninfe sono le personificazioni di una natura dolce, tranquilla, il paesaggio idilliaco, unite ad un sentimento di vergogna, una modesta timidezza, il polo opposto alla soverchiante convulsività di Pan (che è anche Dio dell'epilessia), appartengono cioè allo stesso paesaggio della nostra natura interiore di cui fa parte Pan. E Pan sembra dirci che il più forte desiderio della natura "dentro di noi" è di unirsi con se stessa nella consapevolezza, l'altro che Pan insegue non è altro che lui stesso riflesso, trasposto in un'altra tonalità.

Concluderei con le parole di B. Callieri "L'esperienza del panico che sentiamo provenire da dentro, dal nucleo profondo della persona e che è capace di escludere ampi controlli corticali, rivela la fondamentale situazione dell'uomo, il suo profondo legame con il non essere, che non è propriamente terrore della morte, spavento per la fine che incombe, lucidamente o quasi, ma è terrore e orrore del Nulla, di quel Nulla su cui si fonda l'essere dell'uomo" (7) E' quell'improvviso chiudersi di ogni orizzonte, l'angoscia del non esserci-nel-mondo, è la perdita del proprio progetto mondano e si è pervasi da un radicale smarrimento, un qualcosa che è ben più di un eccesso di emozione corporea, è un incontro con l'innominabile. E tornando a Hillman, "la natura rimossa ritorna, così vicina, così reale che non possiamo non reagire ad essa naturalmente, divenendo cioè interamente fisici, posseduti da Pan. Siamo ricondotti all'istinto dall'istinto" (8).

(1) - G. Bruno "Candelaio" p. 121, Bur

(2) - "Saggio su Pan" J. Hillman p. 53, Adelphi

(3) - p. 52

(4) - p. 51

(5) - "Eventi di perdita e disturbo da

attacchi di panico" Pacitti, Brugnoli, Pancheri, Giorn. Ital. Psicopat. 1997

(6) - "Saggio su Pan " p. 103

(7) - "Ai confini del nulla: l'esperienza del panico" B. Callieri, Giorn. Ital. Psicopat. 1997

(8) - "Saggio su Pan", p. 59

ERA PIÙ O MENO UN ANNO FA

di **Alice**

Ricordo perfettamente: era l'ennesima giornata passata in casa, divorata dall'ansia e dalla certezza di avere chissà quale grave malattia e per caso finii sul sito della Lidap.

Ricordo i miei primi post... il mio problema allora è che non uscivo di casa da settimane, più o meno 40 giorni, avevo il terrore persino dello psicologo e non riuscivo ad arrivarci da sola. La mia vita sociale era azzerata e quella professionale inesistente, sapete di che parlo: un inferno.

Quanto conforto trovai lì: non mi sentivo più sola, finalmente c'era qualcuno con cui condividere questo strano male e che poteva capire quanto fosse difficile vivere con il panico sempre pronto a esplodere. È passato un anno.

Da poche oresono tornata da un convegno di lavoro fuori città: cinque giorni in orari assurdi, non disfo la valigia da mesi perché tanto ogni due, tre settimane devo ripartire.

Per il fine settimana devo organizzare un concerto di beneficenza: gente, colloqui, ore e ore in giro, giornate tra la gente sempre fuori di casa. Ho ricominciato a vivere, con un entusiasmo che non avevo mai provato. L'ansia è lì, c'è ancora, alcune volte è ancora fastidiosa ma cerco di trasformarla in una compagna di vita, ora sono io a gestirla e non più lei a paralizzarmi.

Questo post lo dedico a me, per non dimenticare quanta strada ho fatto in un anno e soprattutto a voi. A chi è ancora nel "tunnel" e teme di non poterne mai uscire, a chi ha la vita sconvolta da sintomi e paure innaturali da anni o da qualche giorno, a chi si sente un "malato" senza speranza. Il dap non è una condanna, è un terribile segnale che può farci capire che magari conduciamo una vita poco sana fatta di falsi ruoli e comportamenti forzati.

La forza sta nel non lasciarsi dominare dall'ansia, bisogna affrontarla, interrogarla, andare in fondo fino a toccare il centro vitale di noi stessi per capire da dove viene. È duro, doloroso, ci si sente tanto soli perché nessuno capisce fino in fondo quello che senti ma bisogna insistere con speranza, costanza e tanto tanto ottimismo.

Io mi sentivo un caso disperato e non avrei mai creduto di ricominciare ad avere una vita normale. Sono sicura che capiterà anche a tutti voi di tornare alla luce!

Il primo attacco

di **Eleonora Galli**

Il primo attacco di panico mi è piovuto addosso totalmente inaspettato (e chi mai si potrebbe aspettare un simile orrore?): era il 15 ottobre 2003. Era stata una giornata convulsa come tutte le altre: risveglio al mattino ("Dio come sono stanca, non ce la faccio ad alzarmi... ma sì, ma sì che ce la devo fare, forza, in piedi!"), rapida lavata, colazione per i bambini, i loro vestiti, le cartelle... e via, via al lavoro, di corsa, poi a casa, sempre di corsa, pranzo, cena, piatti da lavare, spesa, faccende ecc. ma, quella sera, accade qualcosa di diverso! Dopo un secolo mi decido: "Questa sera me ne vado al cinema da sola", senza marito e senza figli, senza nemmeno Ela, la cara amica con cui divido le poche sere di "libera uscita". Che bello, che gioia, la metropolitana, la passeggiata fino al cinema Plinius pensando: "Sì, sì adesso ricomincio a prendermi i miei spazi... i bambini sono grandini e posso anche lasciarli un po' di più con il babbo... posso godermi qualche mostra, fare qualche corso...".

Seduta sulla comoda poltrona del cinema mi godo quasi tutto il primo tempo del bel film Mesieur Ibrahim e i frutti del Corano pacifica e rilassata ma, a un certo punto, comincio ad avere la sensazione che lo schermo sia troppo vicino e le immagini troppo mosse, mi gira la testa, mi viene nausea, mi si stringe un nodo alla gola, il cuore comincia a battere all'impazzata e una vertigine di timore, di paura, di vero terrore si fa sempre più intensa. Mi alzo, esco dalla sala e vado in bagno.

"Passerà", mi dico, ma non passa. "Questo è il panico, un attacco di panico, quello di cui mi ha parlato Paola e che non riuscivo a capire cosa fosse e che mi sembrava una sua follia, una sua esagerazione" mi dicevo in mezzo a quella babele di emozioni mentre, quasi senza vedere mi incamminavo verso casa, in metropolitana, pensando che forse era meglio chiedere a qualcuno di portarmi in ospedale, non osando farlo e tutti i rumori e tutte le luci mi arrivavano con un'intensità moltiplicata a dismisura. Alla fine a casa ci sono arrivata e ho trovato Aurelio, mio marito, molto comprensivo e avvolgente, ma sono poi seguiti i giorni della disperazione e i giorni della ricerca del significato e della via di uscita (o è meglio dire via di fuga, visto l'argomento trattato?).

E quindi ecco che recupero lo psicanalista che ho già frequentato per degli anni molto tempo prima ("Ruggero, aiuto, mi sono persa, inghiottita dalla paura... ma non avevo capito tutto della vita con tutto il lavoro fatto con te?"), mi do all'agopuntura (buono contro la stanchezza e il naso chiuso ma per l'ansia estrema a me non è servito), prendo un po' di Xanax, approdo al-

l'omeopatia, finché Aurelio, cercando su internet alla voce "panico" tira fuori, come un prestigiatore il suo coniglio dal cappello, il sito della Lidap. Prima telefonata a La Spezia... mi dirottano a Milano, parlo con Patrizia Biscotti: Oh Signore, che bello! Qualcuno capisce, e si capisce che capisce, quello di cui parlo! Non ne ha una conoscenza teorica... l'ha vissuto, ci è passata, mi tranquillizza, mi rassicura... non sono più unica e strana, sbagliata.

Da qui all'ingresso nel gruppo Bonola il passo è breve: il primo incontro è stato per me piuttosto pesante. Cercavo un po' di sdrammatizzare e di portare l'attenzione anche su quelli che potevano essere considerati gli aspetti positivi del panico (a qualcuno sembrerà un po' folle ma io trovo che ce ne siano, primo fra tutti lo stimolo che per forza si deve ascoltare al cambiamento del proprio modo di intendere e vivere la propria esistenza), ma gli altri del gruppo mi portavano le loro esperienze piuttosto pesanti e limitanti, cercando di farmi capire che la strada era comunque difficile, ma si poteva percorrerla insieme, confrontando idee, esperienze, dolori, successi, passioni, timori. Tant'è...

Nei momenti più difficili mi veniva fatto di pensare a tutti loro, che ce la facevano ad andare avanti nonostante la fatica e i problemi e questo mi aiutava a trovare un senso e una direzione.

Nei pochi mesi che sono seguiti al mio ingresso alcune persone hanno lasciato il gruppo, senza una spiegazione e un perché, e i pochi che sono rimasti si sono trovati un po' demotivati e senza grosse risorse emotive per continuare: che fare? Alla ripresa a settembre ci siamo trovati solo in cinque, ma anche Rosaria ha preferito andarsene, stava bene e il gruppo non le dava più stimoli sufficienti a desiderare di rinnovare l'impegno di lavorare insieme. Ridotti a quattro ci siamo guardati nelle palle degli occhi e abbiamo deciso di chiedere una mano a Patrizia che è intervenuta con una intervizione. Ci siamo incontrati una sera e lei ci ha aiutato a capire i limiti del nostro modo di comunicare e di stare insieme. Ci siamo accorti che, probabilmente per un errato concetto di pudore e rispetto dell'altro, avevamo paura di scoprirci, di mettere sul tavolo le nostre emozioni, di domandare agli altri, aiutandoli a raccontarsi un pochino alla volta. È bastata questa serata a darci una spinta e a darci una rinnovata voglia di stare insieme e dunque: al lavoro, Bonola, che la strada da fare insieme è lunga, appassionante e divertente. Adesso poi sono arrivati anche Marco e Cristina, boccata di ossigeno e di energia, desiderosi di mettersi in gioco assieme a noi.

I gruppi di auto aiuto degli A.A.

STO FACENDO, DA UN ANNO, L'ESPERIENZA DI PARTECIPAZIONE AD INCONTRI NELLA MIA CITTÀ, DELLE ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO, CHE HANNO INTERESSE O ESPERIENZA DELLA PRATICA DELL'AUTO-MUTUO AIUTO; CI SI CONFRONTA SULLE METODOLOGIE DI LAVORO E SUI FINI CHE SI PREFIGGONO.

di **Alma Chiavarini**

La diversità delle esperienze ha creato una grande ricchezza di contenuti e punti di vista che mi hanno portato a fare tante riflessioni sulle nostre modalità, sulle nostre difficoltà, sui nostri punti di debolezza e su quelli di forza. In questa cornice, ho ricevuto, con mio grande interesse e piacere, l'invito degli amici dell'associazione Anonimi Alcolisti a partecipare, in qualità di osservatore, ad una riunione di un loro gruppo di auto aiuto.

Il clima è accogliente, le persone sanno della presenza di "estranei" ma ci dicono non essere disturbate dalla cosa (ci riferiscono comunque che c'è una maggiore assenza rispetto alle altre serate).

I partecipanti al gruppo "fanno un giro" di interventi iniziale dove ognuno racconta il suo stato d'animo, le difficoltà e le cose positive capitate nella giornata o degli ultimi giorni (per la loro organizzazione è possibile, qualora la persona ne sentisse il bisogno, partecipare ad un gruppo di auto aiuto, in punti diversi della città, tutte le sere della settimana). Il segretario di gruppo o servitore del gruppo (che corrisponde al nostro facilitatore e che non è un ruolo fisso ma che ruota continuamente all'interno del gruppo) fa una lettura su uno dei "passi". Questa sera si parla del quarto passo che tratta della coraggiosa verifica di sé e che prevede l'accettazione delle proprie caratteristiche sia negative che positive.

L'associazione lavora dal 1935 con il metodo dei 12 passi (un percorso, un vero e proprio programma, utilizzato nel gruppo che dovrebbe produrre un cambiamento interiore e che porta alla rottura dei vecchi schemi che hanno portato a bere) delle 12 tradizioni (regole che riguardano l'organizzazione), di cui la segreteria organizzativa della città, aveva stabilito che si parlasse nella serata. Ogni partecipante, con molto ordine prende la parola (uno può comunque semplicemente ascoltare e "passare" il suo turno a qualcun'altro che si voglia esprimere), e parla di sé in relazione all'argomento trattato nella lettura (che già suggerisce una serie di importanti riflessio-

ni anche a me che non ho lo specifico loro problema). Ognuno mette a nudo se stesso, esprime ciò che sente per se stesso, riferisce delle sue nuove acquisizioni su quel tema, delle sue vittorie e delle sue sconfitte, di ciò che non riesce ancora a fare e di ciò su cui è invece riuscito. Tutti concludono il proprio intervento utilizzando la parola "passo" a indicazione della loro volontà di cedere la parola al successivo compagno. Quello che mi ha colpito è l'esperienza di cammino individuale che ognuno fa, c'è una autoregolamentazione dei tempi, qui non è previsto che nessuno interrompa l'altro, e che nessuno possa dare un consiglio o un suo punto di vista, all'altro: questa è una azione assolutamente bandita dalla loro prassi. Alla fine il servitore invita tutti a "prendere" e ritenere per se le cose della serata che ha sentito utili e importanti per il suo cammino e "lasciare lì" ciò che non ha sentito interessante o pertinente a sé. Questa maniera di spersonalizzare o meglio di non tradurre in un problema di rapporto quella di una visione diversa di un argomento, non permette l'apertura di conflitti tra le persone ma conduce a stare semplicemente sul problema posto.

Il segretario del gruppo, ricorda inoltre agli amici la necessità del mantenimento del segreto sugli argomenti trattati e sulle persone presenti. E qui la tematica mi è parsa ovviamente alquanto familiare con la nostra. Il finale è costituito dalla suggestiva lettura, tenendosi tutti per mano, di una preghiera che mi ha particolarmente colpita e che ho sentita significativa e che ci può dare molti spunti di lavoro anche nei nostri gruppi e che per tale motivazione trascivo nel box qui a fianco.

Quello che mi colpisce nella loro esperienza è il mix di modalità di lavoro, quasi più asettiche delle nostre, che invitano meglio quasi costringono, la persona all'attenzione centrata sul percorso individuale, insieme ad un clima fortemente affettivo che si "tocca" nel quale ci si sente fortemente accettati. Mi hanno poi spiegato che ritengono questa condizione fondamentale e che defi-

niscono con il concetto molto bello di "attrazione" al posto della propaganda... Significativo è al riguardo il fatto che accettano che alla loro serata siano presenti persone non sobrie: sentiranno questo clima e torneranno e inizieranno anche loro un percorso di sobrietà. In uno scambio di idea finale avuta con loro sui punti di similarità e di differenza (spiegate forse anche da necessità diverse legate alle caratteristiche diverse delle due problematiche) hanno mostrato interesse e stupore, o forse meglio apprensione, per la nostra modalità di lavoro più concretamente interattiva tra le persone presenti al gruppo.

Mi hanno sottolineato il pericolo, nella nostra modalità, di giudizio dell'uno con l'altro (e ci sottolineano che ciò gli impedirebbe, nella loro esperienza, di esprimersi in libertà e di lavorare su di sé; qualcuno ha persino detto che molti non ritornerebbero al gruppo) o la possibilità che ci si concentri sul problema dell'altro magari scappando dal proprio. Ho rimandato loro che siamo coscienti, e lo è tutto il gruppo, quando non è più nelle fasi iniziali di lavoro, di questi pericoli ma che l'esprimerci su quanto viviamo in relazione a quanto esprime un'altra persona del gruppo è un mezzo di "rispecchiamento" importante attraverso il quale lavoriamo in maniera terapeutica sul nostro problema. Nel loro lavoro di gruppo non appare poi un'altra pratica che è quella dell'identificazione per ognuno di un "tutor" che definiscono "sponsor" con

LA PREGHIERA DELLA SERENITÀ

Signore, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare.

La forza ed il coraggio di cambiare le cose che posso cambiare.

E la saggezza di conoscerne la differenza.

una maggiore esperienza di sobrietà e lavoro su di sé cui ricorrere per aiuto ed anche consigli (comunque però da loro richiesti) nei momenti di difficoltà.

Alla fine della serata ognuno dà poi un contributo economico, in maniera anonima e secondo le proprie possibilità (Il segretario mi riferisce in merito a questo che spesso si ricordano tra loro che l'alcolista, anche con poche possibilità economiche investe economicamente non poco nel procurarsi l'alcol da cui ha dipendenza e che lo stesso impegno economico può essere più favorevolmente usato per sé, e per la propria salute, garantendo vita e presenza all'associazione che lo aiuta: e ciò viene generalmente da loro agito).

E' per loro fondamentale infatti il concetto di autonomia economica dell'associazione che in nome della garanzia di autonomia e libertà di scelta che deve essergli propria, gli impedisce di accettare qualsiasi lascito o finanziamento che non sia la contribuzione dei diretti interessati. Mi hanno poi spiegato che sia gli Anonimi Alcolisti che i gruppi familiari Al-Anon, nonché gli Alateen (giovani) hanno come premessa al loro lavoro su di sé l'emancipazione dalla dipendenza economica da "terzi" (chiunque esso sia, genitori, coniuge o altri), quale unico presupposto possibile a base e sostegno reale dell'altro percorso di autonomia perseguito anche su altri piani quali quello psicologico e affettivo.

Anche questo concetto mi è parso di grande interesse e saggezza (e l'efficacia della loro metodologia è dimostrata dal loro sviluppo mondiale dal 1935 a oggi) e elemento di riflessione sui tanti piani, personale, di lavoro, di gruppo e associativo, per la Lidap.

COLLABORAZIONI ESTERNE

La nostra associazione ringrazia:

■ **Elena Bertoncini** di Parma, neo laureata all' Accademia di Brera per lo studio ed esecuzione del disegno delle margherite utilizzato nel nostro depliant/brochure di presentazione dell'associazione.

■ **Federico Stefanini**, di Parma, che frequenta lo IED di Milano, che ci ha regalato una sua esecuzione, in chiave grafica più attuale, del nostro storico logo.

Auguriamo loro che il regalo che ci hanno fatto sia per loro foriero di tanti futuri successi professionali.

Comprendere l'empatia

L'EMPATIA È LA FOCALIZZAZIONE SUL MONDO INTERIORE DELL'INTERLOCUTORE, È LA CAPACITÀ DI INTUIRE COSA SI AGITI IN LUI, COME SI SENTA IN UNA SITUAZIONE E COSA REALMENTE PROVI AL DI LÀ DI QUELLO CHE ESPRIME VERBALMENTE.

a cura di **Pietro Adorni**

L'empatia è la capacità di leggere fra le righe, di captare le spie emozionali, di cogliere anche i segnali non verbali indicatori di uno stato d'animo e di intuire quale valore rivesta un evento per l'interlocutore, senza lasciarsi guidare dai propri schemi di attribuzione di significato.

La comprensione intellettuale si concentra sui fatti, indaga come stiano realmente le cose e ricostruisce l'esatta dinamica dell'accaduto. La comprensione empatica è più sottile e complessa di quella intellettuale e richiede una sensibilità molto fine e rara per essere attuata.

La trasparenza è l'accordo tra i sentimenti manifestati e quelli realmente provati. Se l'interlocutore percepisce trasparenza, si apre con fiducia, altrimenti si chiude difensivamente.

Trasparenza non significa rivelare impulsivamente tutti i sentimenti, ma implica il non simulare un sentimento quando in realtà se ne prova un altro, perché l'interlocutore capirebbe la dissonanza.

La comprensione empatica consiste nell'immedesimarsi nell'interlocutore per comprendere il suo punto di vista, senza assumerlo come proprio, ma mantenendo l'autocontrollo: un infermiere che si calasse nei panni del malato lasciandosi sopraffare dal dolore per le sue sofferenze renderebbe il malato emotivamente più abbattuto invece di offrirgli un sostegno.

L'accettazione incondizionata consiste nell'astensione da valutazioni, da approvazioni o disapprovazioni e da correzioni. La comprensione empatica implica la sospensione dei giudizi morali suoi sentimenti riferiti dall'interlocutore: l'ascoltatore non ne misura la conformità alle norme, né indica il modo giusto di comportarsi, né illustra la situazione oggettivamente per indurre l'altro a rendersi conto di non averla affrontata con la dovuta maturità.

L'ascolto empatico non impone una direttiva, ma pone l'altro nella condizione di esplorarsi per trovare la sua verità.

Un linguaggio che analizzi, interpreti, dia consigli e direttive, blocca

nell'altro l'esplorazione di sé, e lo induce ad assumere comportamenti difensivi: questi si preoccupa allora di fornire un'immagine di sé conforme ai canoni morali, seleziona le parole da pronunciare per ricevere approvazione ed evitare biasimi e si concentra sull'effetto che sortiranno sull'altro, vivendo ansiosamente la comunicazione.

Minimizzare, ingigantire o invitare al realismo sono strategie evitanti che celano disinteresse verso il mondo emotivo dell'interlocutore e rivelano un atteggiamento superioristico nei suoi confronti.

In una comunicazione empatica l'interlocutore si astiene dall'analizzare e dal fornire direttive e rinuncia a giudicare positivi o negativi i comportamenti dell'altro: in una comunicazione empatica l'uno crea in sé il vuoto, per ascoltare l'altro incondizionatamente e senza gabbie.

Adempiere agli obblighi esteriori non è sufficiente per meritare la fiducia. Presentarsi puntuali agli appuntamenti, rispettare gli impegni, mostrare sempre lo stesso atteggiamento, conferisce un'apparenza di impeccabilità, ma facilmente incrinabile: fa trapelare la preoccupazione di voler fornire un'immagine di sé professionale e rigorosa e di non voler investire nella relazione anche un lato più umano di sé.

Meritare la fiducia non implica aderire ad una linea rigidamente coerente, ma richiede autenticità e congruenza tra i sentimenti manifestati e quelli effettivamente provati. Nell'ambito dell'insegnamento la freddezza del docente si ripercuote negativamente sulla motivazione ad apprendere e sull'interesse dello studente verso la materia.

In ambito psicoterapeutico il formalismo del dottore impedisce al paziente di essere completamente se stesso e in generale nelle relazioni umane porsi come modello di perfezione a cui l'altro debba ispirarsi e dai cui l'altro debba dipendere rende tesa la relazione e la snatura, facendole perdere la sua essenza paritetica e facendole assumere connotati gerarchici.

Serrato e animato dibattito sulle cause e sulle origini del dap

Gene o Psiche, quale la causa?

VI PROPONIAMO LA PRIMA PARTE DI UNA LUNGHISSIMA, DOTTA E SCOPPIETTANTE DISCUSSIONE TRA SANTIAGO E PEACE&JOYCE DUE APPASSIONATI ED IMPEGNATI UTENTI DEL NOSTRO FORUM. IN QUESTO DIBATTITO LA LIDAP NON HA UNA POSIZIONE NEUTRA E INDIFFERENZIATA, NEL SENSO CHE LA NOSTRA ESPERIENZA DI 14 ANNI SUL CAMPO CI HA FATTO PROPENDERE PER L'ORIGINE BIO-PSICO-SOCIALE DEL DAP. COMUNQUE È UN ARGOMENTO CHE CI PIACE SEMPRE APPROFONDIRE.

di **Santiago e Peace&Joyce**

S. Non credo alla causa genetica per tantissimi motivi, per citarne uno:

“Nella gran parte dei casi succede che un gemello ha il dap e l'altro no. [...] Proprio gli studi sui gemelli dimostrano che un ruolo determinante del dap è svolto da fattori non ereditari, ma ambientali e psicosociali” (V. Cei, medico, psichiatra e psicoterapeuta).

Centinaia di studi che si contraddicono a vicenda provenienti dalla genetica stessa... Personalmente ho affrontato la tematica del ruolo dei fattori genetici coinvolti nel dap anche nell'esame di psicologia clinica. Sembra che, almeno per ora, il tutto sia inconsistente.

Inoltre nessuno risponde, e ha mai risposto, proprio tra i genetisti, alla questione dell'ereditarietà familiare...

E poi nello studio citato, come in tutti quelli che ho letto, c'è sempre il condizionale: “Sarebbe implicata una causa biologica”... e la cosa assurda poi è che cambiano addirittura le zone coinvolte dei cromosomi... Più ne leggo e meno ci credo...

La medicina ha da sempre la tendenza a trasformare i disturbi funzionali in strutturali...

“Studi sull'eziologia e la patogenesi hanno più volte rilevato che un ambiente familiare non condiviso può essere un fattore cruciale nel determinare quale bambino in una data famiglia si ammalerà”, G. Gabbard, professore di psichiatria alla *University of Kansas School of Medicine*

P. Si parla di una anomalia riscontrata nel cromosoma 15! Insomma non se lo possono essere inventato, da qualche parte dovrà pure essere uscito questo dato altrimenti non l'avrebbero mai pubblicato. Delle cause mi importa poco e niente... resta il fatto che la conseguenza è una e il modo per curarla esiste!

S. Tutt'oggi, nemmeno la scienza, ha dato risposta.

E che credo mai darà, perché la complessità dell'essere umano non si esaurisce nel suo patrimonio genetico, come ho già detto.

Se così fosse saremmo automi preprogrammati.

Se l'ambiente non plasmasse il corredo genetico, la giraffa avrebbe ancora un collo di pochi centimetri...

P. I soliti umanisti. Tu parti dall'affermazio-

ne (più o meno esplicita) che la psiche e il corpo siano due elementi separati, mentre io credo che non sia così e che alcune teorie scientifiche siano ormai abbastanza certe da non poter essere più neanche chiamate teorie, a meno che non se ne proponano di nuove più plausibili. Questa discussione è interessante anche se purtroppo credo che ci vorrà molto per arrivare a una conclusione certa. Ormai in quasi tutte le malattie, incluse quelle mentali, si sono riscontrate corrispondenti anomalie genetiche (che possono o non possono fare la differenza tra persona e persona).

Chissà, la genetica è la più moderna delle scienze (ed anche una delle più affascinanti), siamo solo agli inizi (non dimenticatevi che il dna ha solo 50 anni). Io da uomo della strada, in merito all'annosa disputa tra chi sostiene la causa biologica e psicologica propendo ancora per un mix tra le due. In mancanza della prova provata che solo una delle due correnti sia quella vera tento di conciliarle a modo mio.

Anche io penso che sia un po' di entrambe, se fosse solo psicologica allora tutti dovrebbero ammalarsi perché problemi ne hanno tutti, se fosse solo genetica lo stress non c'entrerebbe niente e ci si ammalerebbe senza motivi esterni.

S. Come mai nessun genetista ha mai risposto a questa domanda?

Piuttosto hanno ribattuto con un'altra domanda:

“Allora come mai il dap è più frequente in talune famiglie rispetto che altre?”.

Essi sostengono che la risposta vada cercata nell'ereditarietà.

Questa risposta è riduttiva, perché è anche vero che le persone di una stessa famiglia sono esposte alla stessa microcultura, pur occupando una diversa posizione all'interno del sistema famiglia stesso.

Questo spiegherebbe perché determinate patologie psichiche sono più frequenti nello stesso ceppo familiare, ma spiegherebbe anche perché non tutti siano colpiti dal disturbo in questione.

Gli studi su questa strada si moltiplicano... E le critiche al modello genetista aumentano....

P. Sì però quell'altro studio dice:

“*Vulnerabilità agli attacchi di panico: possibile causa biologica. Nello scate-*

namento degli attacchi di panico, problema che affligge il 2% della popolazione mondiale, sarebbe implicata un'anomalia genetica. Come responsabile di questa vulnerabilità è stata individuata una piccola regione del cromosoma 15, che appare raddoppiata nei pazienti colpiti da questo disturbo d'ansia. A portare argomenti interessanti per l'origine genetica degli attacchi di panico ha contribuito uno studio ipotizzato e condotto dai ricercatori dell'Istituto di biologia medica e molecolare di Barcellona che hanno pubblicato i loro risultati sulla rivista New Scientist.

Studiando di generazione in generazione alcune famiglie, i cui componenti erano colpiti da attacchi di panico, agorafobia, e altre fobie sociali, Xivier Estivitt e la sua équipe di studiosi hanno scoperto che nove su dieci pazienti affetti da questi disturbi erano portatori della duplicazione di una piccola regione del cromosoma 15, denominata “Dup 25”.

Da questa zona cromosomica che contiene più di sessanta geni, di cui finora ventitré sono stati identificati, vengono codificate le proteine deputate al controllo della comunicazione fra neuroni. Una concentrazione elevata di queste proteine o forse anche di una sola di esse nel cervello potrebbe rendere il paziente eccessivamente sensibile a situazioni stressanti, così da esporlo alla vulnerabilità per i disturbi d'ansia. Al fine di verificare se le duplicazioni della zona individuata fosse una caratteristica specifica delle famiglie di pazienti in osservazione, l'équipe di studiosi spagnola ha analizzato 70 persone affette da attacchi di panico: il 97% presentano questa anomalia contro il 7% della popolazione di controllo. Per completare questa brillante ricerca rimane da identificare con esattezza quale gene della “Dup25” sia legato ai disturbi d'ansia e alle loro complicazioni paniche, perché, se individuato, si potranno allora trovare farmaci capaci di sopprimere il gene implicato o la proteina da esso codificata aiutando così i pazienti a dominare le loro paure con terapia eziologicamente mirata”.

Anche questo mi sembra un dato importante. Inoltre potrebbe trattarsi di un gene recessivo, il che spiegherebbe come mai non tutti i componenti di una famiglia soffrono di dap.

S. Se fossero risultati accreditati gli autori, degli studi sarebbero famosi in tutto il mondo, se non altro perché i disturbi d'ansia sembrano essere la patologia più diffusa del pianeta. Una tale notizia non sarebbe certo in una pagina di *lycos*, ma in tutti i siti dedicati all'ansia e in tutte le riviste scientifiche.

Come mai nel 69% dei casi (gli altri dati di cui sono in possesso di altri autori italiani, e stranieri, si differenziano di poco) in gemelli omozigoti, e quindi con lo stesso patrimonio genetico, c'è chi sviluppa il dap e chi no?

P. Santiago, se esiste una anomalia genetica, può essere l'ambiente a fare la differenza nel caso dei gemelli... ho già scritto che secondo me è una questione sia genetica sia psicologica, non ci può essere una causa univoca, deve essere una serie di cause e concause... quello con cui io non sono assolutamente d'accordo è l'idea che sia una questione tutta psicologica come alcuni sostengono.

In quell'articolo si parla anche di questo: "Lo sviluppo del cervello, a partire dal primo abbozzo fetale fino alla vita adulta, dimostra che i geni forniscono solo un piano di base su cui lavora l'ambiente per forgiare l'organo.

L'influenza degli stimoli ambientali, nella costruzione dei circuiti nervosi e dei loro collegamenti (sinapsi), interviene molto precocemente, già in utero. Anzi, si può dire che il cervello è fatto proprio per essere influenzato dall'ambiente. Il cambiamento, che risulta dall'interazione tra geni e ambiente, si traduce in connessioni che vengono sigillate da segnali chimici. Nell'ippocampo, la formazione delle memorie da cui dipende la nostra capacità di adattamento all'ambiente e quindi di sopravvivenza, si presenta sotto forma di stress e di segnali chimici eccitatori. Il CRH, come segnale principe dello stress, interviene precocemente nella vita di ognuno di noi proprio per segnare circuiti e connessioni utili alla vita. La molecola, inoltre, instaura un dialogo stretto con i neuroni che producono noradrenalina e serotonina, e al tempo stesso influenza la produzione dei principali ormoni: tiroidei, sessuali, della crescita. Svolge quindi ruoli chiave. Non può mancare, né può essere in eccesso, come può avvenire per uno stress grave in gravidanza, oppure per un trauma nei primi anni di vita, oppure per uno stress cronico: il neuroormone può segnare amigdala e ippocampo in senso eccitatorio condizionandone l'attività anche da adulto. Al contrario, diversi studi dimostrano che animali accarezzati da piccoli, che vivono in ambienti stimolanti, hanno un CRH ipotalamico più contenuto e un aumento dei recettori per il cortisolo: presentano cioè una solida struttura di controllo dell'asse dello stress.

Ma la storia del CRH non finisce qui. Viene prodotto anche dalle fibre nervose periferiche, per esempio nella pelle, e dalle cellule immunitarie. Prima di spegnere il segnale, sembra utile che ricerca e produzione ci riflettano a lungo".

Per quanto riguarda quello che hai detto nel tuo post, c'è da tenere presente che i disturbi d'ansia, così diffusi, danno un sacco di soldi alle case farmaceutiche che vendono ansiolitici di cui c'è un enorme abuso soprattutto negli USA... quindi se si scoprisse che la causa è genetica e basta inibire un gene per risolvere tutto, sai che fallimenti per quelli là... non sono così paranoica di solito ma bisogna tenerne conto. La verità è che non sappiamo niente... e forse anche chi studia il dap mattina e sera brancola nel buio tanto quanto noi... quindi queste sono tutte ipotesi...

S. Sebbene quella della "via di mezzo" è sempre la strada migliore perché mette d'accordo tutti, io non trovo nemmeno un motivo valido per ipotizzare che il dap abbia un sostrato genetico.

Cambierei certamente idea se incontrerò qualcuno che sappia rispondere alle critiche che sono state da tempo rivolte alle ipotesi organiciste, che a loro sostegno avevano portate le "fatidiche" prove, ora tutte disconfermate...

A parte la questione dei gemelli, a cui ovviamente non c'è risposta, nessuno mi chiarisce, se esiste una componente genetica, come mai il panico sia completamente silente in alcune regioni della terra, in alcune culture, e sia espresso all'ennesima potenza in paesi occidentali...

Solo le popolazioni occidentali avrebbero queste alterazioni genetiche?... strano perché il dap è diffuso anche in Giappone, difficile ipotizzare un'alterazione di razza, quindi...

Sarà mica che c'entra la cultura?

Per non parlare del fatto che le donne sembrano colpite rispetto agli uomini in un rapporto di 3:1 o addirittura 4:1... questo per caso significa che l'alterazione implicherebbe per lo meno anche il cromosoma X... eppure nessuna ricerca lo cita, nemmeno la tua...

Senza pensare poi al fatto che non sono tanto le caratteristiche della personalità che avvicinano le persone affette dal dap, quanto il modo di costruire e vivere le relazioni... Questo modo è appreso dalla famiglia o è anch'esso inscritto nel patrimonio genetico?

P. Come dici tu Santiago, in alcune culture il dap è assolutamente sconosciuto cosa che dimostra l'esclusiva influenza del fattore socio-culturale nell'eziologia del dap stesso!

Beh in diverse culture si hanno anche diversi patrimoni genetici... come mai il favismo è presente quasi solo in Sardegna? Perché è un'isola e gli abitanti tendono a

formare famiglie all'interno dell'isola stessa, sardi sposano sardi, quindi si ha poca selezione genetica. Questo è solo un esempio di come in determinate zone del mondo si può diffondere un gene che causa la predisposizione (e non la malattia; predisposizione significa che ci si può ammalare come ci si può non ammalare, a seconda di come poi l'ambiente, la cultura e gli eventi della vita plasmano la personalità) mentre in altre zone tale gene può essere del tutto assente. O al contrario, il gene può essere diffuso ovunque, ma alcune culture non "inseggano" modi di vita che possono poi portare alla manifestazione del dap, che può restare latente.

Se non ci fosse predisposizione genetica allora perché solo alcuni si ammalano e altri no? Ci sono persone che perdono i genitori, il lavoro, il partner, si ammalano di malattie gravi, eppure non hanno attacchi di panico ma vanno avanti con forza senza buttarsi giù. Potrei citare degli esempi. Come potrei citare il mio, e quello di altre persone di cui ho letto su questo forum: vita relativamente semplice, nessun problema, strada spianata praticamente in tutto, eppure ecco il dap. E anche mia sorella. E perché non la depressione maggiore di cui ha sofferto mio padre, e che a quanto dici tu avrebbe anche una componente genetica?

Per quanto riguarda le statistiche, posso citare direttamente il mio psichiatra (che fa parte di team per la sperimentazione umana). Il fatto che le donne si ammalino più degli uomini è una statistica medica nella quale entra anche un'altra componente: gli uomini tendono a rivolgersi meno frequentemente agli specialisti, mentre le donne hanno meno "vergogna" a chiedere aiuto. Senza contare le persone che sono affette da dap e non sanno cosa sia o pensano che sia semplicemente uno stadio della vita che prima o poi passa e per cui non serve aiuto (vedi mia madre e mia sorella, sono affette da disturbi d'ansia ma non andrebbero da uno specialista neanche per tutto l'oro del mondo); quindi le statistiche attuali sono imprecise.

Non ci sono cose solo iscritte nel codice genetico, come non ci sono cose che si apprendono solo nel corso della vita: una stessa situazione fa reagire due neonati in modo diverso (che ne so, uno può piangere quando vede il pediatra, un altro no), quindi significa che c'è qualcosa che li distingue e che va oltre la cultura, visto che un neonato non ha sto grande bagaglio culturale...

Il fatto che il dap segua certi parametri culturali è, a mio parere, un'evidente prova del peso che tali fattori esercitano nell'insorgenza e nel mantenimento di tali sindromi ansiose.

La mia autostrada

MI È SEMPRE PIACIUTO IMMAGINARE LA VITA COME UN PERCORSO LUNGO UN'AUTOSTRADA IN CUI DI TANTO IN TANTO COMPAGNONO DEI SEGNALI, CHE POSSONO INDICARE UN PERICOLO, UN OBBLIGO, UN INVITO A RALLENTARE O A FERMARSI ECC.

di **Michelangelo Nigro**

Nel percorso della mia vita, per quanto ancora breve, la Lidap ha sicuramente segnato una svolta, un cambio di direzione. Erano già passati 10 mesi da quando mi avevano diagnosticato il dap. L'unica cura che stavo sperimentando era quella farmacologica, anche se con un dosaggio leggero. Ma l'ansia, il panico e la paura non mi abbandonavano un minuto.

Sapevo bene che il mio problema non era soltanto quello sintomatico e che l'attenzione esagerata che io riservavo alla mia salute fisica nascondeva in realtà qualcos'altro, una parte di me che io tenevo sepolta e che non volevo far emergere.

Decido, in preda all'angoscia, di parlare delle mie inquietudini con un caro amico che, dopo avermi ascoltato con sincera disponibilità, mi consiglia di rivolgermi a un sacerdote-psicologo che lui conosceva in università. Provo a giocarmi questa carta e, parallelamente, inizio a documentarmi sul dap per cercare di capire quello che mi sta succedendo.

Navigando in internet mi imbatto nel sito della Lidap e subito mi appare un'immagine che ha su di me un forte impatto, il bellissimo simbolo dell'associazione: un sole splendente e dietro una finestra completamente spalancata. Era l'esatto contrario di quello che era stata la mia vita fino ad allora: oscurità e chiusura. Leggo con avida curiosità tutto quello che riguarda il panico e scopro l'esistenza dei gruppi di auto-aiuto. Senza pensarci troppo mando una e-mail agli organizzatori del sito che mi inviano il numero di Patrizia, la responsabile della Lidap a Milano. Ed è così che faccio il mio ingresso nel gruppo di Corvetto.

Ricordo benissimo quella serata di fine aprile in cui ho messo piede per la prima volta nella ormai mitica parrocchia di via Bessarione.

Ero stato tutto il giorno a fantasticare su come poteva essere l'impatto con un gruppo di panicati e alla fine mi ero ripromesso di presentar-

mi nella maniera più distaccata possibile, di parlare poco di me, dei miei problemi e della mia vita.

Ma quando sono entrato in quella sala parrocchiale mi sono reso subito conto di avere davanti a me delle persone gentili, che mi accoglievano con molta spontaneità, senza formalismi o rituali di circostanza, ma soprattutto ho capito che erano disponibili ad ascoltarmi senza alcun pregiudizio. Così comincio a parlare, all'inizio con un po' di titubanza, ma poi lentamente lascio libero il mio cuore di esprimersi e mi apro completamente.

Se dovessi indicare la cosa più importante che la Lidap mi ha dato, forse direi proprio questo: la possibilità di essere me stesso, la spontaneità, la genuinità e il coraggio di guardarmi dentro con tutto lo stupore e la paura che questo lavoro introspettivo comporta.

Forse non è un caso che la mia entrata nel gruppo ha portato dei cambiamenti anche nella mia vita di tutti i giorni.

Ora guardo le altre persone con meno diffidenza, accetto il confronto con gli altri (anche se faccio ancora molta fatica) e soprattutto mi sforzo di "accettare" il mio panico e di considerarlo non come un handicap ma come uno stimolo a migliorare. Sono convinto che l'ansia e il panico spariranno soltanto nel momento in cui imparerò ad accettare me stesso e ad amarmi per quello che sono.

Conoscere se stessi è forse l'obiettivo più arduo che un uomo si possa prefiggere: se ne era accorto già Socrate più di 2 millenni fa. Ma la strada verso la pace interiore passa necessariamente attraverso un sincero e sereno dialogo con se stessi.

Continuo a camminare lungo la mia autostrada e ogni settimana, puntualmente, mi fermo nell'area di servizio della Lidap, per fare il pieno e ripartire con più grinta, con il cuore sempre predisposto a cogliere altri segnali, che Qualcuno ha sicuramente posto sul mio tragitto.

IL PUZZLE DELLA MIA VITA

di **Eleonora Presta**

Mi chiamo Eleonora, ho 26 anni e vi voglio raccontare una piccola parte della mia vita. Da 10 anni soffro di ansia e attacchi di panico, ho conosciuto questo problema all'età di 16 anni. Ma, sapete, quando si è adolescenti non si immagina mai una cosa del genere. Ho vissuto la mia vita in collegio e posso assicurarvi che non è stato facile.

Una volta uscita mi sono sentita spaventata e sentivo che dentro di me stava succedendo qualcosa che mi faceva sentire diversa, cercavo quindi di nascondermi fino a quando un giorno mi sentii malissimo, avevo paura di soffocare e morire.

Andai dal medico, il quale mi disse che avevo avuto un attacco di panico. All'inizio non volevo crederci, ma andando avanti gli attacchi si fecero più frequenti tanto da capire e dare ragione al mio ragazzo che era ora di non scappare e nascondermi più.

Finché un giorno ho conosciuto un bravo psicologo e un centro di auto-aiuto che sto frequentando da 3 mesi.

Per dire di essere guarita è troppo presto, ma ora, a differenza di prima, riesco a controllarmi e soprattutto ad accettarmi di più.

Volevo lanciare un messaggio a tutte le persone che come me soffrono e fuggono per paura o per vergogna: non lo fate più!

La prima volta che sono entrata nel gruppo di auto-mutuo aiuto sentivo le persone che avevano più o meno lo stesso problema che io non riuscivo ad accettare; ma dopo una serie di incontri sto pian piano ricominciando a lavorare (cosa per me indispensabile) e finalmente riesco a stare in pace con me stessa e sono felice.

Un ringraziamento va a Patrizia, la responsabile del mio gruppo perché ha sempre creduto in me, non si è mai persa d'animo, mi ha aiutata nel momento in cui per me era tutto impossibile.

Nel gruppo non mi sono mai sentita diversa dagli altri: lì c'era la mia vita e lì ho capito che non dovevo fuggire. Mi ero detta che potevo farcela e ora finalmente posso dire che metà del puzzle della mia vita è ricomposto.

Grazie a tutti.

Come nasce una canzone

di **Eros Black**

Il mio nome è Eros Black e sono un musicista-compositore, impegnato nel sociale da tanti anni.

Da circa 4 mesi presto servizio come custode e sicurezza presso il Centro Civico di Loreto (Bergamo) e questo lavoro (che mi impegna solo la sera) mi permette di aiutare un gruppo di ragazzi disabili, bravissimi col computer, che stanno dando vita a un call-center, diventando "imprenditori di se stessi". Durante il mio lavoro presso il Centro, ultimamente ho fatto amicizia con due gruppi di ragazzi che frequentano gli appuntamenti settimanali della Lidap: un gruppo il lunedì sera, l'altro il giovedì sera.

Ciò che mi ha legato a loro come amico, è la loro giovane età e simpatia; io non ero a conoscenza del significato dei loro incontri settimanali e della sigla Lidap, anche perché mi reputo una persona discreta e non mi sarei mai permesso di chiedere in cosa consistevano questi appuntamenti fissi: pensavo che si trattasse di una delle tante associazioni che si radunano settimanalmente per mettere a punto i loro progetti.

Un giovedì sera vidi Raffaele, un ragazzo che aveva sempre dimostrato grande allegria, che era un po' giù di morale: gli chiesi se aveva avuto una giornata storta. La mia intenzione era quello di scuoterlo un po' per farlo tornare a sorridere, come era solito fare.

Fu allora che mi spiegò che aveva avuto una "crisi" di panico. Quando raggiunse i suoi amici nel locale dove si tengono le loro riunioni, mentre io continuavo il mio giro di ispezione del Centro, cominciai a domandarmi come poteva succedere che un giovane dall'aspetto atletico e apparentemente sicuro di sé, fosse in realtà prigioniero di una grande fragilità. Questo mi incuriosì a tal punto che volli documentarmi, anche per evitare, da parte mia, di dare qualche stupido consiglio, senza fondamento. La settimana successiva, a una delle ragazze del turno del lunedì, Manuela, chiesi se mi poteva prestare dei libri per potermi documentare e capire il dramma che portavano dentro questi giovani.

Il libro che mi fu dato aveva un titolo forte, *L'anima in trappola* di Valentina Cultrera: un'esperienza drammaticamente chiara sul percorso vissuto sulla propria pelle dalla stessa scrittrice.

La storia mi appassionò e mi incuriosì a tal punto che lessi e rilessi il libro più di una volta, per immedesimarmi nella persona che poteva soffrire di questa patologia; e, siccome la mia vera professione è quella del musicista-compositore, la storia di questo libro mi ispirò il testo e la musica del brano a cui ho dato il titolo, quanto mai azzeccato, del libro, appunto *L'anima in trappola*. E questo grazie all'autrice, Valentina Cultrera.

Il brano tratta del percorso drammatico di chi soffre di attacchi di panico, ma ha un finale positivo: la liberazione da questa trappola psicologica, tornando persone che possano godere appieno della loro esistenza, senza più paure.

di **Cinzia Dotti**

A volte mi sorprendo di quanto sia bello e di quanto mi piaccia vivere, ci sono momenti in cui mi esalto di esserci... e queste sensazioni le vivo soprattutto quando incontro certe persone...

Ho conosciuto Eros presso la sede dei nostri gruppi Lidap di Bergamo.

Una persona vivace, interessante che trasmette subito tanta voglia di vivere e una contagiosa allegria.

Noi del gruppo in qualche modo ci siamo sentiti attratti da lui, forse perché (penso io) ha una capacità invidiabile di entrare dentro alle persone, al cuore, in modo umano e allo stesso tempo vivace, l'esatto opposto di noi, che talvolta camminiamo abbassando lo sguardo, timorosi, forse a volte ancora imprigionati dalle paure.

Ne è nato un magnifico confronto. Abbiamo scoperto la sua ricchezza e, da qui, le risposte al suo entusiasmo per la vita.

È promotore di una Onlus, "Oltre il muro", associazione socioculturale, un progetto internazionale volto al soccorso e all'aiuto di ragazzi maltrattati, abbandonati e sfruttati.

Si occupa di problemi sociali giovanili e di disabili. Sta portando avanti un progetto per disabili, affinché diventino imprenditori di loro stessi, facendo emergere le loro capacità e questo ovviamente lo porta ogni giorno a un duro confronto con le istituzioni.

Da anni si batte con generosità a favore dei più deboli e degli emarginati, senza confini.

Trasforma il disagio in rock, per poi

ritrasformarlo in strumento di comunicazione e di aggregazione.

Scrivo testi e organizzo concerti ed è definito da tutti il poeta-musicista dei poveri, del pane e penso che questo sia un umano e importante biglietto da visita.

Inutile farlo emergere dalle mie parole, lascio che sia lui a parlare.

Grazie Eros Black.

L'ANIMA IN TRAPPOLA

Testo, musica e arrangiamenti di **Eros Black**
(Ispirato al libro di V. Cultrera)

Una vita normale
Fatta di semplici cose
E qualche storia d'amore

Era un giorno sereno
Ma un forte malore
Scoppiò dentro di me

Angoscia e paura
Sensazione di morte
E all'istante la mia vita cambiò

Quante strade in salita
Per trovare ragione
Per giorni, mesi e anni
Prigioniero di mille, centomila parole
Che oscuravano il cielo

Era un labirinto senza uscita
Che mi faceva impazzire
Con l'anima in trappola
Senza capire il perché

Ho incontrato un amico
Con lo stesso problema
Posso parlare, mi piace ascoltare
Ora non sono più solo

La magia di parlare
Come davanti a uno specchio
Mi fa già stare meglio

La magia di uno specchio
In cui parlare dentro
Mi fa già stare meglio

Il "Prima" e il "Dopo"

DUE POESIE SCRITTE A DISTANZA DI ANNI. PRIMA L'ANGOSCIA, DOPO LA SPERANZA E NEL MEZZO UN PERCORSO DI VITA CHE PORTA ALLA FIDUCIA NEL "DOPO" MA CHE DÀ UN SENSO ALL'APPARENTE "INUTILITÀ" DEL "PRIMA".

di **Michela (Siracusa)**

Rileggendo adesso "Parentesi di vita", a distanza di due anni, riesco ancora a carpire tutto lo sgomento e la disperazione che ne traspare.

L'ho scritta dopo la letterina a Babbo Natale. Sì, perché a me piace tuttora scrivere a quell'omone grosso con la barba bianca, perché nel momento in cui lo faccio è come se la bambina che allora ci credeva con tutta se stessa, mi viene incontro per farmi sentire l'emozione che, se chiudo gli occhi oggi, sento dentro a tal punto da farmi venire i brividi.

Non so se vi sto annoiando, ma questo mio scritto vuole soltanto essere un contributo alla Lidap che ha risposto al mio grido d'aiuto e con molta pazienza - dopo avermi affidata a Enzo Schiavone, il mio helper - mi ha aiutata a non affondare, a rimanere a galla, a saper difendermi nella tempesta e dai pescecani.

Piano piano così ho ricominciato a remare da sola per proseguire il viaggio della vita che ormai vedevo solo in bianco e nero. Credetemi, è davvero deleterio quando nell'arco della giornata ti accompagnano tutti i sintomi del panico (che ben conosce-

mo).

Il panico mi aveva davvero annientata sia nel privato che nella vita sociale.

Un bel giorno, quella bambina accantonata dentro il mio Io è venuta fuori per darmi la forza di andare dal medico, cosa che avevo fino a quel momento rifiutato di fare, per il terrore dei farmaci. Così minuti dopo minuti, ore dopo ore, giorni dopo giorni, cercando di cambiare la percezione degli stimoli che la vita mi dava e facendo riemergere le emozioni, chiuse a chiave chissà dove nella mia anima, ho ricominciato a vedere la vita a colori.

Ciò l'ho scoperto a fine estate quando dopo tanto tempo, decisi di recarmi in spiaggia per cercare quelle meravigliose conchiglie che hanno accompagnato la mia vita. Così ho capito che la strada che avevo intrapreso era quella che portava a Me.

(Queste riflessioni a me sarebbe tanto piaciuto poterle dipingere su una tela per farvele vedere. Ma se chiudete gli occhi, credo, riuscirete benissimo a percepire le emozioni che io ho voluto trasmettervi.)

PARENTESI DI VITA

Va la barca della mia vita,
sfida i mari e le correnti,
sfida le onde e le tempeste,
che la vogliono affondare,
ma lei imperterrita cerca
di rimanere a galla.

Sfida gli squali e i pescecani
Che l'attaccano.

Sola, continua il suo viaggio
Senza meta perché ha perso
La bussola.

È stanca e stremata, cerca qualche
Nave in lontananza per salvarsi, ma niente

Tutto è tacito.

Nessuno è disposto ad aiutarla perché,
le barche rotte non valgono poi molto.

La mia ormai perde acqua, sta per affondare,
chiede aiuto ma nessuno risponde.
Spero di farcela da sola.

GIORNO DI FINE ESTATE

Arrivo sulla spiaggia deserta, poso le mie cose
E m'incammino sulla riva.

Si distinguono in modo sublime tre colori;
quello naturale e caldo della sabbia,
che mi accarezza tiepidamente i piedi
mentre cammino;

quello verde smeraldo dell'acqua cristallina,
che
timidamente infrange la riva producendo un suono

che sembra note musicali;

l'altro colore è l'azzurro brillante del cielo
infinito che, sembra finire all'orizzonte
con una linea quasi perfetta.

La cosa più bella però è il sole che
Sembra sorridere al mondo così triste, e a me in

Particolare, perché lo sento penetrare dentro la

Mia anima, fino ad illuminare le parti buie e fredde.

Le conchigliette che raccolgo impegnano la mia mente e

Il bagno finale nell'acqua frizzante mi dà una sferzata di benessere

Inaspettato e tanto desiderato.

CONOSCO I SEGNI DELL'ANTICA FIAMMA

... un delitto affettivo ...
il ricatto morale ...

di **Anna Pappalardo**

Era una sensazione vile, appiccicosa come una estate triste.

Saliva per le solite strade sapendo di avere ancora acconsentito alla parte peggiore di sé, quel rancore che gli faceva da guida da troppi anni ancora una volta era uscito.

Amava quella donna, avrebbe voluto (sempre a scivolare su condizionali e condizionali), darle quella felicità che, a tratti, respirava nell'aria.

Ma quando quella donna gli sfuggiva, lo eludeva per un altro amore o per una fila alla posta, quella passione cattiva, astiosa veniva fuori.

Si sentiva galleggiare nei suoi rancori, nelle sue impotenze, le buttava addosso senza riguardi il dolore che gli aveva provocato, la vedeva impallidire o insuperbire, ma lui aveva sempre paura.

Paura di gettare quel fango sulla donna che amava, paura di essere in preda a chissà chi. Aveva bisogno di calore e lo cercava come un bambino ottuso.

Ora che era finita la salita e si ritrovava tra le sue cose, si sentiva morboso e, molto peggio, ridicolo.

Questo bambino in forma d'uomo sentiva di mancare ad un dovere nei confronti di quella donna.

Erano amanti appassionati, accurati; lui l'aveva conquistata con tutta la forza di cui era capace, tra le sue braccia, nell'odore che i suoi capelli emanavano, aveva scoperto di possedere capacità che lui stesso ignorava di avere, ma adesso nella sua stanza, circondato da libri con tanta fatica accumulati, sentiva di non essere mai cresciuto, di non essere mai diventato un uomo.

L'infanzia era il suo carcere ed il suo tormento, e pure si sentiva in grado di muoversi per il mondo, aveva l'intelligenza disperata di chi riconosce la bellezza delle cose, quella infanzia smodata, ipertrofica lo immobilizzava.

Nel silenzio delle cose care, delle care lettere, le sue smanie sarebbero potute esplodere da un momento all'altro, per l'ultima volta.

La strada mandava l'indiscrezione rumorosa di un cantiere, uomini, slavi, polacchi con corpi ed anime disciplinate dalla fatica... l'inutilità delle sue carte.

In quel triste silenzio, scoraggiato, vedeva ovunque posasse lo sguardo, moltiplicata la sua vergogna.

Prese il vecchio Virgilio e cominciò a leggere... "Adgnosco veteris vestigia flammae".

Una serata con la musica

L'ESPRESSIONE, IL COLORE E L'AROMA DI UNA INIZIATIVA ALL'INSEGNA DELLA MUSICA. DIARIO DI UNA SERATA DEDICATA ALLA MUSICA LIRICA ORGANIZZATA DAL CR LAZIO DELLA LIDAP ONLUS DI ROMA.

di **Anna Pappalardo**

Ho sempre pensato che la musica potesse essere collocata tra le Medicine non convenzionali più efficaci. Ognuno di noi è inconsapevole compositore di melodie, di ritmi ed assoli quotidiani, che in modo più o meno articolato accompagnano lo svolgersi delle nostre azioni.

Ognuno di noi vive anche di sottofondi, di scenari e coreografie immaginati o immaginari. Come in una pièce teatrale, è comunque utile, a volte persino di una qualche consolazione e aiuto, sentirsi parte integrante di un racconto, di una commedia, di un dramma, dove ognuno di noi recita la parte che più gli si addice o nella quale si riconosce con più facilità.

La musica accompagna le nostre recite, le nostre azioni e i nostri pensieri.

A voler bene considerare, è difficile immaginare un qualsiasi momento del nostro vivere senza musica: non c'è stato d'animo che non possa essere accostato ad una melodia o da essa accompagnato; ci sono situazioni vissute e non più ricordate che a volte vengono risvegliate da una canzone che pareva essere dimenticata, sensazioni di gioia o di tristezza che vengono rivissute o riportate alla luce da melodie o parole o versi di canzoni che improvvisamente riemergono dalla semioscurità della nostra memoria...

A volte è semplicemente la musica che è dentro di noi a sorprenderci, quella che nasce quando riusciamo ancora ad accorgerci che ogni sera c'è un tramonto che non sarà mai uguale ad un altro

UN GRAZIE DI CUORE A CHI CI SOSTIENE

Ci sono giunti, in questi giorni e in questi mesi, piccoli e grandi contributi alla nostra associazione. E' una rete di persone, enti e istituzioni che vuole che la Lidap continui al meglio la sua attività iniziata da Valentina Cultrera nel "lontano" 1991.

Il nostro "Grazie!", a nome di tutti i Soci, è scontato! Ma vogliamo aggiungere un impegno: quello di continuare, al meglio, ad operare per raggiungere con un messaggio di speranza tutti coloro che soffrono di ansia e panico, dare un'informazione corretta sul dap, promuovere la teoria e la pratica dell'auto-aiuto e avviare una ricerca scientifica sugli attacchi di panico.

Con il vostro sostegno e il nostro impegno, contiamo di riuscire!

e ogni mattina c'è un'alba di una sempre diversa ed incomparabile bellezza, o ci accorgiamo che il cielo che ci sovrasta è affollato di stelle...

Non è difficile ricollegare a questi momenti, a queste emozioni, musiche e melodie già ascoltate oppure nuove, mai sentite, se non nel nostro profondo.

Perché la musica può dare conforto, così come può anche stordire, confondere, divertire.

I suoni, quelli fuori ma anche quelli dentro di noi, ci sono e ci aiutano a non sentirci soli, scandiscono il ritmo delle nostre azioni e dei nostri pensieri.

Non è questa la sede per ricordare i tanti vantaggi che la musica, ascoltata, vissuta o creata, arreca al benessere complessivo del nostro organismo, della nostra mente, ma, più nello specifico, vorrei sottolineare l'importanza del supporto anche psicologico che può derivare da un adeguato utilizzo e fruizione da parte "nostra" di questo potente mezzo di comunicazione di sensazioni e di esperienze...

Il 22 gennaio scorso si è svolto, presso la Parrocchia S. Giuseppe al Trionfale, il Concerto Lirico di beneficenza, organizzato dal Coordinamento regionale Lazio della nostra associazione, nel corso del quale è stato eseguito lo Stabat Mater di G. B. Pergolesi.

Nel ringraziare di cuore tutti coloro che si sono adoperati con tanta disponibilità e partecipazione per l'organizzazione e per la riuscita di questa nostra iniziativa, il cui successo contribuirà anche in modo tangibile e concreto alla realizzazione dei tanti progetti di assistenza ed ausilio che la nostra organizzazione cerca di offrire e di garantire con continuità e professionalità, ho voluto comunque, in questa occasione, tentare di rendervi partecipi di alcune mie sensazioni ed osservazioni che ritengo possano offrire utili spunti di riflessione.

Da ultimo, vorrei che giungesse il più caloroso dei ringraziamenti alle straordinarie interpreti, Anna Grazia Carnovali (soprano), Rita Sorbello (mezzosoprano), Sabina Trojse (all'organo: Maestro accompagnatore), grazie alle quali è stato possibile realizzare questo evento e garantire all'evento stesso il sorprendente successo di pubblico e di critica che gli è stato giustamente tributato.

Interpreti, professioniste della musica e della lirica, ma, soprattutto amiche, e come tali emotivamente coinvolte ed in sintonia con i tanti che, come noi, devono fare i conti con quel surplus di sensibilità e di emotività che tanto di frequente ci fa sentire in imbarazzo, inadatti, incompresi, ma uniti, coesi, solidali uno con l'altro.

Anche questo è stato il senso ed il significato

profondo di questa manifestazione: una coralità che si è espressa non solo con le voci e con gli strumenti, ma con i cuori e gli animi, i sentimenti di noi tutti, le tante sofferenze con le quali impariamo quotidianamente a convivere e che cerchiamo di combattere, anche grazie all'aiuto della nostra Associazione, che tanto si adopera per migliorare la qualità della vita e del vivere di ognuno di noi.

CARI AMICI, COMINCERÒ CON UN GRAZIE

di **Marta Alchaux**

Grazie a tutti voi che mi avete accompagnata nel mio percorso.

Alcuni di voi si ricorderanno il mio primo giorno al gruppo, ero accompagnata, erano tre mesi che non uscivo da casa e mi sentivo sola, smarrita, impaurita da tutto, veramente non sapevo cosa fare e il panico mi bloccava completamente.

Ecco cosa siete stati per me: un punto di partenza, lo spunto per cominciare ad aprirmi, la sensazione di appartenere a un gruppo, di non sentirmi isolata con il mio problema, di sentirmi capita... tutto questo è stato fondamentale per poter cominciare ad uscire.

Partire per il mio Paese è forse la decisione più difficile della mia vita e spero sia quella giusta. Il futuro per me è incerto e sto per cominciare una grande avventura; amici miei, mi mancherete tanto.

Oggi mi sento più forte, più serena, libera da tanti problemi che avevo, sono riuscita a cominciare a godermi di nuovo la vita e anche se il percorso continua posso dire che in un certo senso sono guarita.

La verità è che siete un gruppo fantastico, ho sentito molto affetto da parte vostra e anche io vi voglio molto bene, vi ricorderò sempre perché per me vivere a Roma senza la mia famiglia, lo sapete, non è stato facile e la vostra compagnia mi ha aiutato tanto.

Se siete un gruppo così affiatato è perché siete tutte persone molto speciali e sensibili ma anche perché potete contare su Patrizia: una persona così forte ma allo stesso tempo sensibile, che infonde tanta energia ma anche serenità.

Patri, io ti ricorderò particolarmente per il tuo affetto, per le tue parole sincere e per il tuo sostegno.

Siete persone eccezionali con tanto da offrire agli altri; mi raccomando, non mollate! Vi auguro tanta felicità.

Vorrei trasmettervi, prima di partire, un messaggio positivo riguardo al panico: se ne esce. È un percorso duro, doloroso, ma necessario; spero che troverete la serenità e la felicità.

Convegno a Pistoia

DI SEGUITO PUBBLICHIAMO IL MESSAGGIO DI SALUTO INVIATO DALLA NOSTRA PRESIDENTE AL CONVEGNO SVOLTOSI A PISTOIA NELL'OTTOBRE DEL 2004 SUL TEMA DEL DISAGIO GIOVANILE.

di **Valentina Cultrera**

Per il secondo anno consecutivo l'A.U.S.L. di Pistoia (Unità Funzionali Salute Mentale Infanzia Adolescenza e Unità Operativa di Neuropsichiatria Infantile) organizza una giornata di studio sulle gravi problematiche psichiche dell'adolescenza, in collaborazione con la Regione Toscana, il Comune di Pistoia, la Consulta Comunale del Volontariato, la Società Italiana di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza, la Lega Italiana Disturbi d'Ansia e di Attacchi di Panico.

Nell'ottobre 2003 venne affrontato il tema del ricovero psichiatrico di adolescenti sul territorio regionale; quest'anno, in continuità con le premesse poste nello scorso anno, il tema prescelto è quello degli accessi ai Pronto Soccorso degli Ospedali della nostra Azienda da parte di adolescenti per acuzie psicopatologiche e/o comportamenti a rischio (incidenti ripetuti, coinvolgimento in situazioni violente ecc.), accessi che vengono considerati come un momento di "emersione" di punte di disagio psichico spesso latente o sommerso.

La giornata di studio di oggi dal titolo "La sofferenza mentale sommersa nell'adolescente: il ruolo del Pronto Soccorso Ospedaliero nelle strategie integrate di intervento" comprenderà l'analisi dei risultati di una ricerca condotta negli Ospedali di Pistoia, Pescia e S. Marcello, in relazione agli accessi ai Pronto Soccorso da parte di adolescenti nella fascia d'età 14-20 anni per psicopatologia e comportamenti a rischio nell'anno 2002 e tenderà all'individuazione di strategie di intervento che consentano di "agganciare" il giovane nel momento in cui il suo disagio si manifesta in forma acuta onde inserirlo in un percorso di accompagnamento e di cura, prevenendo il rischio, che sappiamo consistente, del richiudersi rapido di ogni spazio di autoconsapevolezza rispetto al disagio e di disponibilità a farsi aiutare dall'adulto. Per poter quindi cogliere, e amplificare, l'aspetto evolutivo potenzialmente presente in ogni crisi, soprattutto in questa fascia d'età, occorre

che agli sforzi integrati delle diverse strutture sanitarie coinvolte corrisponda una crescita di consapevolezza da parte della comunità sulla necessità di sensibilizzare i giovani e le loro famiglie ad un rapporto più consapevole con il disagio psichico, sottraendo definitivamente questa dimensione esistenziale al dominio dello stigma e della rimozione.

Voglio portare il contributo mio personale e di tutta la Lidap Onlus a questa preziosa iniziativa di formazione e di divulgazione, che l'associazione che rappresento ha scelto di patrocinare.

Spendo due parole per presentare la Lidap, un'associazione nazionale formata da persone che hanno conosciuto - o ancora conoscono - i disturbi d'ansia, gli attacchi di panico, l'agorafobia.

Persone che hanno scelto di riunirsi, per promuovere la creazione di gruppi di auto-mutuo aiuto, l'informazione sul dap e sui disturbi d'ansia, a più livelli e su tutto il territorio italiano.

Da due anni lavoriamo nelle scuole, in collaborazione con l'ASL 5 spezzino, con la speranza che maggiore informazione possa significare prevenzione nelle fasce più giovani della popolazione.

I risultati della vostra ricerca, peraltro molto stimolante, confermano la necessità di programmare e meglio strutturare interventi di rete, che siano sostegno reale per i preadolescenti e gli adolescenti.

Sappiamo che le diagnosi tardive generano cronicizzazione del disturbo; sappiamo che i giovani possono ripiegare su forme di presunta "cura" del sintomo, quali le condotte a rischio, l'abuso di sostanze, la violenza.

Per questo la Lidap ha voluto patrocinare la giornata odierna, attenta com'è alle tematiche ivi discusse e, in quanto associazione di pazienti, direttamente coinvolta in esse.

Augurando a tutti buon lavoro, invito chi volesse avere maggiori informazioni a visitare il nostro sito www.lidap.it.

L'ATTIMO

di **Enrica**

Guardare in cielo uno stormo di gabbiani
Volare verso l'infinito e poi
Volgere lo sguardo giù
Sui propri piedi
E rimanere attoniti
Sbigottiti all'immagine di se stessi...
Chi sono??? E risponde il silenzio
Il buio avvolge le membra
E un gelido freddo paralizza
Sono una donna che spera
Sono un uomo che sogna
Sono un bambino che anela alla vita
Sono un vecchio che chiede riposo
Sono... .. sono... Sono...
Ma allora perchè non mi sento
Non vedo la mia immagine riflessa
nello stagno
Non sento la mia voce, il mio urlo...
Stai!!! Ripete la mia coscienza
Ma dove???

In quale luogo sicuro
Posso addormentarmi tra le braccia
Accoglienti di un uomo
Di una donna
Di una mamma...
In un impercettibile attimo
Della mia esistenza
Ho capito di esistere
E il mondo fuori
Che avevo logorato con la mia cattività
Che avevo calpestato con la mia rabbia
Mi ha cominciato a far paura
La voragine si apre ora sotto i miei passi
Ed entro nell'abisso profondo
Della consapevolezza di essere
E nell'attimo infinito della volontà
Ritorna la domanda...
Chi sono?
Un alito di vento mi dona la risposta
Sul cadere di una foglia leggera
Che vola, vola libera e poi
Cade ineluttabile prigioniera della terra
Un attimo... .. Solo un attimo...
Per capire, accettare, vivere!

*Ti bacio teneramente avvolgendoti
in un caldo abbraccio.*

*E vorrei nella speranza condividere
con te ogni tua sia pur lieve emozione.*

*Di gioia e dolore... che proviamo
nonostante non vogliamo!!!*

Grazie Angelo!

La donna energica

"LA GENTE COSTRUISCE CON PIETRE E NON SI ACCORGE CHE OGNI LORO GESTO PER POSARE LA PIETRA NELLA CALCINA È ACCOMPAGNATO DA UN'OMBRA DI GESTO CHE POSA UN'OMBRA DI PIETRA IN UN'OMBRA DI CALCINA. ED È LA COSTRUZIONE D'OMBRA CHE CONTA". (JEAN GIONO)

di **Patrizia Peretti**

La sofferenza psichica è miseria e tortura. L'inconscio è vasto. Se un uomo è in preda della nevrosi e dell'angoscia esistono, certo, dei preziosi palliativi; ma occorre soprattutto sapere che cosa sono la nevrosi e l'angoscia e da quali sottofondi risalgono. Se si prevede un terremoto, si evacua la popolazione, ma un palliativo non servirà mai a prevenire definitivamente il male interiore.

La sofferenza psichica quindi è una grande miseria, lo sanno bene tutti coloro che sono oppressi da timidezza acuta, da senso di inferiorità o di colpa, da fobie, angosce ed altre deviazioni della personalità.

Non è mai semplice arrivare all'origine di una nevrosi, né guarirla. Per questo la faciloneria ha buon gioco "Si dovrebbe uccidere chi va' smerciando la volontà", diceva un giorno una "Donna Energica", affetta da nevrosi che mai nessuno si chiedeva se la sua angoscia la sua rabbia non fosse che il trapelare in superficie di una nevrosi profonda che aveva avuto tutto il tempo per svilupparsi.

Estirpare la radice di una nevrosi è un compito gravoso, per questo la superficialità della gente procura sempre, per di più gratuitamente, delusione e disperazione.

Il paziente conosce i suoi sintomi me-

glio di qualsiasi altro, perché ne soffre ogni giorno. Li descrive minuziosamente, tutto questo infatti costituisce il materiale "cosciente" e doloroso, il paziente sa di soffrire ma ignora a volte, per comodità, quello che avviene nel suo profondo, si trova a lottare con delle ombre, contro un nemico invisibile nascosto in una buia caverna: il suo inconscio.

Nella prima seduta di psicoterapia la "Donna Energica" diceva:

"Sono sempre irritata. Soffro permanentemente di stomaco, nausea, tachicardia, sono aggressiva ed ingiusta. Questi non sono che alcuni sintomi ordinari. Non riesco ad intendermi con gli altri, preferisco la solitudine, la società mi annoia ma confesso mi fa' anche paura. Non ho amici, qualche volta mi hanno abbandonato perché sembra che ho lo spirito di contraddizione, voglio sempre aver ragione e rendendome poi conto sono caduta nella stima di me stessa. Per non parlare poi della AGGRESSIVITA' PATOLOGICA collegata alla sessualità".

Quest'ultima patologia merita un'attenzione particolare, esiste infatti l'aggressività palese e l'aggressività nascosta.

1) L'aggressività palese è quella che si nota, il soggetto è suscettibile "morde" anche senza motivo, risponde aspramente, vuole sempre aver ragione, di solito ha un carattere fermo imponendosi spesso a gli altri.

E' spesso causa di una mancata fiducia in se stessi, da un senso di inferiorità o di colpa, da angosce, etc.

2) L'aggressività mascherata è quella che non si vede ad occhio nudo, si può osservare la rigidità degli atteggiamenti, l'emotività oppure una calma eccessiva. Spesso si osserva anche un comportamento estremamente educato, una estrema sottomissione ad un'autorità.

Un'aggressività repressa in seguito all'educazione può condurre al fallimento di tutta una vita.

Nella seconda seduta di psicoterapia la "Donna Energica" diceva:

"Sono sessualmente impotente, l'educazione mi ha insegnato ad non osare, ogni volta che ci provavo vi rimuginavo a lungo, dall'altra parte il parere degli altri è sempre stato un imperativo per me, non ho mai vissuto in funzione di me stessa ma sempre in funzione dell'opinione altrui portandomi quindi ad un atteggiamento estremamente rispettoso nascondendo quindi INIZIALMENTE la mia aggressività.

Forse mia madre attraverso un atteggiamento che sarebbe troppo lungo esporre in maniera particolareggiata, faceva di tutto affinché mi sentissi terribilmente colpevole ogni volta che osavo, frustata e spersonalizzata tanto che spesso mi portava a dirmi che mai niente di buono sarei riuscita a fare nella mia vita. Ecco un esempio di come un'aggressività repressa fa' diventare una donna incapace ed impotente.

L'aggressività diventa quindi una cosa proibita, perché proibita è la sua espressione della sua personalità e con essa i suoi istinti sessuali.

Nella terza seduta di psicoterapia "La Donna Energica" non parla, ascolta.

Il tempo passa e la "Donna Energica" cresce si fa' strada urtando a gomitate il prossimo, allarga i suoi orizzonti, guarda negli occhi della gente l'amore, la gioia, la salvezza e pensa: ho il dono della vita e come dice Paulo Coelho il "Guerriero della luce crede". E poiché crede nei miracoli, i miracoli cominciano ad accadere.

VI RACCONTO IL MIO DOPO PANICO

di **Maria Teresa Pozzi**

Già, il dopo. Il fatto è che all'inizio fui così tesa a consolidare giorno per giorno le mie vittorie e il mio benessere che quasi non mi accorsi di essere nel dopo.

Poi realizzai che era finita un'era! L'era insostenibile e sofferta dello stare alla finestra guardando scorrere la vita di chi poteva permettersi la gioia delle piccole cose semplici senza neppure percepire il valore di una passeggiata, di un cinema, della spesa al supermercato. Il tempo consumato nell'angoscia del... NON POSSO, e nel terrore del non potrò mai.

Ma era proprio finita? E allora cominciarono gli interrogativi... i se e i ma. I dubbi, le prove, le verifiche, nulla da fare, era proprio vero.

Iniziosi la vita, libera da condizionamenti, quella vita semplice fatta di piccole cose tanto desiderate. E mentre scrivo mi emoziono e mi commuovo pensando alla mia vita di ogni giorno, vissuta con entusiasmo e inesauribile voglia di fare. Devo recuperare tanto tempo, il tempo oggi non mi basta mai.

Tra i doni più belli lasciati in eredità dall'era del NON POSSO ci sono la consapevolezza di apprezzare ogni attimo di vita, di iniziare la giornata con ottimismo e positività, di sentirmi forte e capace di decidere e progettare.

Quali sono stati gli strumenti vincenti?

Un percorso analitico integrato a una terapia farmacologica e l'aver incontrato sul mio cammino la Lidap e aver compreso di aver finalmente imboccato la strada giusta per me. La Lidap con l'auto-aiuto, con i gruppi, con il confronto, con il mio impegno di volontariato che mi faceva uscire di casa per andare ai convegni, alle assemblee, ai direttivi consapevoli e convinti che aiutando gli altri aiutavo me stessa. Ancora e sempre grazie Lidap.

LIGURIA: CORSO DI AUTO AIUTO LIDAP

Il C. R. Liguria della Lidap-onlus in collaborazione con il Celivo (Centro Servizi al Volontariato), organizza il "Primo corso per operatori di auto-mutuo-aiuto nel disagio psicologico, fisico e sociale" rivolto a volontari o aspiranti volontari residenti/operanti nella provincia di Genova.

Il corso si svolgerà presso la Sala Biblioteca Grande D.S.M. A.S.L. 3 "Genovese" Via Giovanni Maggio, 6 e si articolerà in 5 incontri di 4 ore ciascuno da sabato 12 marzo 2005 fino a sabato 7 maggio 2005. Per informazioni e iscrizioni consultare il sito www.lidap.it, inviare mail a coreliguria@libero.it o telefonare al 340 5617369 / 346 0937793.

La partecipazione è gratuita e verrà rilasciato attestato.

Quote associative anno 2005

IMPORTI

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

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

SOSTENITORI e FAMIGLIARI: contributo libero.

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

DETRAIBILITA' FISCALE

La Lidap è una Onlus: 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.

D. Lgs. 196/03 - ELENCHI ISCRITTI

In riferimento alla legge sulla tutela della privacy n. 196/03, si comunica che il responsabile degli elenchi degli iscritti della Lidap-Onlus è 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 o richiedendo i suoi recapiti alla segreteria di Parma.

TESSERAMENTO E SOTTOSCRIZIONI 2005

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 2005** o tramite una **elargizione liberale** sostenere attivamente la **Lidap Onlus**. Inoltre, è entrato in funzione, nel nostro sito internet, www.lidap.it, il servizio di **versamento on-line, tramite carta di credito**: un servizio in più, volto ad agevolare i nostri associati ed amici sostenitori nel contribuire a **costruire l'auto aiuto e a dare speranza a chi lotta contro il panico**.

I nostri consulenti per i problemi del lavoro

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

LIDAP - ONLUS

[P.I. 00941570111]
VIA PIANDARANA, 4 - 19122 LA SPEZIA
TEL. E FAX 0187-703685

SEGRETERIA OPERATIVA

VIA ORADOUR, 14 - 43100 PARMA
GLI UFFICI SONO APERTI:
LUNEDÌ, MERCOLEDÌ, VENERDÌ
DALLE 8:45 ALLE 12:00
TEL. 0521-463447

INTERNET

info@lidap.it
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 UTILIZZANDO IL SERVIZIO "GESTPAY" DI BANCA SELLA.
- 3) BONIFICO BANCARIO SU C/C N° **3291/9** CARISPE (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
TEL. E FAX 0521-463447

IMPAGINAZIONE E GRAFICA:
G. COSTA, P. ARIZZA, M. 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.

Valentina: valentina@lidap.it

Silvana: silvana@lidap.it

Giuseppe: giuseppe@lidap.it

Vittoria: vittoria@lidap.it

Patrizia A.: patrizia.arizza@agi.it

Patrizia B.: patriziabis@lidap.it

Pietro: pietro@lidap.it

Alma: alma@lidap.it

Paola: paola@lidap.it

Anna: anna@lidap.it

Marina: marina@lidap.it

Cinzia: cinzia@lidap.it

M. Teresa: mariateresa@lidap.it

Patrizia P.: patriziaper@lidap.it

Roberto: robertogiuli53@virgilio.it

Amalia: amypsy@virgilio.it

Nunzia: nunziamasiello@virgilio.it

Sebastiano: seby.laspina@virgilio.it