

Che cosa faremo

Assemblea di Roma: eletto il nuovo Presidente

Lettera aperta

di **Pietro Adorni**

Carissimi associati/e Lidap, vi ringrazio per la fiducia e stima che m'avete espresso nell'eleggermi vostro presidente, lo scorso 15 maggio 2005. Cercherò di fare del mio meglio affinché non ve ne pentiate. Per me, rivestire questo nuovo ruolo, a 56 anni, dopo 10 anni di Lidap, è senza dubbio gratificante. E' un ruolo che implica tuttavia un maggior carico di responsabilità e di impegno, in un'associazione, qual è la nostra, atipica perché "gestita dagli stessi associati" e per le problematiche che tratta (le stesse che limitano ancora molti di noi nel partecipare in modo più attivo e costante al percorso associativo/gestionale e operativo). D'altro canto, molti di noi, incluso il sottoscritto, hanno ritrovato quel tanto di auto-consapevolezza e di motivazioni nuove per tornare a "vivere" proprio nell'attivarsi concretamente, "insieme", non solo frequentando i nostri gruppi di auto-aiuto, ma anche assumendosi man mano incarichi e responsabilità nell'associazione. Certo, l'impegno profuso in termini di energie, tempo e risorse personali, anche economiche, da chiunque opera attivamente in ambito Lidap, è tanto e potrebbe indurre a pensare che gli oneri superino spesso gli onori. Non è così,

(continua a pagina 3)

Speciale assemblea Soci

di **Patrizia Arizza**

Il 15 maggio 2005 si è tenuta a Roma l'Assemblea nazionale dei soci della Lidap onlus con il seguente ordine del giorno:

- Elezione del Presidente;
- Approvazione del bilancio consuntivo 2004 e del bilancio preventivo 2005;
- Relazione sull'attività svolta e sui programmi per il futuro.

Dopo la nomina, da parte di Pietro Adorni (rappresentante legale Lidap pro tempore), del Presidente di Assemblea (Anna Pappalardo - RM), del Segretario (Roberto Pascarella - RM), del Verbalizzatore (Patrizia Arizza - RM) e della Commissione elettorale (Francesco Ilario Esposito - RM, Gisella De Caro - RM, Paola Rivolta - MI), mentre la Commissione elettorale procedeva al controllo della regolare posizione dei soci votanti, Alma Chiavarini ha spiegato le motivazioni che hanno spinto Valentina Cultrera e lasciare l'incarico di Presidente della Lidap onlus: il suo percorso di crescita l'ha portata a scegliere di dedicarsi alla propria famiglia (ha due bambine piccole ed un bambino di 6 mesi) e, solo nei momenti liberi, alla Scuola di Formazione Lidap-Coama. Alma ha riferito anche del grande impegno della Lidap per la divulgazione della cul-

tura dell'auto-mutuo aiuto.

Vittoria Casadei ha illustrato il nuovo progetto di collaborazione Lidap con i consulenti e i terapeuti, in fase di ultimazione, che prevede tra l'altro la creazione di un Centro di Ricerca e Studi sul DAP.

Alcuni soci hanno fatto notare che, negli anni, la partecipazione degli associati alle Assemblee annuali è andata man mano scemando. Pietro Adorni ha espresso quelle che per lui sono le possibili spiegazioni a tale fenomeno:

- la maggioranza degli associati Lidap (il 50% circa) risiede nell'Italia settentrionale e molti di loro hanno problemi ad intraprendere viaggi lunghi a causa del DAP;

- la scelta di Roma quale sede dell'assemblea nazionale, per la prima volta, è stata operata per cercare di agevolare la partecipazione degli associati di Roma e delle regioni del centro-sud: la Lidap è un'associazione "nazionale";

(continua a pagina 2)

Verso la serenità

CIRCA UN ANNO FA, A FINE MARZO, DOPO QUALCHE SETTIMANA DI LETTURA DEL SITO LIDAP, MI SONO ISCRITTA AL FORUM. HO INIZIATO A RACCONTARMI E MI SONO SUBITO SENTITA ASCOLTATA E CAPITA. IL MESE SUCCESSIVO MI SONO SPOSATA, DOPO UNA CONVIVENZA DI UN ANNO.

di **Monja (Alessandria)**

Al ritorno dal viaggio di nozze, a inizio maggio, ho iniziato a frequentare il gruppo di auto-aiuto e fin dal primo incontro mi sono sentita accolta e accettata. Alle prime riunioni mi veniva quasi da piangere per l'emozione, perchè finalmente non ero più sola e i miei sintomi e le mie paure erano gli stessi degli altri... A giugno ho preso la decisione di chiedere aiuto ad una psichiatra: ho iniziato una cura farmacologica e una psicoterapia adleriana. Era

un periodo difficile: frequenti attacchi di panico, ansia generalizzata e tanta difficoltà a gestire i rapporti interpersonali, soprattutto con la mia nuova famiglia. A settembre la situazione è ancora precipitata e mi sono resa conto che non potevo continuare così: la psichiatra mi ha aggiunto alla cura uno stabilizzatore dell'umore. Questo farmaco mi ha fatta rinascere, ma come effetto collaterale sono ingrassata di 14

(continua a pagina 2)

SOMMARIO

4 CONVEGNO A ROMA DEL 9 GIUGNO

7 GRANDE RISCONTRO PER CORSO COAMA

8 GLI ELEMENTI FONDANTI DELL'A/MA

10 IL PASSATO NON È UN NEMICO

12 CONVEGNO A SIRACUSA DEL 1° LUGLIO

14 UN SALUTO INFORMALE AL PANICO

Speciale ...

(segue dalla prima pagina)

- si è allargata la gamma dei possibili approcci al DAP;

- è cambiato il modo di relazionarsi: a questo ha contribuito l'espansione di internet e della comunicazione virtuale (i tanti forum e chat); internet ha favorito notevolmente anche la diffusione di promesse e soluzioni semplici e veloci.

È stato comunque promesso un maggiore impegno, da parte dell'Associazione, per il miglioramento della comunicazione a livello locale e nazionale che prevedrà un'intensificazione degli incontri "di persona".

Terminato il lavoro di controllo da parte della Commissione elettorale, si è dato inizio alle operazioni di voto.

Nel frattempo Silvana Santi ha illustrato il bilancio consuntivo 2004, che all'unanimità è stato approvato. Giuseppe Costa ha parlato della previsione di spese per il 2005, assicurando che saranno coperte dalle entrate previste. Anche il bilancio preventivo 2005 è stato approvato all'unanimità.

Al termine delle operazioni di voto si è proceduto allo scrutinio, che ha portato al seguente risultato:

n. votanti: 118; n. voti validi: 112; n. voti nulli: 6.

I voti validi erano così distribuiti:

Pietro Adorni n. 91; Anna Pappalardo n. 18; Daniele Ballotta n. 2; Luca Agostinelli n. 1.

Il neo Presidente eletto, Pietro Adorni, ha accettato l'incarico e ringraziato per la fiducia accordatagli; ha subito proposto la nomina di Valentina Cultrera a Presidente Onorario della Lidap onlus: per acclamazione l'Assemblea ha approvato.

L'Assemblea è terminata alle ore 16.

L'ELEZIONE DI PIETRO IL "BUONO"

di **Roberto Pascarella**

Breve cronaca di un'elezione annunciata.

Il 15 maggio us, si è svolta a Roma, dalle ore 10, l'assemblea dei soci Lidap, in un albergo non lontano dallo stadio, che prevedeva, tra l'altro, l'elezione del nuovo presidente.

Io arrivo alle 10,30 ed entro nella saletta, tutto velluti, non grande, stretta e lunga, una quindicina di file di comode sedie, tavolo della presidenza, schermo per proiezioni, cortiletto esterno e relative tavole imbandite, che vedremo meglio all'ora di pranzo.

Nella sala trovo una quindicina

di persone, soprattutto del nucleo storico Lidap, con in testa Pietro. Le altre persone arrivano più o meno alla spicciolata, specialmente i romani. Per tutta la durata dell'assemblea, il numero dei presenti oscillerà intorno alle 30 unità, considerando un turn-over dei romani attirati dal mare. Vengo cooptato nel comitato elettorale, come segretario.

Verso le 11 inizia l'assemblea, aperta da Anna Pappalardo. Confesso che seguo poco il dibattito, impegnato nei compiti elettorali. Per un po' il dibattito oscilla, nelle tematiche, tra un gruppo Lidap allargato e un congresso di psicologi sui disturbi d'ansia. Viene ribadita l'importanza dell'auto aiuto, si discute su aspetti tecnico terapeutici. Si sollecita l'orgoglio di organizzazione.

Si vira decisamente sull'autocoscienza di organizzazione, quando dal gruppo delle liguri viene sollevato il problema dell'esiguità della presenza dei soci. Specialmente dei romani, che giocano in casa. Ne nasce un dibattito, con articolate analisi storico-psicosociologiche della partecipazione alle attività Lidap da parte dei soci.

Vorrei brevemente dire la mia opinione: a mio parere, in una organizzazione basata sul volontariato, si impegna chi vuole, per propria scelta. Quello della partecipazione altrui mi sembra davvero un non-problema.

Iniziano le votazioni e si depositano le schede nelle urne. Pausa pranzo, il momento più bello della giornata, si mangia, ci si conosce meglio.

Nel cortiletto, c'è un buffet pan-tagrulico, a base di salame, mortadella, pasta di wurstel con olive, insalata di riso, pane al sesamo, pane alle olive, pane semplice, ovoline, olive verdi, rustico alla verdura, rustico formaggio e prosciutto, fave e pecorino romano, uno strepitoso ciambellone salato da Fiuggi, poi fragole, macedonia, crostata con marmellata di arance amare, torta di mele... etc.

E tutti ci siamo comportati secondo lo stereotipo regionale.

Le liguri si accaparravano vettovalgie per il ritorno, i romani stramagnavano (con il mio contributo

decisivo), i piemontesi e gli emiliani si lamentavano per la mancanza di vino, le napoletane parlavano, parlavano, parlavano.

Rientrati in sala, inizia lo spoglio informatizzato delle schede. I risultati, aggiornati in tempo reale, vengono proiettati sulla parete. All'avanguardia dell'avanguardia. Si profila da subito una schiacciante maggioranza per Pietro. Risultati ufficiosi (la memoria può ingannarmi): votanti 118: Pietro Adorni 90 voti, Anna Pappalardo 18, dispersi 5, bianche 5.

Si procede alla proclamazione del Presidente, applausi, baci, abbracci e congratulazioni. Pietro, visibilmente emozionato e contento, pronuncia un breve discorso ecumenico, e dal comignolo dell'albergo esce un filo di fumo bianco.

Alla fine il neo Presidente, detto Pietro il Buono, chiude l'assemblea così: "quando tornate nei vostri gruppi, fate un saluto ai vostri compagni e dite che questo è il saluto del Presidente. L'assemblea è finita, andate in pace e senza ansia".

Verso la ...

(segue dalla prima pagina)

kg. Dentro di me stavo decisamente meglio, ma il mio corpo non mi piaceva più. Così a inizio gennaio ho deciso di mettermi a dieta. Lo stesso mese ho iniziato a diminuire il dosaggio dei farmaci: sono stati un grande aiuto, mi hanno permesso di stare abbastanza bene da riuscire ad attivare le mie risorse interiori, ma è venuto il momento di imparare a farcela da sola. Ora, ad inizio aprile, sono ritornata al mio peso-forma (ho perso 12 kg) e prendo solo un dosaggio minimo di medicine. In questo anno ho letto anche molti libri di psicologia che mi hanno aiutata a trovare la strada giusta per il mio benessere. Grazie al forum, al gruppo di auto-aiuto, ai libri, ai farmaci e alla psicoterapia ho imparato ad avere più fiducia in me stessa e a comunicare meglio. Ho imparato ad affrontare le cose in un modo nuovo, accettando le mie emozioni con serenità, senza paura, e applicando atteggiamenti e comportamenti più funzionali. Ho imparato a volermi più bene. Il mio percorso non è ancora finito, ma posso già dire che ora per lo più è la serenità che fa da sfondo alle mie giornate! E senza la Lidap tutto questo non avrebbe fatto parte della mia vita... Grazie di cuore, Lidap!

Lettera ...

(segue dalla prima pagina)

per fortuna, o almeno, non lo è sempre.

E' un ruolo poi che, per 14 anni, è stato rivestito da Valentina Cultrera, nostra fondatrice (non dimentichiamolo!) ed ora Presidente Onorario Lidap, della quale ho apprezzato, ed apprezzo tuttora, il coraggio, la concretezza, le fini doti intellettuali e soprattutto l'operato e dalla quale ho ricevuto affetto, stima, fiducia e tante motivazioni. Non mi porrò certo quale obiettivo il voler imitare Valentina perché, nella migliore delle ipotesi, ne diverrei una fotocopia brutta o comunque deforme. Cercherò piuttosto, e questo costituirà per me un punto fermo nei prossimi due anni, di dare continuità, con impegno ed umiltà, alla Lidap Onlus, mantenendo vivo lo spirito dell'aiuto e dell'auto-aiuto, originari e caratteristici dell'associazione, e di svilupparne e perseguirne le finalità e i tanti progetti "in corso d'opera".

Non soffro di deliri di onnipotenza, non intendo, credetemi, diventare troppo "carismatico" e, quindi, "indispensabile": ho riacquisito, dopo anni ed anni, in gran parte proprio grazie al mio percorso nella Lidap, un certo benessere ed autonomia personali, cui tengo troppo e che vorrei semmai accrescere.

L'associazione ha un patrimonio enorme di esperienza e di risorse, soprattutto quelle "umane", molte delle quali ancora da scoprire, da valorizzare: starà a tutti noi il saperle mettere a frutto per crescere e maturare "insieme" ed "individualmente", raggiungendo così quel grado di autorealizzazione e di autoconsapevolezza che ci consentirà d'esser sempre più in armonia con noi stessi, con gli altri e col mondo intorno a noi, di riacquisire gradualmente il nostro benessere. Queste, lo sapete, non sono "belle parole", di circostanza.

Non siamo a corto, insomma, né di risorse né di strumenti efficaci né di buona volontà e generosità: questo ci ha consentito, specie nel corso degli ultimi anni, di continuare ad esistere, ad operare, a farci conoscere e ad espandere le realtà Lidap e i gruppi di auto-aiuto su tutto il territorio, nonostante la carenza, tuttora persistente, di mezzi economici. Abbiamo ottenuto risultati importanti: tra questi, il riconoscimento/accreditamento da parte del Ministero della Salute, una maggiore presenza sui media ed una rete di contatti con enti pubblici e privati che ci fanno ben sperare in elargizioni/sponsorizzazioni da parte degli stessi. Il nostro settore "formativo", Coama-Lidap, è in espansione sul fronte interno (corsi di formazione per facilitatori di gruppo per gli associati) e su quello esterno: corsi di formazione per operatori degli enti pubblici, dei reparti ospedalieri, ed altri corsi rivolti alla prevenzione negli ambiti scolastici. Non è davvero cosa da poco che un'associazione

"tra pazienti", la nostra, abbia saputo costruire e mettere a punto una "metodologia dell'auto aiuto", di provata efficacia, che ci viene riconosciuta e richiesta da "non-pazienti". E qui, il merito va a Valentina e a chi, con lei, ha lavorato, e sta lavorando ai progetti formativi!

Ora desidero presentarvi i punti del mio, chiamiamolo così, programma di governo:

1 - una maggiore efficacia e collaboratività: gli associati che operano attualmente in prima linea sono pochi ed oberati sin troppo di incarichi; di qui, la necessità inderogabile di delegare, di assegnare incarichi a nuove persone. Non siamo né diventeremo un'azienda. Il fatto di operare nel volontariato e neppure le limitazioni legate al DAP ci esimono dall'attivarci, dall'assumerci incarichi, pur piccoli, da svolgere però con costanza, e rispettando tempi e scadenze. Un esempio tra i tanti: non possiamo inviare il nostro giornale, PAN, agli associati, quando ci pare e piace, e nemmeno rispondere alle email e telefonate dell'utenza quando ci pare e piace. Non possiamo, insomma, aspettarci che "altri" facciano tutto quanto "per noi". E' ingiusto e deresponsabilizzante: un atteggiamento passivo non ci aiuta certo a crescere. Operare "insieme", invece, è gratificante e costruttivo, oltre che bello. L'interagire tra noi e con altri, in modo sano ed autentico, è, sempre e comunque, fonte inesauribile di autostima e di rafforzamento della nostra sicurezza. Invito, perciò, chiunque possieda risorse di qualsiasi tipo a farsi avanti;

2 - una maggior apertura e flessibilità nella progettazione di collaborazioni con professionisti ed associazioni atte ad ampliare il ventaglio di offerte ai soci e all'utenza (mantenendo salda la nostra identità);

3 - maggior circolarità della comunicazione tra le realtà locali e tra esse ed il direttivo nazionale, che prevedrà una maggior "presenza fisica" mia e di altri membri del direttivo ovunque possibile: l'incontrarsi "vis-a-vis" è essenziale, in un'associazione qual è la nostra; questa non è una mia proiezione, ed anche se lo fosse, sarebbe un che di molto sano: una comunicazione umana autentica non può prescindere dall'aspetto gestuale-affettivo;

4 - una Lidap estremamente dinamica che non si limita ad essere un'associazione di pazienti ma che "produce e diffonde cultura": mi riferisco alle modalità relazionali, vigenti in questa nostra società, troppo spesso e sempre più deficitarie, distorte, alienate, patogene e produttrici di "solitudine affettiva".

Tutto ciò, e mi ripeto, sarà realizzabile solo con la collaborazione e l'apporto di tutti voi. Ci conto!

"Se credi veramente in un valore, aiuti quel valore ad emergere".

Un abbraccio, Pietro.

DA LUCA A MOIRA

Uno speciale ringraziamento da chi ha trovato solidarietà e condivisione contattando il servizio di reperibilità telefonica nazionale della Lidap

Io non so se e quando uscirò da questo stato surreale, che paradossalmente ci fa scoprire un altro aspetto che appartiene alla nostra personale realtà.

IO sono "anche" questo.

Ne sento il dolore, l'odore che mi assale di tanta pienezza, che mi riempie la mente, ma soprattutto l'anima, e mi scopro forte e fragile, uomo e bambino.

Ritrovo il bambino che aveva bisogno della propria madre, che con un semplice mettere le sue labbra sulla fronte, alleviava una febbre e donava un sorriso.

Avevo bisogno di riscoprire quel bambino, la sua voglia di amore, la sua voglia di protezione.

Sto riscoprendo il piacere del nominare la parola madre, rivolta ad una donna che non vedevo più come mia madre. Sto riscoprendo il bisogno di guardare i miei fratelli, la mia famiglia e tornare ad amarli come quando tutti insieme intorno ad un tavolo, condividevamo i nostri dolori.

Quel bambino pieno di sogni lo avevo perduto, convinto che il solo aspetto impermeabile del mio essere uomo, fosse sufficiente per aver certezze.

Sono stato per troppo tempo un'icona per le persone che mi circondano, mi gratificava, mi inorgogliava, ma lentamente, perdevi il ricordo di quel bambino.

Avevo commesso il mio sbaglio, scindere le due cose. Molto stupidamente ho preso la strada più semplice per me, essere, apparire agli occhi degli altri un uomo indistruttibile.

Ora so che chiedere aiuto è molto più difficile che dare aiuto, ma so anche che ti dà la possibilità di addormentarti con un sorriso sentendoti nuovamente come quel bambino che nel pensiero dei suoi affetti si sentiva VIVO.

Se il prezzo da pagare per ritrovare quei sapori è questa sofferenza non posso rifiutarla.

PS. Non spaventarti se ti chiamo mio angelo, non pensare che in altra situazione non ti avrei vista così, non è il mio attuale stato che mi porta a enfatizzare le cose, è stato il tuo darti che ha fatto sì che l'aggettivo più adatto che mi venga in mente quando ti penso sia questo.

Ma ciò non deve imprigionarti in un ruolo, non dovrà mai diventare un peso, lo sentirei.

Ti cercherò raramente, perché non voglio mai che succeda che tu perda le ali.

Roma 9 giugno: workshop Lidap nella Sala del Cenacolo della Camera dei Deputati

Convegno su ansia e panico

IL CONVEGNO DI ROMA DEL 9 GIUGNO RACCONTATO DA DUE PUNTI DI VISTA: NEL PRIMO CI PARLA NICOLA CIAMPITTI, SOCIO LIDAP, NEL SECONDO CI ILLUSTRANO LE SUE IMPRESSIONI LA D.SSA MARIACANDIDA MAZZILLI DEL CISP.

di Nicola Ciampitti

LA SOCIETÀ ODIERNA NON È PIÙ QUELLA DELLA NEVRASTENIA E DELL'ISTERISMO DEGLI INIZI DEL NOVECENTO COME CE LA DESCRIVEVANO JASPERS O FREUD, MA È SEMPRE PIÙ UNA REALTÀ DISSOCIATA O SCHIZOFRENICA, DELLA SCISSIONE DELLA PERSONALITÀ, DEL FRANTUMARSI DELL'UNITÀ DELL'IO IN UNA ECONOMIA TARDO-CAPITALISTICA E POST-POSTMODERNA DELLA NUOVA MODERNITÀ.

IN REALTÀ IL CONVEGNO DI ROMA, CHE IURE S'INTITOLAVA "DISTURBI D'ANSIA E PANICO: I POSSIBILI APPROCCI TERAPEUTICI", HA BEN DESCRITTO LA SITUAZIONE DELL'ATTACCO DI PANICO COME NON PSICOTICA, MA SENSAZIONE COMPLESSA DI SINTOMI SUPERABILI DA PERSONE NORMALI ATTRAVERSO IL MUTUO SOCCORSO OFFERTO DALL'ASSOCIAZIONE LIDAP, DAGLI PSICOFARMACI E DALLA PSICOTERAPIA, MA FORSE NON HA SEMPRE BASTI VEDERE IL TITOLO DEL CONVEGNO - VULTO DIRCENE LE CAUSE STORICHE OGGETTIVE. SE NEL MONDO, ALMENO QUELLO OCCIDENTALE I DAPPISTI (CHE SOFFRONO DI ATTACCHI DI PANICO) SONO IL 6% E I DEPRESSI IL 10%, BISOGNEREBBE ALMENO TENTARE DI INDAGARNE LE CAUSE. LA SOCIETÀ ODIERNA OFFRE SEMPRE PIÙ OPPORTUNITÀ DI VITA E DI RAPPORTI IMMEDIATI DILATANDO IL TEMPO E SCHIACCIANDO LO SPAZIO ATTRAVERSO TUTTI GLI STRUMENTI DI TELECOMUNICAZIONE E QUELLI INFORMATICI, VELOCIZZANDO TUTTO, COSTRINGENDOCI PIACEVOLMENTE A COMPIERE PIÙ COSE CONTEMPORANEAMENTE, A MOLTIPLICARCI NEI RUOLI E NELLE SITUAZIONI, SEMPRE PIÙ INSEGUENDO DEI BISOGNI INDOTTI DALLA PRODUZIONE E DALL'AMERICANIZZAZIONE DELLA SOCIETÀ E DELL'IMMAGINARIO COLLETTIVO, SICCHÉ SAREBBE VERAMENTE INSANO, PER COSÌ DIRE, SE TUTTO CIÒ NON CREASSE UNO STATO DI ANSIA COLLETTIVO AMPLIFICATO DAI MEDIA. OGNI PERSONA, A SECONDA DEI SUOI PERCORSI SOCIALI E FAMILIARI, REAGISCE DIVERSAMENTE AGLI IMPROVVISI CAMBIAMENTI DI VITA O ALLO STRESS IMPOSTOCI DAI RITMI DI VITA QUOTIDIANI E DA QUI DERIVANO I SINTOMI INDIVIDUALI DI ANSIA O DI ATTACCHI DI PANICO. IN PARTICOLARE IN ITALIA ABBIAMO ASSISTITO DOPO LA FINE DEGLI ANNI '70 ALLA SCOMPARSA DELLA SOCIALIZZAZIONE, NON SOLO QUI SI PARLA DI MANIFESTAZIONI POLITICHE E RELIGIOSE, O AL SALOTTO LETTERARIO, IL CAFFÈ DI ARTISTI ECC. MA ANCHE LA PIÙ ELEMENTARE MORTE DEL CINEMA. CIÒ COSA HA PROVOCATO TRA L' '80-'90? CERTO UNA VITA PIÙ COMODA, PIÙ VELOCE, INFORMATIZZATA, MA IN CUI L'INDIVIDUO FINIVA PER ESSERE SEMPRE PIÙ SOLO. E DA QUI, DA QUESTA SOLITUDINE MATERIALE E SOCIALE SI POSSONO TROVARE LE CAUSE SOCIALI DEGLI ATTACCHI DI PANICO; NE ABBIAMO DUE CONTROPROVE: DURANTE L'ULTIMA GUERRA SOTTO I BOMBARDAMENTI, NEL TERRORE DELLA MORTE PER CARNEFICINA L'ATTACCO DI PANICO NON ESISTEVA PERCHÉ SI SOCIALIZZAVANO CI SI DOVEVA AIUTARE A SOPRAVVIVERE; L'ALTRA PROVA È PROPRIO LA LIDAP, CHE UNISCE PAZIENTI (PUR SEMPRE SEGUITE DA PSICOTERAPEUTI) PERSONE CHE SOFFRONO E CHE SOCIALIZZANO LA LORO ANSIA ATTENDOLA, DISSOLVENDOLA TALORA FINO ALLA REMISSIONE DEGLI ATTACCHI DI PANICO.

MA INNANZITUTTO CHE COS'È L'ANSIA? ED È DIVERSA DALL'ANGOSCIA? FREUD USA IL TERMINE TEDESCO "ANGST" CHE IN INGLESE SUONA "ANXIETY". GLI PSICANALISTI LO TRADUCONO ANGOSCIA, GLI PSICOLOGI ANSIA (V. GALIMBERTI - DIZIONARIO DI PSICANALISI - UTET), GLI PSICHIATRI USANO IL TERMINE ANSIA PER PARLARE DEGLI ASPETTI PSICHICI, E DI ANGOSCIA DI SITUAZIONI SOMATICHE PARTICOLARMENTE VISTOSE. L'ANSIA È UNA RISPOSTA ASSOLUTIZZANTE DI OGNI SITUAZIONE DI DIFFICOLTÀ, DIVIENE QUASI UN'ARMA PER IMPEGNARE TUTTE LE ENERGIE CONTRO UN NEMICO ASSOLUTO, CHE TALE NON È. CERTO È UNA DEFINIZIONE UN PO' TROPPO UNIVUCA: TANTE SONO LE ANSIE DALL'ANGOSCIA ANORESSICA, L'ANSIA COME STRUTTURA PORTANTE DELLA DEPRESSIONE, C'È IL SENSO DI COLPA E L'ANSIA, L'ANGOSCIA E IL DELIRIO, ANSIA ED ESPERIENZE OSSESSIVE, COMPULSIVE, COAZIONI A RIPETERE, MALATTIE PSISOMATICHE; IN SOMMA L'ANSIA FA PARTE DELLA VITA ANCHE IN MANIERA NON PATOLOGICA SCONFINANDO IN OGNI CASO NELLA SOLITUDINE E NELL'ISOLAMENTO. MA COS'È IL DAP, CE LO HA SPIEGATO MAGNIFICAMENTE NEL CONVEGNO LO PSICHIATRA SILVANO DEDALO: AVVENGONO TUTTI I FENOMENI DI CUI CI HA DATO SPIEGAZIONE NELL'INTRODUZIONE

(continua a pagina 15)

di Mariacandida Mazzilli

L'attacco di panico è un momento di ansia acuta, un periodo circoscritto, dall'insorgenza improvvisa, di intensa paura e terrore, spesso associato ad un senso di catastrofe imminente e pericolo mortale. L'ansia panica è una esperienza di dolore, è un terrore senza nome descritto come irragionevole e immotivato che si focalizza sul corpo e lascia spaesati, disorientati, senza la possibilità di comprendere di cosa si ha paura e da dove proviene quella sensazione di forte sgomento. Improvvisamente tutto ciò che prima era vissuto come familiare diviene alterato, estraneo, è possibile perdere la sensibilità di alcune parti del corpo, avvertire stanchezza e pesantezza. Ci si sente diversi, si è convinti di stare per morire, le "strane" sensazioni vengono interpretate come segnali di follia. La funzione cognitiva può essere momentaneamente compromessa. Nell'attacco di panico, l'angoscia non può legarsi ad un oggetto, il pericolo non proviene dall'esterno ma dall'interno quindi intensa diviene la sensazione di non governabilità delle proprie emozioni. Il soggetto vive la sensazione di non riuscire a controllarsi ma, nello stesso tempo, tenta disperatamente di riuscirci, è una lotta estenuante tra una parte di sé che dovrebbe essere "tanto forte da" e l'altra che si arrende a tanto sconvolgimento. Nel paziente con disturbo da attacco di panico, possono essere frequenti sia sentimenti di inadeguatezza (come se il soggetto visse costantemente in un mondo minaccioso) sia atteggiamenti di grande sicurezza e spavalderia, vi è una tendenza forzata a ricercare situazioni rischiose. "Nell'attacco di panico è tutto finto, è come un film dell'orrore; sappiamo di guardare dei filmati, delle immagini, ma abbiamo paura ugualmente" sostiene il dott. Silvano Dedalo, neuropsichiatra della Lidap, "La paura di impazzire, la paura di perdere il controllo, restano tali: nessuno è mai impazzito, nessuno ha mai perso il controllo ma

rimane la paura di aver paura", continua il neuropsichiatra. Infatti di panico non si muore ma ci si sente morire, non si diventa pazzi, ma, ricercando la sicurezza, si assumono comportamenti che possono apparire folli. Le emozioni sono temute, si ha la necessità di soffocarle, negarle e di distanziare i desideri, i conflitti. Per alcuni vivere l'aggressività sembra impossibile. Le persone con attacchi di panico hanno la predisposizione a vivere all'interno di un conformismo sociale, assai difficoltosa è la ricerca e lo sviluppo della propria creatività. Frequenti sono i bisogni simbiotici, la preoccupazione per la disapprovazione degli altri. Coloro che soffrono di panico possono presentare tratti di controllo ossessivo ed evitamento fobico. Queste persone mostrano una "precaria fiducia di base". Forse il modo di essere di questi pazienti pone le fondamenta su un falso sé, si erige su una identità illusoria. Un legame tra angosce di separazione e attacchi di panico sembra inevitabile.

La dott.ssa Olivia Pelle, psicoterapeuta Lidap, chiarisce: "Angoscia e processi di separazione sembrano essere precursori del Disturbo da Attacchi di Panico. Il termine "angoscia" è il modo più preciso di definire l'ansia in psicanalisi. L'angoscia ha origine dal mondo psichico dell'individuo ed è centrale il problema della sua origine, della sua natura e della sua funzione; strettamente legato ad essa è il processo di separazione dalle figure di riferimento. In questa prospettiva si propone la psicoterapia".

In "Inibizione, sintomo e angoscia" (1926) Freud spiega come, alle spalle dell'angoscia, si nasconde un conflitto inconscio e che la risoluzione dei sintomi è possibile solo lavorando sul conflitto e sui meccanismi di difesa che agiscono intorno ad esso. I sintomi psichici derivano, secondo quanto ipotizzato dalla teoria psicoanalitica, da quei vissuti interiori che sono totalmente o in parte inconsci. I pazienti con crisi di

panico, hanno sentimenti aggressivi di cui generalmente non sono consapevoli. Sentimenti di forte rabbia soffocati, fantasie inconse possono introdurre gli attacchi di panico. Il paziente vive un desiderio intollerabile e contemporaneamente la difesa verso questo desiderio. Si individua un "compromesso" tra i sentimenti di rabbia e la fantasia di abbandono. Il disagio più grande nasce proprio quando il conflitto tra il bisogno di protezione e il naturale desiderio di conoscenze ed autonomia diviene insostenibile. L'attacco di panico interrompe questa caotica battaglia interiore. L'età adolescenziale, periodo di transizione tra infanzia ed età e adulta, caratterizzata proprio dall'ambivalenza tra bisogno di appartenenza e spinta verso se stessi, può essere terreno fertile per gli attacchi di panico.

La dott.ssa Rosa Mininno, psicoterapeuta Lidap, focalizza l'attenzione sul primo attacco di panico che "spesso avviene nell'ambito scolastico e rischia di compromettere seriamente il rendimento negli studi e l'autostima" dice la dottoressa "è allora importante impedire la cronicizzazione del disturbo per favorire lo sviluppo di un sano processo di crescita".

L'ansia esplosiva spesso è in concomitanza con un periodo della vita del paziente in cui è in atto un "cambiamento" sia come evento esterno che come vissuto interno, fantasmatico. Una esperienza di frustrazione, di cambiamento, può mettere in discussione l'immagine idealizzata di sé, improvvisamente la persona non riesce a separarsi da ciò che è noto e certo. L'io scorge aspetti di sé fino a quel momento sconosciuti e un senso di precarietà travolge prepotentemente sia il corpo che la mente. Il soggetto vive una realtà catastrofica dove le emozioni, che fino a quel momento non hanno raggiunto la pensabilità sufficiente, non vengono sopportate. La somatizzazione diviene allora indispensabile in quanto contenimen-

to mentale che permette al soggetto di prendere le distanze dalle emozioni. In questo modo l'identità riconquista il controllo. L'aiuto viene ricercato immediatamente, si sente il bisogno di essere rassicurati, di sapere che tutto è a posto, si inseguono tutti i modi possibili per negare il disagio ed eliminare rapidamente il sintomo. L'ansia forte è considerata estranea ai vissuti interiori, non sembra avere alcun senso parlare delle proprie emozioni.

Secondo il dott. Giuseppe Ciardiello, psicoterapeuta Lidap, "La capacità di controllo delle funzioni del nostro corpo testimonia della crescita e dell'autonomia che diventano valori importanti per noi e per le persone che ci circondano. Quando siamo stanchi e stressati, se scopriamo l'incapacità e/o impossibilità ad abbandonarci viviamo questo cedere colorato dal fantasma della "disintegrazione" fisica e mentale. Forme e modi di terapia dovrebbero rivolgersi alla nostra "Mente", che è l'insieme complessivo del corpo, del cervello e delle rappresentazioni da questo insieme prodotte. Importante è riconquistare la "centratura" fisica e psichica".

Continua il dott. Ciardiello: "Il lavoro terapeutico deve passare anche attraverso il corpo; è inoltre necessario vivere una accoglienza che sappia fare ritrovare la fiducia nella propria capacità di "tenersi insieme".

L'ansia panica esprime una "fragilità dell'identità", il paziente trova difficoltà a conservare una autenticità del proprio Sé. Per queste persone il cambiamento introduce un turbamento ed emerge una specifica difficoltà a vivere l'esperienza di delusione. Il lavoro più delicato per il terapeuta è proprio il diventare un contenitore temporaneo, alimentare la fiducia di base, offrire la propria esperienza intima che affronta il cambiamento, favorire una elaborazione, costruire e ricostruire. È indispensabile "rimanere" e cercare un contatto emotivo, "essere con". È importante storicizzare la crisi sviluppando o recuperando la possibilità di narrare e di ricordare, favorire la mentalizzazione attraverso l'esperienza controllata del dolore e del terrore panico (anche con l'ausilio dei farmaci), trovare e alimentare il desiderio di dare un senso là dove non esiste o dove ci sia difficoltà a riconoscerlo e soprattutto trasformare la crisi in un conflitto pensabile e tollerabile per l'identità. Nel momento in cui il paziente comprenderà che dietro i suoi sintomi vi è un significato psicologico, si renderà conto che l'attacco di panico non è una forza avulsa che irrompe all'improvviso dall'esterno e più facilmente si avvicinerà alle sue emozioni. Caratteristica interessante della Lidap è l'approccio svincolato da rigide distinzioni di tipo "scolastico": l'aiuto psicoterapeutico può utilizzare alternativamente impostazioni psicoanalitiche, cognitivo comportamentali, relazionali, corporee etc. di volta in volta ritenute idonee a ripristinare la fiducia del paziente, ripristinare "l'essere centrati" (la centratura) ricongiungere la mente al corpo.

La dott.ssa Immacolata Lenoci, psicoterapeuta Lidap, illustra l'importanza dell'approccio integrato (farmacoterapia e psicoterapia) nel disturbo del DAP: "La combinazione tra psicoterapia e farmacoterapia è indispensabile per il disturbo da attacchi di panico. La gravità dei sintomi può pregiudicare l'efficacia della psicoterapia qualora il sintomo comprometta significativamente la qualità della vita delle persone. I farmaci hanno maggiore efficacia sul controllo dei sintomi

mentre la psicoterapia, decodificando il sintomo, agevola le relazioni interpersonali..."

Lo strumento principale della Lidap è costituito dai "gruppi di auto-mutuo-aiuto". Si tratta di gruppi formati da persone che hanno in comune lo stesso problema e che, nel confronto orizzontale con gli altri, sperimentano momenti di condivisione, di solidarietà e di crescita. All'interno del gruppo non è prevista la presenza di un conduttore professionista, ma si preferisce un facilitatore: si tratta di un membro del gruppo, con un percorso di terapia significativo alle spalle, che in seguito ad una specifica formazione, ha la funzione di facilitare la comunicazione stessa del gruppo.

Pietro Adorni, presidente della Lidap, durante l'intervista in una pausa del convegno, ci parla dei 14 anni di esperienza in questo settore e del modello di intervento del gruppo di auto-aiuto (self-help) nonché della collaborazione specialistica di psichiatri e psicoterapeuti. Il presidente definisce il gruppo di auto-aiuto "base necessaria per guardarsi dentro". "Chi soffre d'ansia fatica a parlare delle proprie emozioni, cerca di frenarle; nei gruppi è importante la disponibilità ad ascoltare l'altro, il suo vissuto. Quando c'è coesione nel gruppo e si è creato un legame affettivo, si sente di poter esprimere le proprie emozioni, di poter mentalizzare e metabolizzare anche i sentimenti negativi. Tutto deve tornare al gruppo che è come una palestra in cui ci si rafforza. Uno dei vissuti principali dei gruppi di auto-aiuto è quello della sospensione del giudizio e del pre-giudizio. Si ascolta e basta per produrre il sentimento di sentirsi liberi di esprimersi. Tutto questo facilita l'accettazione, dell'altro e di se stessi. Si va alla ricerca di una comunicazione più autentica, della propria creatività che dipende dall'auto-accettazione; infatti la persona che soffre d'ansia difficilmente vive un rapporto di libertà con il proprio corpo, si vede brutto, ha una bassa autostima, si percepisce come un essere inferiore. L'obiettivo principale è acquisire una consapevolezza maggiore e meno rigida di sé e dell'altro, tendere al benessere e alla risoluzione dei propri problemi. È importante chiedere aiuto e saperlo fare ed il suo presupposto è la fiducia che il gruppo alimenta".

La Lidap è un'associazione non-profit, fondata e gestita da persone colpite da questo disagio. Adorni ci illustra, con passione, i progetti futuri dell'associazione: "La Lidap continuerà a portare avanti i gruppi di auto-mutuo-aiuto e si organizzeranno collaborazioni ad ampio respiro nell'ambito di giornate formative dirette ai nostri facilitatori di gruppo, agli associati Lidap e anche ad altre persone che vogliono partecipare."

Il convegno si è concluso con l'intervento di Gissela De Caro, volontaria della Lidap e facilitatrice di gruppi di auto-mutuo aiuto. Si è trattato di una testimonianza toccante e significativa proveniente da chi ha saputo trasformare, proprio con la partecipazione a gruppi di auto aiuto, il suo personale disagio, in un'esperienza messa successivamente al servizio degli altri.

La D.ssa Mariacandida Mazzilli, psicologa e psicoterapeuta, è membro del Centro Italiano Sviluppo Psicologia e il presente articolo è stato pubblicato su CISP, la rivista telematica di tale associazione (www.cisp.info).

LA PRATICA DEL GRUPPO

di **Silvia L. Casadei**

Nella mia qualità di socia Lidap ho seguito con molta attenzione i lavori del Convegno organizzato il 9 giugno a Roma, presso la Sala del Cenacolo della Camera dei Deputati. Ho ascoltato le varie relazioni, tutte interessanti perché ognuna ha affrontato il medesimo disturbo, il DAP, sotto un differente punto di vista (una sola critica, peraltro largamente condivisa: relatori, siate più brevi!).

In particolare la tematica dei gruppi adolescenziali mi ha stimolato ad alcune riflessioni.

All'interno di tali gruppi - come di tutti i gruppi - agiscono dinamiche ben precise. Nascono legami rassicuranti, ma anche rapporti di forze e si fa strada una personalità dominante che tende a condizionare il comportamento degli altri (gregari), determinandone le scelte. Se si fanno avanti altri aspiranti leader, possono insorgere contrasti e conflitti anche aspri per il controllo del "territorio", mentre non di rado, in ambienti border-line, si innescano sfide senza senso apparente, con il rischio di una deriva che trascina il gruppo a tramutarsi in banda (quando non addirittura in branco).

Nel gruppo di auto-mutuo aiuto (che pure, per certi versi, segue le logiche di ogni gruppo) il tratto caratteristico, il vero e proprio collante risulta essere un senso di condivisione, vale a dire la consapevolezza di trovarsi tutti nella stessa barca a subire la tirannia del demone del panico. E a volerla sconfiggere. Insieme.

La conoscenza diretta della dimensione reale del problema spinge a un intervento attivo che coinvolge sia chi parla che chi ascolta le parole. Si trasmette così il messaggio - moderno e al tempo stesso antichissimo - della partecipazione empatica, che ha continui riferimenti nel mito.

Un esempio. Ad un Enea stupito e commosso dalla sua inattesa compassione, la virgiliana Didone risponde: "non ignara del dolore, ho imparato ad aiutare chi soffre". L'esperienza personale del dolore induce infatti ad avvicinarsi agli affanni altrui con espressioni di conforto, che hanno l'effetto di un balsamo.

Così è per noi che ci incontriamo in questi gruppi: tendiamo ad esprimere una solidarietà reale, acritica, totalmente partecipe.

Ma diversamente dalla vicenda della regina cartaginese e dalle grandi tragedie del mondo classico, dove l'esito del conflitto è sempre drammatico, ora il dramma ritorna al suo significato etimologico di azione, che nel nostro contesto diviene sinonimo di cambiamento: la conquista di un approccio nuovo, che mira in un primo tempo a frenare la forza d'urto del disturbo e, successivamente, a smantellarlo.

Il gruppo di auto-aiuto è quindi un gruppo - psicologicamente prima ancora che anagraficamente - adulto, in grado di affrontare il dolore del singolo. Perché è lo stesso dolore del gruppo.

Emozioni e intelligenza emotiva

"LA MENTE HA IN SÉ LA PROPRIA DIMORA E SE NE PUÒ FARE DI UN INFERNO IL PARADISO, E DEL PARADISO UN INFERNO" (JOHN MILTON, IL PARADISO PERDUTO).

L'INTELLIGENZA EMOTIVA PUÒ ESSERE DEFINITA L'INTELLIGENZA DEL CUORE. E' RESPONSABILE DELLA NOSTRA AUTOSTIMA, DELLA CONSAPEVOLEZZA DEI NOSTRI SENTIMENTI, PENSIERI, EMOZIONI; PRESIEDE ALLA NOSTRA SENSIBILITÀ, ALL'ADATTABILITÀ SOCIALE, ALL'EMPATIA, ALLA POSSIBILITÀ DI AUTOCONTROLLO.

di **Olimpia Degni**

Essere dotati di intelligenza emotiva significa controllare i sentimenti, così da esprimerli in modo appropriato ed efficace. In termini generali l'intelligenza si può definire come la capacità di far fronte, nel migliore dei modi, alle richieste del mondo. Alla luce delle conoscenze attuali sul funzionamento del cervello umano, essere intelligenti significa quindi saper attingere al complesso delle nostre risorse, sia sul piano intellettuale che emozionale.

Possediamo, dunque, due diversi tipi d'intelligenza: quella razionale e quella emotiva; la qualità della nostra vita ed il grado di soddisfazione che sperimentiamo è determinato dall'espressione di entrambe le forme d'intelligenza. Le emozioni rivestono un ruolo importante in quanto, nel continuo scambio tra sentimenti e pensiero, la risposta emozionale guida le nostre decisioni e i nostri comportamenti in ogni momento della nostra vita, permettendoci un approccio razionale agli eventi o rendendolo, in alcuni casi, difficile.

Così anche il pensiero razionale può avere un ruolo dominante sulle nostre emozioni, ad esclusione di quei momenti in cui le emozioni prendono il controllo totale delle nostre risposte, spesso con conseguenze difficili da gestire (pensiamo ad un'esplosione di rabbia o a quando siamo attanagliati dal panico).

Le recenti scoperte neurofisiologiche hanno portato alla conoscenza di quali aree del nostro cervello sono maggiormente coinvolte nella gestione delle emozioni, e grazie al contributo di P. Salovey e J. Mayer (1990) è stata elaborata la concezione dell'intelligenza emotiva, diffusa successivamente da D. Goleman (1995), che ha approfondito il rapporto tra mente razionale e mente emozionale. Sappiamo oggi che non esiste un unico centro emozionale deputato all'attivazione delle risposte emotive; un ruolo, però, di fondamentale importanza è svolto dall'amigdala, che ha sede nel Sistema Limbico del nostro cervello.

Le emozioni (la parola emozione deriva dal latino *movere*, *ex*, fuori da) sono un insieme di risposte neurali e chimiche che si attivano in tutto l'orga-

nismo e hanno il compito di proteggerlo. Questo è il loro significato biologico: produrre una reazione specifica, di allontanamento o avvicinamento verso uno stimolo che può essere interno o esterno (un pensiero, un evento, una persona...). Sappiamo che ormoni e neurotrasmettitori possono produrre sensazioni come tristezza, paura, gioia, amore, simpatia, e consapevolmente regolare l'ambiente interno in modo da preparare l'organismo ad un'azione specifica e cioè ad attivare una risposta di adattamento funzionale al contesto e ai bisogni della persona.

Le emozioni sono quindi dispositivi automatici orientati alla protezione della vita. Ognuno di noi ha un sistema di sopravvivenza che si attiva in presenza di una minaccia, sia essa reale, immaginaria o percepita, invadendo il corpo con sostanze neurochimiche che lo preparano a "lottare o fuggire" di fronte al pericolo. Una mancanza di gestione del proprio sistema di sopravvivenza indica che le emozioni hanno preso il controllo della personalità. Mal gestito, il nostro sistema di sopravvivenza può gettare la nostra vita nel caos; consapevolmente controllato diventa invece uno strumento potente per raggiungere il successo e l'espressione della propria personalità. Non siamo responsabili di quanto proviamo di fronte agli eventi esterni o ai comportamenti altrui, ma lo siamo per il modo in cui decidiamo di esprimere i nostri sentimenti.

Secondo Goleman, la qualità dell'intelligenza emotiva non è definita già al momento della nascita, le interazioni emozionali del bambino con le figure primarie di attaccamento influenzano la maturazione di parti del cervello che presiedono alla consapevolezza e alla gestione delle emozioni. A differenza dell'intelligenza cognitiva, che va incontro a cambiamenti superata l'adolescenza, l'intelligenza emotiva è in larga misura appresa e continua a svilupparsi per tutta la vita, via via che impariamo dall'esperienza; la nostra competenza in questo campo continua a migliorare.

L'intelligenza emotiva si fonda su due tipi di competenza, una personale, connessa al modo in cui gestiamo le nostre

emozioni e noi stessi, e una relazionale legata al modo in cui gestiamo le relazioni con gli altri.

All'interno della competenza personale sono state riconosciute tre specifiche abilità:

- la consapevolezza di sé: si traduce nella conoscenza dei propri stati interiori (preferenze, risorse, intuizioni), e rende possibile la consapevolezza emotiva, il riconoscimento delle proprie emozioni e dei loro effetti; l'autovalutazione, ovvero la conoscenza dei propri punti di forza e dei propri limiti; la fiducia in se stessi e nel proprio valore;

- la padronanza di sé: comporta la capacità di dominare i propri stati interiori, i propri impulsi e permette di valorizzare le proprie risorse. Si esprime soprattutto nella capacità di autocontrollo e nella buona gestione delle emozioni e degli impulsi distruttivi;

- la capacità di sapersi motivare: si esprime attraverso le emozioni che guidano o facilitano il raggiungimento di mete e scopi personali. Permette, attraverso la spinta alla realizzazione, il raggiungimento di obiettivi esistenziali nonostante ostacoli ed insuccessi.

Nell'ambito delle competenze sociali, trovano espressione altre due specifiche abilità:

- l'empatia: è la capacità di comprendere i sentimenti, le esigenze e gli interessi altrui senza dimenticare i propri. Una sorta di vicinanza con i sentimenti altrui che permette, nel rispetto delle diversità individuali e della propria soggettività, l'utilizzo delle differenze come opportunità di crescita e cambiamento personale;

- le abilità sociali: permettono di indurre e favorire risposte desiderabili negli altri. Trovano espressione nella comunicazione efficace, nella gestione dei conflitti, nella costruzione dei legami, nella capacità di leadership e nella possibilità di lavorare con gli altri promuovendo obiettivi comuni.

Le capacità individuali nelle cinque aree che compongono l'intelligenza emotiva producono degli effetti sulla qualità della vita quotidiana e sul livello di benessere personale. Così è anche possibile ricondurre alcune specifiche difficoltà personali o relazionali a defi-

cit in determinate aree dell'intelligenza emotiva; queste carenze possono tradursi, a lungo termine, in veri e propri stili di vita disarmonici, che in condizioni perduranti di malessere emozionale possono esprimersi in forma di disturbi emotivi (ansia, depressione, tristezza vitale, etc.).

Una ricerca effettuata dalla Multi-Health System di Toronto sulla verifica delle differenze di genere relative all'intelligenza emotiva, ha portato a rilevare che, mentre le donne sono più consapevoli delle proprie emozioni, dimostrano maggiore empatia e sono più abili dal punto di vista interpersonale, gli uomini hanno maggiore fiducia in se stessi, sono più ottimisti e più capaci di adattarsi e controllano lo stress meglio delle loro compagne.

Da una valutazione globale per i due generi, i punti deboli e i punti di forza tendono a livellarsi intorno ad un valore medio e, pertanto, non si sono evidenziate significative differenze relative alla qualità complessiva dell'intelligenza emotiva.

Portare le abitudini emotive alla nostra consapevolezza è il primo passo per cambiarle. Le nuove reazioni sembreranno dapprima scomode e poco familiari. E' necessario, quindi, uno sforzo cosciente per scegliere nuovi "percorsi emotivi" che condurranno al cambiamento desiderato.

Capire il motivo per cui un'emozione è intensa, spesso fornisce alla nostra mente importanti intuizioni. Quando riusciamo ad allentare le tensioni e non a cercare affannosamente le soluzioni e ci limitiamo ad essere presenti a qualsiasi avvenimento, senza cercare di modificarlo, allora riusciamo ad accedere ad una conoscenza più profonda ed intuitiva.

Questo fatto in se stesso cambia le nostre reazioni e le nostre prospettive. In questo modo il disagio emotivo assume un significato completamente nuovo; si trasforma in un'occasione per sondare più profondamente le nostre abitudini emotive.

Se sappiamo riconoscere le abitudini emotive negative nel momento in cui si attivano, possiamo metterle in discussione a tre livelli: cognitivo (i nostri pensieri ed il modo di interpretare la situazione), emozionale (i sentimenti che questi pensieri suscitano) e comportamentale (le azioni cui conducono questi pensieri e sentimenti).

Dobbiamo ricordarci che i nostri pensieri non hanno potere, siamo noi a darglielo.

Questo è il primo passo per imparare a gestire le emozioni. Buon lavoro!

La D.ssa Olimpia Degni, psicologa e psicoterapeuta, vive e lavora a Vicenza.

Corso di formazione per volontari della Cardiocirurgia

Un successo di Coama

PRIMO CORSO DI FORMAZIONE PER VOLONTARI DI CORSIA: CON QUESTO NOME SI È CONCRETIZZATA UNA DELLE PRIME ESPERIENZE DI FORMAZIONE DI COAMA, COMMISSIONATE ALL'ESTERNO DELLA LIDAP DA UN ENTE PRIVATO. TENUTO DALLA D.SSA AMALIA PRUNOTTO E DA ALMA CHIAVARINI, HA RAPPRESENTATO UNA CONFERMA DELLA VALENZA TERAPEUTICA DEL GRUPPO DI A/M A E UNA CONFERMA DELLE POTENZIALITÀ, SPESSO SOTTOVALUTATE, DEL PROGETTO FORMATIVO COAMA-LIDAP.

di **Amalia Prunotto**

Ho deciso di scrivere per cercare di ritrovare e restituire attraverso queste righe le diverse emozioni, i pensieri, le riflessioni che hanno caratterizzato il "I Corso di formazione per Volontari di Corsia".

Un percorso di formazione che ha rappresentato per noi conduttrici (Alma Chiavarini, counselor, referente di progetto e la sottoscritta, psicoterapeuta) un'esperienza nuova, significativa ed arricchente, e per Coama, una delle prime esperienze a lei commissionate da enti privati esteri.

Coama-Lidap è "Officina per il counseling e l'orientamento all'auto aiuto"; è l'area della Lidap destinata alla formazione interna ed esterna sui temi del counseling, dell'educazione alla salute e dell'auto aiuto, riconosciuta dall'organismo privato Sico di Roma.

Vi operano counselor Lidap, insieme a consulenti della stessa (psicologi, psichiatri, assistenti sociali, insegnanti) con l'obiettivo di esportare e rendere sempre maggiormente professionalizzante l'operato di cui la Lidap si è fatta promotrice in questi anni, valorizzandone la specificità e la qualità dell'intervento teorico e metodologico.

L'esperienza Coama è aperta a tutti i professionisti e non che vogliono condividere questa esperienza di lavoro, in un'ottica di scambio e valorizzazione delle reciproche professionalità e competenze, nel rispetto dei diversi modelli di riferimento.

In qualità di "esperte" dei processi della comunicazione, della relazione d'aiuto, dei gruppi A.M.A. (auto-mutuo aiuto), per Coama (Officina di Counseling e auto aiuto Lidap-area formazione dell'Associazione) abbiamo avuto il compito di articolare il progetto per un gruppo di volontari che operano in corsia d'Ospedale, rivolto al paziente che attende l'intervento al cuore: cinque incontri, per 15 ore complessive, per un nutrito gruppo di volontari dall'età e dall'esperienza eterogenea, che ci hanno accompagnato, con pochissime assenze, per tutto il percorso, attivamente, con pazienza e attenzione, riscontrata in ben pochi altri lavori di formazione.

Obiettivi del corso: valorizzare l'operato del volontario, come "operatore competente" e fornire gli strumenti necessari per affinare ed arricchire tali risorse; la nostra progettualità è stata guidata da questo scopo.

Sappiamo che le riflessioni teoriche e meto-

dologiche prendono sempre le mosse da esperienze concrete; discorsi, sintesi di apprendimenti che si vorrebbero trasmettere, conoscenze che si desiderano illustrare non possono prescindere dall'esperienza concreta, reale, per non rendere avulsi dal contesto in cui si muovono le nuove conoscenze.

Per questo motivo abbiamo scelto di lavorare "con il gruppo" e non sul gruppo, partendo dalle esperienze che i partecipanti riportavano, facilitando, se così possiamo scrivere, un simil gruppo di auto aiuto fra volontari.

Il gruppo come luogo-spazio temporale, fisico, di condivisione, di scambio, di arricchimento, di solidarietà e di confronto, ha permesso ad ognuno di attingere ai propri saperi, alle proprie risorse, a volte dimenticate, o non riconosciute, e favorito processi di cambiamento ed adattamento.

Il gruppo come esperienza di formazione è diventato così (anche) spazio di supporto, di identificazioni e di confronto fra pari; per noi conduttrici è stato un ottimo strumento per veicolare nuovi possibili apprendimenti, senza offrire soluzioni preconfezionate e poco aderenti.

Al termine degli incontri il desiderio di approfondire i temi, di attivare un successivo momento formativo di verifica a fine settembre è stato rinnovato da ogni membro.

A nostra volta abbiamo restituito ai nostri allievi, oltre al piacere e alla gratitudine per l'esperienza che hanno voluto condividere con noi, l'importanza di essere attivi e promotori della propria e altrui salute.

La scelta di operare come volontari contribuisce non poco a sostenere l'autostima, la percezione di sé come individuo attivo, capace, responsabile per primo della propria qualità della vita; permette anche di rielaborare un'esperienza, quella di malattia, riconoscendone anche aspetti diversi, opportunità di cambiamento, di assunzione di nuove prospettive per sé e per gli altri, e non solo negative.

Per noi conduttrici l'esperienza, come scrivevamo, è stata significativa, ma anche molto impegnativa dal punto di vista progettuale, organizzativo e operativo.

Per questo vorremmo che tali esperienze assumessero la giusta visibilità all'interno e all'esterno della Lidap, affinché possano essere valorizzate e riconosciute.

Il contributo di Alma al convegno di Parma del 7 maggio 2005 sull'a-a

Che cosa non è auto-mutuo aiuto

LA CARATTERISTICA FONDAMENTALE PERCHÉ UN GRUPPO DI AUTO AIUTO POSSA DIRSI TALE È L'ESSERE UN CONTESTO ORIZZONTALE TRA PARI E L'ASSENZA DI UNA GUIDA PROFESSIONISTA PERMETTE A CIASCUN MEMBRO DI NON POTER DELEGARE "ALL'ESPERTO" LA RESPONSABILITÀ DEL PROPRIO PERCORSO E DI SE STESSI.

di **Alma Chiavarini**

Quando il gruppo è condotto da un professionista, sarà necessario che questi non usi la sua presenza come esperto; sarà, invece, opportuno che metta a disposizione la sua competenza per promuovere modalità facilitanti di comunicazione dando modo così alle persone che frequentano il gruppo di impadronirsi delle stesse tecniche della comunicazione e che permetta, secondo l'accezione rogersiana, il suo "suicidio" (o meglio la sfumatura della necessità della sua presenza fino alla sparizione).

L'operatore sociale che cerca di costituire un gruppo di auto aiuto nella comunità in cui lavora dovrà operare con l'obiettivo di facilitare una piena assunzione di responsabilità da parte del gruppo e punterà sull'autonomia del gruppo.

Quando il facilitatore è un membro del gruppo, sarà importante che il ruolo non venga vissuto come quello del "conduttore, il cui compito sarebbe quello di mettere sullo sfondo le proprie problematiche, e di non 'utilizzare' il gruppo per l'espressione dei suoi sentimenti, della sua rabbia, del suo dolore in nome di una conduzione di gruppo al di sopra delle parti". Concordando che diverse sono le modalità di facilitazione di un gruppo, è importante ribadire che, non si "conduce un gruppo", ma si offrono al gruppo le competenze apprese affinché diventino "proprietà" del gruppo stesso. In caso contrario, si addosseranno al facilitatore troppe responsabilità, e il gruppo perderà la propria terapeuticità (capacità di promuovere cambiamento), diventando solo occasione di rinforzo del falso sé dell'animatore e di delega (rischiosa) dei partecipanti.

Lontano dall'essere una figura di responsabile o di conduttore, il facilitatore si limita a educare e veicolare la comunicazione, senza assumere su di sé alcuna responsabilità, che viene piuttosto orientata sul gruppo. La maggior parte delle associazioni che operano con l'auto-mutuo aiuto sono consapevoli di queste esigenze e si attrezzano organizzando corsi interni o inviando i facilitatori presso scuole di formazione interne o esterne all'organizzazione.

Riferendosi al counseling Roger Succhielli, in "Apprendere il counseling", scrive: ...Si deve senz'altro a Rogers lo spostamento d'enfasi dalle abilità tecnico procedurali alle cosiddette qualità umane (genuinità, coerenza, disponibilità, sensibilità, creatività) dell'operatore di aiuto. La relazione d'aiuto consiste in un incontro fra due persone "vere" ... Un vecchio proverbio cinese, afferma: "Quando la persona giusta usa mezzi sbagliati questi agiscono in modo giusto: quando la persona sbagliata usa mezzi giusti, questi agiscono in modo sbagliato". Non solo, occorre anche tener conto che, nella relazione d'aiuto, doti umane e capacità tecniche vengono, a ben vedere, per gran parte a coincidere: la "tecnica" consiste, in sostanza, nel padroneggiare razionalmente degli atteggiamenti (di ascolto, di empatia, di comprensione, di rispetto, ecc...) che altro non sono, quando siano armoniosamente integrate nel modo d'essere della persona, se non, appunto delle autentiche qualità umane... Nelle professioni di aiuto essere abili significa, per gran parte, essere "persone adeguate". Significa padroneggiare abilità che sono tutt'uno con ciò che si è.

Tali considerazioni sono ugualmente significative se le riferiamo alle competenze tecniche del facilitatore: la formazione evita molti errori e per certi versi è indispensabile, ma le qualità "che fanno la differenza" sono legate al suo "essere" più che a ciò che sa. Quando il facilitatore è membro di un gruppo e intreccia la facilitazione della comunicazione nel gruppo con la ricerca personale della sua crescita insieme a quella degli altri membri, diventa invece vincente per esempio, la voglia, la passione, la franchezza, "l'onestà di sentimenti": con cui si mette in gioco; il messaggio diventa spesso decisamente trainante per tutti gli altri.

Il gruppo di auto-aiuto è un percorso, un lavoro che ciascun membro svolge su se stesso insieme ad altri e il cui obiettivo non è dare una risposta giusta, univoca e valida per tutti, ma aiutare a cercare la risposta individuale che ognuno ha dentro di sé. Potremmo continuare con quest'analisi, esplorare centinaia di associazioni che utilizzano

esclusivamente o in parte l'auto-mutuo aiuto, con riferimenti storico-culturali diversi ma anche con modelli teorici e metodologici differenti.

Nel campo dell'alcolismo, per esempio, nell'auto aiuto dei CAT (Club Alcolisti in Trattamento), gruppi molto presenti nell'Italia settentrionale, si sente l'influenza sia del fondatore, Vladimir Hudolin, psichiatra di fama mondiale, per circa trenta anni direttore della clinica di psichiatria, neurologia, psicologia e altre dipendenze presso l'università di Zagabria, e dell'approccio della comunicazione ecologica dello psicologo J.K. Liss. In tali gruppi il facilitatore, che da loro è chiamato "servitore", non necessariamente è una persona che ha vissuto il problema dell'alcol ma può essere un professionista

UN GRAZIE SPECIALE A LIA ESPOSITO

IL CONSIGLIO DIRETTIVO NON DIMENTICA CHE LA LIDAP, IN UN MOMENTO DI CRISI ECONOMICA PARTICOLARE, HA POTUTO CONTINUARE L'ATTIVITÀ GRAZIE AD UN CONTRIBUTO DI EURO 7.700 ELARGITO DALLA NOSTRA C.L. DI TREVISO EMILIA ESPOSITO, FRUTTO DELLA SUA PARTECIPAZIONE AD UN CONCORSO NAZIONALE PROMOSSO DALLE RIVISTE FEMMINILI PIÙ DIFFUSE.

PER TUTTO CIÒ LA RINGRAZIAMO ANCORA E, ANCHE PER QUESTO, ABBIAMO DECISO DI CONCRETIZZARE LA NOSTRA RICONOSCENZA ORGANIZZANDO, A TREVISO, IL CORSO PER FACILITATORI DEL 2005/2006 APERTO A TUTTI GLI ASSOCIATI DEL VENETO.

del settore, un familiare o un volontario che ha partecipato a un training formativo appropriato. Sempre nel campo dell'alcolismo, troviamo gli A-A (Alcolisti Anonimi) che traggono alcune delle loro origini dagli Oxford groups di origine anglosassone, gruppi di condivisione religiosa, e dai fondatori che hanno provato attraverso la loro esperienza che il loro recupero dipendeva molto dall'interazione tra persone che condividevano lo stesso disagio. Le loro riunioni, composte esclusivamente da persone che hanno il problema dell'alcol, seguono un metodo chiamato dei dodici passi, elaborato sull'esperienza dei loro gruppi e condiviso a livello mondiale, non solo nell'ambito dell'alcolismo, ma anche in altre forme di disagio (gioco d'azzardo, cocaina, cannabinoidi, eroina, depressione, mangiatori compulsivi ecc.).

Abbiamo sottolineato che i gruppi hanno modalità diverse di impostazione, il movimento dell'auto aiuto è un sapere che nasce da una esperienza, in continua costruzione. Non esiste un sapere "scientifico" cui sempre potersi riferire. La storia di ogni gruppo è sempre un'esperienza unica. La somma delle diverse singolarità delle persone fa sì che non si ripeta mai un copione identico, pur potendo ipotizzare che si possa far riferimento ad un percorso tipo di gruppo. La creatività delle diverse esperienze è d'altronde la ricchezza che deve essere valorizzata e non penalizzata.

Ciò che accomuna invece le diverse pratiche è ciò che non è o può ritenersi auto-mutuo aiuto:

1) Il gruppo di auto aiuto non è un gruppo di terapia; nessuno del gruppo può avventurarsi in diagnosi su un'altra persona, scimmiettare l'interpretazione, metodi e terapie psicoterapiche; è dannoso tanto per sé (che intanto mi perdo, e fuggo dal mio problema, pensando che il mio compito sia di trovare e indicare una soluzione all'altro) che per gli altri (l'altro non avrà beneficiato di un ascolto profondo e reale a sé e al suo problema). Nessuno conosce ciò che è meglio per l'altro, "interpretare" il vissuto, il detto, il comportamento dell'altro fa restare entrambi su un livello falsato e stereotipato di rapporto. L'atteggiamento "Io-ti-salverò" esprime maggiormente un bisogno "malato" di chi lo pratica, piuttosto che una reale attenzione all'altro.

2) Dare risposte e "facili ricette".

3) Perseguire o accanirsi sul problema di qualche persona: è importante che ognuno viva il gruppo come uno spazio dove è rispettato e accettato; forzare una persona a

NUOVI ORARI DELLA SEGRETERIA OPERATIVA DI PARMA

Dal 1° settembre 2005 la Segreteria Operativa sarà aperta dal Lunedì al Venerdì dalle 8:45 alle 12:00.

Rimarrà chiusa per ferie dal 23 luglio al 21 agosto. Nel rimanente periodo di luglio e agosto sarà operativa, nei medesimi orari, solamente nei giorni di lunedì, mercoledì e venerdì.

prendere atto di qualcosa che ci pare evidente ha un effetto contrario, fa semplicemente erigere delle difese. Ognuno ha i propri tempi, silenzi e scelte che possono solo essere rispettate.

4) Violare la riservatezza su "quanto ci si dice al gruppo", la certezza del suo rispetto è un punto cardine su cui poggia l'esistenza stessa del gruppo e, quando viene meno, viene meno anche la fiducia reciproca, con risultati facilmente prevedibili. Il gruppo salta o si trasforma inevitabilmente in luogo di chiacchiera superficiale.

5) La presenza del giudizio e delle critiche blocca qualsiasi espressione vera del sé: è bene sottolineare che è ancora più negativa l'espressione del giudizio nei confronti di chi non è presente.

6) L'impegno saltuario e incostante alla partecipazione e al rispetto degli orari, pare banale, ma ha un valore da non sottovalutare nella efficacia del lavoro di gruppo; chi frequenta un po' sì, un po' no rende gli incontri frustranti, il gruppo perde tempo prezioso per tutti nel prodursi in continui "riassunti delle puntate precedenti" e la puntualità ha valore di rispetto reciproco e del buon uso del proprio e altrui tempo. Stabilire insieme, all'inizio del percorso di gruppo, regole condivise su questa tematica è condizione base per un buon percorso.

7) Favorire processi di vittimizzazione o più banalmente accettare o incoraggiare tendenze al "piangersi addosso" blocca il lavoro di gruppo su aspetti di rinforzo negativo delle persone anziché sulla loro crescita.

Stare sul passato o rimanere a lungo in con-

tatto col dolore del passato (oltre il momento necessario di riconoscimento del proprio dolore), ripetersi quanto siamo stati sfortunati, si trasforma nel lavorare per legittimare l'attuale "incapacità di".

Ri-entrare continuamente in un ricordo spiacevole e indugiare al suo interno prolunga il contatto col malessere psicofisico collegato. Questo tipo di atteggiamento non consente di ottenere nulla di positivo. Ci si può concedere, pertanto, di rivisitare le esperienze negative solo per evitare di ripetere gli stessi errori.

Per sganciarci da questo modo di pensare, potremmo provare a farci le seguenti domande:

✓ In che modo, il fatto che una o più volte una cosa sia andata in un modo negativo implica necessariamente che vada ancora e ancora nello stesso modo?

✓ In che modo il presente è costretto ad essere obbligatoriamente la fotocopia del passato?

✓ Quante volte abbiamo previsto che una cosa andasse in un determinato modo, e poi invece è andata diversamente?

✓ Chi ci garantisce di essere degli indovini, chi ci dà il potere di conoscere già il nostro destino?

✓ Thomas Edison ha inventato la lampadina dopo duemila tentativi andati a male, e se si fosse fermato prima, se l'avesse pensata come me?

✓ Il dolore di ieri sarà così usato come carburante della nostra futura felicità. (Rosario Alfano - programmatore neurolinguista, esperto di gestione emozionale di PC).

Per concludere (scrive Eliseo Bertani Counselor-Operatore CE.I.S di RE) dobbiamo ricordare che una cattiva prassi dell'auto aiuto è dannosa soprattutto a chi la pratica sia come facilitatore, come partecipante al gruppo, che come associazione. Nel testo di Anthony De Mello "La preghiera della rana", una raccolta di storie e aneddoti tratti dal patrimonio culturale e spirituale orientale, l'autore ci racconta di un tale di nome Nasruddin che si mise la dinamite sulla schiena.

Nasruddin borbottava qualcosa fra sé e sé tutto contento, quando un amico gli chiese cosa avesse. Nasruddin spiegò: "quell'idiota di Ahmed, ogni volta che mi vede mi dà una pacca sulla spalla. Bene, oggi mi sono messo un candelotto di dinamite sotto la giacca, così quando mi dà la pacca gli salta via il braccio". E' impossibile aiutare un'altro senza aiutare se stessi, come è impossibile far del male ad un'altro senza farlo anche a se stessi".

Il nostro passato, amico o nemico?

LA DIMENSIONE DEL PASSATO AGISCE IMMANCABILMENTE SUL NOSTRO PRESENTE. IL MODO IN CUI CI SENTIAMO OGGI, LE REAZIONI CHE ABBIAMO O CHE NON ABBIAMO NEI CONFRONTI DEGLI EVENTI, DIPENDONO IN GRAN PARTE DAL TIPO DI RELAZIONE CHE IMBASTIAMO CON LE ESPERIENZE GIÀ VISSUTE.

di **Rosario Alfano**

E' quindi opportuno comprendere se questo sia un bene o un male.

In realtà, tutto dipende dal tipo di rapporto che ognuno di noi instaura con la sua storia personale.

Proviamo a focalizzarci più in particolare su quelle che a suo tempo abbiamo considerato esperienze svantaggiose.

Ognuno si è trovato diverse volte al centro di situazioni che avrebbe preferito non gli accadessero. In quei contesti avrà sperimentato una certa dose di dolore e amarezza, ma fin qui nulla di eccezionale: il dolore è una componente ineliminabile della nostra esistenza.

Ciò che vorrei prendere in esame insieme a voi è il modo in cui adoperiamo questo materiale archiviato dalla nostra memoria.

In altre parole, quello che ci è accaduto può essere utilizzato male, ossia:

- agendo da freno e da autogiustificazione per rassegnarsi e non tentare neanche più di cambiare una condizione che ci fa soffrire;

- per ripetere a noi stessi e agli altri quanto siamo sfortunati;

- per giustificare il nostro odio o il nostro cinismo nei confronti della vita o di alcune categorie di persone;

- per ri-sperimentare il disagio psicologico e fisico... oppure può essere utilizzato in maniera più costruttiva e vantaggiosa;

- per estrarne il succo, l'insegnamento necessario ad evolvere come persona;

- per evitare di ripetere gli stessi errori;

- per dire a noi stessi: "dato che ho già sperimentato questa cosa negativa, farò tutto il possibile per impedire che mi succeda ancora, e se pure mi capitasse ancora, continuerò a cercare il modo di liberarmene del tutto".

Analizziamo adesso più nel dettaglio le diverse dinamiche con cui possiamo rapportarci a quello che è già stato.

Partiamo con gli atteggiamenti che sarebbe "ecologico" abbandonare.

Il passato come freno

Si tratta di quel modo di pensare per cui è come se ci rimanesse sempre davanti agli occhi un fallimento o una

frustrazione subiti; di conseguenza, nel presente, si rischia di rimanere sempre al di qua di quella soglia che potrebbe farci vincere su quel determinato problema. Magari, a livello conscio, proviamo a combatterlo o comunque è quello che ci raccontiamo; tuttavia, più profondamente, esiste un pregiudizio sull'effettiva capacità di stare meglio, una convinzione che ci sussurra frasi del genere: "Tanto non ce la farai neanche questa volta", "è solo una perdita di tempo", "Non ti illudere, sai già qual è il tuo destino".

Per sganciarci da questo modo di pensare, proviamo a farci le seguenti domande:

- In che modo, il fatto che una o più volte una cosa sia andata in un modo negativo implica necessariamente che vada ancora e ancora nello stesso modo?

- In che modo il presente è costretto ad essere obbligatoriamente la fotocopia del passato?

- Quante volte abbiamo previsto che una cosa andasse in un determinato modo, e poi invece è andata diversamente?

- Chi ci garantisce di essere degli indovini, chi ci dà il potere di conoscere già il nostro destino?

- C'è qualcuno che conosco che, dopo diversi tentativi, ha cambiato una situazione fino ad allora svantaggiosa e fallimentare?

- Thomas Edison ha inventato la lampadina dopo duemila tentativi andati a male, e se si fosse fermato prima, se l'avesse pensata come me?

Ripetersi quanto siamo stati sfortunati

Questo tipo di atteggiamento non ci fa ottenere nulla di positivo. A volte lo facciamo per avere la pietà degli altri, ma non è meglio ottenere la loro stima? Non è meglio ottenere affetto per quello che siamo, piuttosto che pena per quello che ci è capitato?

Continuando a dire a noi stessi e agli altri che siamo una calamita per le sventure finiremo soltanto per rafforzare la nostra convinzione di essere le vittime dell'Universo, di Dio o del Mondo; inoltre, questo modo di pensare, indebolirà sempre di più la fiducia in noi stessi e nelle possibilità che la vita può offrirci. Bell'affare!!!

Proviamo piuttosto a concentrarci su quello che abbiamo e che comunque abbiamo avuto dalla vita.

Magari possiamo comprare un diario, sul quale scrivere i bei momenti che viviamo, anche le piccole esperienze positive o, se proprio non ci viene niente da scrivere, segniamo solo la data di ogni giorno, servirà comunque a ricordarci di avere avuto per un giorno in più il regalo più importante che si possa ricevere: la vita, e del tempo ulteriore per provare a realizzare i nostri desideri.

Rimanere in contatto col dolore passato per concedersi il diritto di odiare e rendersi indifferenti verso tutto e tutti.

Se tendiamo a pensarla in questo modo, dovremmo ricordarci che l'odio genera l'odio e il cinismo alimenta cinismo.

In effetti, continuando a vestire quest'abito mentale, inizieremo a prendercela con la nostra stessa vita, ci convinceremo della sua cattiveria nei nostri confronti, del suo odio e della sua indifferenza verso i nostri sentimenti.

E arrivati a questo punto cosa faremo?

Cominceremo a prendercela con gli altri, magari con i nostri cari (gli unici che ci stanno affianco nonostante tutto), o con l'intero genere umano (come se ognuna delle persone su questo pianeta ci avesse fatto un torto o avesse contribuito alla nostra sofferenza). Certo che dobbiamo proprio sentirci importanti, se crediamo che tutta l'umanità sia costantemente impegnata a trovare il modo di farci soffrire.

Questa strada ci porta lontano dagli altri uomini. Proviamo a voltarci e rifacciamola in senso contrario, così da incamminarci verso il cuore della gente.

Per fare questo dobbiamo prima rispolverare il nostro di cuore.

Poi ci dovremo allenare a dare quello che vorremmo ricevere; riponendo la nostra fiducia in quanto afferma un vecchio proverbio: "Hai quel che dai".

Lungo il percorso dobbiamo abbandonare quella frase da cui ha preso origine il nostro distacco: "l'ho fatto una volta e non ci ricasco".

I buddisti sostengono che davanti a uno specchio bisogna sorridere se si

vuole vedere l'immagine riflessa fare altrettanto". Proviamo a pensare che il mondo sia un enorme specchio.

Ri-entrare continuamente in un ricordo spiacevole e indugiare al suo interno (in questo modo si prolunga anche il contatto col malessere psicofisico collegato).

Questo si chiama masochismo!

E purtroppo a un masochista non ha senso proporre una soluzione per smettere di soffrire: questo sì che lo farebbe soffrire troppo!

Passiamo adesso ad approfondire quali atteggiamenti è bene costruire o rafforzare

Rivivere un'esperienza negativa con l'atteggiamento di uno scolaro che vuol imparare.

Per nutrire questo atteggiamento, ogni volta che ripensiamo a situazioni spiacevoli, ci chiederemo:

■ Cosa posso apprendere grazie a quest'esperienza?

■ Quali risorse non avrei mai sviluppato se non mi fosse accaduto quanto mi è accaduto?

Rivisitare le esperienze negative ma solo per evitare di ripetere gli stessi errori

Possiamo chiederci:

■ Quali sono state le cause che mi hanno portato a sperimentare questo disagio?

■ Cosa devo cambiare perché non accada ancora?

■ Qual è la differenza positiva e il valore aggiunto fra il me di allora e il me di oggi?

Il dolore di ieri come carburante della nostra futura felicità

Proviamo a pensare in questo modo:

"Visto che mi sono già preso la mia fetta di dolore, da questo momento in poi sono sazio! Ho diritto alla mia porzione di felicità e non accetto in nessun modo di rinunciarci. La sofferenza allarga il cuore e un cuore largo può sopportare anche più gioia. Sono pronto ad accogliere il bene che mi spetta, e se non mi giungesse spontaneamente sono disposto a combattere con tutte le mie forze per conquistarlo. Nietzsche diceva "Ciò che non mi uccide mi rafforza" e io sono ancora vivo, quindi da questo momento in poi la mia vita è tutta in discesa".

Un vecchio proverbio cinese è sempre un buon modo per concludere:

"Per conquistare il mondo devi cominciare dal conquistare le tue sofferenze".

Il Dr. Rosario Alfano vive e lavora a Piacenza ed è un esperto in stretching comportamentale e programmazione neuro-linguista.

La mia esperienza Lidap

di **Emanuela**

Il 28 ottobre 2003 è una data che non potrò scordare facilmente. E' come un compleanno, un onomastico, insomma un passaggio importante della vita che rimane lì nella memoria, un dato inalterato ed inalterabile, chiuso nel mio cuore.

Il 28 ottobre 2003 io approdai al forum Lidap.

Vi approdai un pò per caso. E fu un incontro molto fortunato per me. Era stata una serata orribile, quella precedente. Un malessere sconvolgente mi aveva tolto la voglia di sorridere. Improvvisamente, il respiro era diventato affannoso, il cuore aveva preso a battere così forte che sembrava dovesse scoppiarmi nel petto, il tutto accompagnato da spaventose vertigini, che mi rendevano instabile. Tutto il mio corpo, lacerato da questo "mostro" crudele, tremava... non riuscivo a capire cosa mi stesse succedendo e nella mia testa viaggiava un solo pensiero: "STO MORENDO!".

Corsi in ospedale e lì, dopo un ecg e vari esami di routine, la diagnosi fu chiara: "SINDROME DA ATTACCO DI PANICO".

Fu come un fulmine a ciel sereno per me, che soffrivo da sempre di ansia generalizzata, ma che non avrei mai potuto neanche immaginare una manifestazione così imponente.

Così digitai su un motore di ricerca "ansia, panico" e mi ritrovai per magia nel forum Lidap, un'associazione che non conoscevo, e che sembrava occuparsi proprio di ansia, agorafobia e attacchi di panico.

Il mio primo messaggio testimonia tutta la mia angoscia di allora, e la mia disperazione di fronte ad un fenomeno che non riuscivo a gestire, e che mi terrorizzava, oltre a consegnarmi ad uno stato di forte amarezza e sfiducia nei confronti di me stessa e della vita: "Sono di pessimo umore... mi sento veramente inguaiata... tachicardia, sensazione di morire... giramenti di testa, sensazione di non avvertire parte del mio corpo... e tutto questo quando sto tranquilla e a posto... che fare?". Nonostante io abbia fatto ecg esami del sangue ecodoppler al cuore, esami su esami continuo a pensare che sia qualcosa di fisico che mi venga un infarto o un ictus o quant'altro... e continuo a chiamare il mio medico curante in preda all'angoscia... non serve a nulla dirmi è solo ansia perchè non mi passa anzi... mi innervosisco sempre di più... scusate il mio sfogo... ciao".

E, alla solerte risposta di una ragazza da poco iscritta al forum che mi diceva di aver tratto già dei giovamenti dal forum Lidap, io

risposi scettica in tono mesto: "mah... non credo che si possa guarire solo stando sul forum... è davvero disperante a volte sentirsi così...", e giù ad elencare sintomi e paure paralizzanti... ed opprimenti.

Pochi altri messaggi e lasciai il forum, per ritornarvi dopo qualche mese.

Furono mesi orribili, trascorsi su un divano davanti alla tv, la mia già traballante autostima subiva colpi sempre più duri: come potevo stimarmi se l'unica attività che riuscivo a svolgere era cambiare canale?

Si perchè tutte le mie attività quotidiane, che prima svolgevo con passione e volontà, adesso diventavano fatiche impraticabili. Tutta la mia vita subì un duro stop, uno stop che mi lacerava dentro, consegnandomi ai sensi di colpa verso gli altri e verso me stessa... Io DOVEVO essere efficiente, DOVEVO essere produttiva, NON DOVEVO deludere le aspettative altrui e soprattutto le mie. Ero un giudice spietato di me stessa.

Tornai sul forum Lidap con questo stato d'animo, se possibile ancora più confusa di quando mi ero iscritta. Ma stavolta non lo abbandonai più.

Mi accolsero con affetto, disponibilità e competenza. E per tutto questo tempo mi hanno teso una mano, mi hanno fatto capire fin da subito che NON ERO SOLA, che non ero pazza, che non avevo nulla da temere.

Con il senso di solitudine, mano a mano si è affievolita anche l'arrendevolezza, quel darmi per vinta che aveva caratterizzato la mia vita nei mesi precedenti. E col senso di arrendevolezza, cominciai a sbiadirsi tutto l'impianto autolimitante che mi aveva costretta quasi del tutto a casa, tra le pareti domestiche, l'unico luogo dove mi sentivo sicura, per quanto potessi in quel periodo.

E ora sono qui. Quanta strada ho fatto da allora! Non sono guarita, l'ansia c'è ancora e l'insicurezza è ancora la mia nota caratteriale dominante, ma ho finalmente iniziato una psicoterapia e ho RECUPERATO LA SPERANZA...

Ho intrapreso un cammino che ha come meta ultima l'incontro e, se possibile, l'amore per me stessa.

Sarà difficile, sarà lungo, ma non mi spaventa come prima... anzi, strano a dirsi, mi stimola.

Adesso voglio ricambiare tutto quello che la Lidap ha fatto e continua a fare per me. Voglio essere parte attiva di questa associazione che mi ha aiutata a riconsiderare me stessa e l'ansia che mi affliggeva, perchè, se è vero che "non si può guarire SOLO stando su un forum", è anche vero che il mio percorso di rinascita è iniziato da lì.

Ansia e panico: il contributo dei gruppi di a-a

Convegno a Siracusa

MESI DI PREPARATIVI PER QUESTO CONVEGNO, IL CONSUETO APPUNTAMENTO CON LA CITTÀ DI SIRACUSA, ED ECCO ARRIVA VICINO LA FATIDICA DATA...

di **Sebastiano La Spina**

L'arrivo a Catania di Pietro ci apre il cuore, con il suo sorriso e i suoi abbracci, ci tuffiamo nel barocco catanese e fra tentativi di fargli mangiare una granita e lunghe camminate tra i monumenti sale la mia emozione.

So che sarà un tour de force tra incontri, convegno, interviste ma so anche che questo servirà ad aprire uno spiraglio ancora più grande alle persone che soffrono di questo disagio.

La sera l'incontro con le persone del gruppo di Catania. C'erano quasi tutti, alcuni accompagnati dai loro familiari, curiosi di conoscere Pietro dopo averlo visto in tv.

Una bellissima serata con l'Etna da sfondo e note di tango in sottofondo, il Presidente a capotavola e tutti a chiedere a ridere a raccontarsi.

Mentre ballavo un tango e vedevo quella gioiosa comitiva pensavo a come bastava poco per dimenticare i sintomi.

I saluti per poi rivedersi a Siracusa l'indomani.

Il convegno inizia alle 10. Sala piena mi sento emozionato, stentano ad uscire le parole. Poi il ricordo delle parole del mio angelo "Seby, ogni volta che parli di panico davanti a una platea fallo pensando alle persone che soffrono..." e tutto si normalizza anzi diventa più facile.

Comincia il Dott. Munafò, vice direttore U.O.C medicina e chirurgia d'urgenza dell'ospedale Umberto 1 di Siracusa, a spiegare la diversità sulle diagnosi degli attacchi di panico e non (diagnosi differenziata). Fa una panoramica interessante ed esaustiva sulle sintomatologie interessate, si sofferma sui sintomi più diffusi del dap.

Racconta la sua esperienza come medico di pronto intervento e casi di persone con attacco di panico. Finisce il suo intervento con un caloroso applauso da parte di tutti, come se li avesse rassicurati sul loro stato fisico.

In sala entrano 6 persone... sono i ragazzi del gruppo di Messina, in ritardo per via della distanza, anche per loro una grande conquista soprattutto per un ragazzo: da tre anni non usciva da Messina per via del dap. I miracoli del gruppo!

L'intervento della Dott.ssa Bredice, presidente del C.I.R.P (Comitato Inda-

gine e Ricerca Psicologica) è proprio sui gruppi di auto aiuto e le dinamiche che possono nascere. L'accoglienza, la presa in carico, la condivisione e poi anche il cambiamento di ruolo: da persona bisognosa d'aiuto a persona che dà aiuto.

Entusiasmante per le persone dei gruppi che erano in sala rivedersi in quelle parole. Tra un intervento e l'altro parlavo (facevo il moderatore) della mia esperienza sul dap e sui gruppi.

Era arrivata l'ora del Presidente della Lidap, il grande Pietro, che ha parlato dell'associazione, di come in questi anni è stata vicino alle persone che soffrono di panico, della capillarità che ha raggiunto nel territorio italiano con i gruppi. Si è soffermato sull'immagine che gli altri hanno della persona che soffre di panico a volte esasperata e distorta per via della poca informazione, delle difficoltà che incontra chi soffre di questo disagio nell'ambiente lavorativo riportando la propria esperienza.

Conclude le relazioni il Dott. Gel-somino, consulente del comitato scientifico della Lidap, sulla "vita" del panico. Dalla comparsa dei primi sintomi, alla stabilizzazione, alla cronicizzazione al termine dei sintomi. Tutto da un punto di vista psicologico, il sentirsi male, il non capire cosa stia succedendo, la quasi rassegnazione e il cominciare a rivivere la vita.

Le persone in sala molto attente. Era arrivato il momento per loro delle domande ai relatori, delle informazioni sulle loro vicende personali sul cercare un perché ai loro sintomi.

Emozioni che si susseguivano..., credo che abbiamo dato quella speranza che cercavano da tempo.

Appena finito il convegno sono corso ad abbracciare quel ragazzo di Messina, Fulvio, credo che posso definirlo il simbolo per le persone che soffrono di dap. Anni di prigionia forzata e adesso era lì con noi felice.

Il dopo convegno è stato un rilassarsi tra le vie bianche di Siracusa, la città di filosofi e matematici, istinto e razionalità... la nostra anima.

Desideravo che quella giornata non finisse mai, per le emozioni che avevo vissuto e per la gente che avevo incontrato. Abbiamo parlato con Pietro fino a notte inoltrata gustandoci l'aria frizzante dell'Etna scambiandoci le nostre

sensazioni ed emozioni.

Il giorno dopo il convegno, il telefono cominciò a squillare: dall'altra parte mi chiedevano come partecipare ai gruppi e se era vero che io ero "guarito" dal panico.

La soddisfazione più grande: essere contattato da persone che finora vivevano il panico con angoscia e sofferenza e sentirli tirare un sospiro di sollievo per l'aiuto che potevano ottenere.

INCONTRARSI, FARSI CONOSCERERE, TROVARSI: le nostre parole chiave.

FINALMENTE

di **Rosalba La Rosa**

Finalmente! Un pezzo di Lidap tra le mie braccia. Sì, è proprio vero, un abbraccio caloroso, pieno di gioia e sentito affetto è stato quello che ha sancito il mio incontro con Pietro alla stazione di Catania, venerdì scorso, 1 luglio.

Il nostro caro presidente infatti è venuto giù in Sicilia in occasione di una Conferenza tenutasi a Siracusa il 2 luglio sui gruppi di auto/mutuo aiuto. Io e Seby, facilitatore del mio gruppo, lo abbiamo accolto con tutto il calore che si meritava.

È stato per me un incontro molto importante ed emozionante, mi è sembrato di rivedere un vecchio amico che non incontri da tanto tempo ma che, da altrettanto tempo, desideravi rivedere. Mi sembrava di conoscerlo da sempre, anche se, in effetti, la nostra conoscenza si limitava alla sua partecipazione ai programmi TV, per me, e a qualche telefonata e diverse e-mail e post nel forum, per ambedue.

Che bello! Sono stata veramente contenta! Andare in giro per Catania al suo fianco è stato un toccare con mano la Lidap, i gruppi, il forum, voi tutti. Mi sentivo parte integrante di tutto quello che da tempo amo molto, che vivo quotidianamente leggendo, scrivendo, facendo esperienza dalle vostre esperienze. Insomma, ragazzi, vi assicuro che ho trascorso due giorni di assoluta serenità, benessere e positività.

Pietro è molto estroverso, comunicativo e, soprattutto, reale, eh sì!, fino a quel momento, sentivo la Lidap molto virtuale, ed ero soddisfatta, ma adesso le mie sensazioni sono cambiate, sento la Lidap con tutto il suo peso reale e tangibile, insomma fatta di "carne ed ossa", e sono felice.

Il Convegno poi è stato molto interessante ed aggregante e spero si ripetano occasioni di queste per tutti noi che ne abbiamo proprio bisogno.

Bene. Adesso smetto. Con questo breve commento volevo solo comunicarvi un mio pensiero, una mia sensazione, una mia gioia. Un "incontro".

Quel treno per Roma

"PARTIRE È UN PO' MORIRE" RECITAVA QUEL VECCHIO ADAGIO, CHE A ME È SEMPRE PARSO UNA VERA SCEMENZA. RICORDO INVECE CHE DIVERSI ANNI FA DICEVO: "PER ME IL VIAGGIO È UNA DELLE COSE PER CUI VALE LA PENA VIVERE".

di **Roberto Pascarella**

Ho sempre amato viaggiare, sono una persona curiosa del mondo e della vita. Ma l'amore non è sempre stato corrisposto. L'ansia e il panico che tutti conosciamo bene, con cui faccio a pugni da quasi venti anni, mi hanno bloccato in molti casi. Per fortuna ho avuto diversi lunghi periodi di benessere quasi totale, nei quali ho viaggiato. Il mio ruolino era, più o meno, ogni anno, un viaggio all'estero ed uno in Italia.

Ma l'ansia e il panico, per me sono come i peperoni mangiati di sera, tendono a ripresentarsi. L'ultimo viaggio in treno, per di più da solo, lo avevo fatto nel 2002 per andare a da Roma a Napoli e ritorno. Per un corso di formazione.

Da allora tre anni di astinenza. Per di più con due tentativi di partenza falliti, abortiti. Nel 2003, dovevo andare a trovare una ragazza di Genova che avevo conosciuto a Roma, e che mi piaceva molto. Annoi ci piacevamo. Quindi a botta sicura.

Era credo la fine di novembre, il mese statisticamente più piovoso dell'anno. Feci il biglietto il venerdì, e nelle ore successive si abbattè su Genova un nubifragio fantozziano con tanto di alluvione, culminato la domenica con un black-out elettrico ed interruzione della linea ferroviaria.

Ma già poche ore dopo aver fatto il biglietto in preda all'ansia, mandai alla genovese un sms di disdetta. Che disdetta!!! Stetti malissimo, notte insonne, in preda all'ansia, senso di sconfitta, mi sentivo un autorecluso, con in più il problema di cosa dire a lei, come scusa. Ma le dissi la verità.

Rinunciavo a diverse cose che mi piacevano (viaggio e donna). Un anno dopo, ottobre 2004, si replica lo stesso copione, senza nubifragio. Ma questa volta l'ho presa con più calma. Mi sono detto: "prima o poi ce la farò, si vede che non è ancora il momento".

E il momento è arrivato alla metà di maggio di quest'anno. Decido di andare a Viareggio a trovare un' "amica". Per ricambiare una visita. La informo delle mie difficoltà a viaggiare.

Dimenticavo di dire che ci avevo già provato ad andare, qualche settimana prima... ma niente...

Stavolta però sentivo che ce l'avrei fatta, che niente mi avrebbe fatto desistere... Non so perché, ma sentivo così. Era arrivato il momento di affrontare questa cosa.

Avevo il treno alle 7,45... notte insonne, massimo due ore di sonno, in piedi alle 4,40. Poi bighellono per casa e preparo lo zaino per stare fuori meno di 24 ore. Ma sembrava dovessi star fuori 6 mesi per scalare l'Everest. Ho portato cibo, acqua (1,5 litri), caricabatteria per

il cellulare, libro, radiolina, maglione, ansiolitici di ogni foggia e tipo, dall'orosolubile, alle gocce, alle pasticche, avrei potuto addormentare tutto il vagone. Mi volevo portare martello per rompere il vetro sigillato del treno, in caso di necessità... ma ho desistito. Ma ingerisco un po' di gocce di ansiolitico.

Per farla breve arrivo alla stazione di Roma Ostiense in motorino, con ovvio congruo anticipo, faccio biglietto andata e ritorno, compro mezza edicola, ma non faccio colazione, stomaco chiuso. La fifa è sotto controllo ma sempre fifa è. Arriva il treno, salgo, sospiro di sollievo, è abbastanza vuoto, mi siedo in uno scompartimento così assortito: coppia di giovani giapponesi, coattello romano, signora genovese. La più rassicurante è sicuramente la genovese e tento in tutti i modi di attaccare discorso, con discreto successo. Il fatto di parlare con qualcuno è un potente ansiolitico, mi fa sentire meno solo e spaesato. E mi distrae dall'ansia. La prima mezz'ora è un po' dura... ma pensavo peggio... poi mano a mano l'ansia scende, scende... e a Civitavecchia invece sale una ragazza piuttosto carina, sia d'aspetto che di modi. Mi si siede accanto.

Ormai sono tranquillo, leggo i miei giornali, telefono, rispondo agli sms, sembra perfettamente a mio agio. Poco prima di Livorno finalmente attacco discorso con la ragazza, che scopro essere una studentessa di mio fratello, professore universitario.

Lei è felicissima di conoscere il fratello del suo professore, figuratevi quanto ero contento io. Ci mettiamo a parlare, ogni tanto telefona al suo (purtroppo è così) fidanzato di Torino dal quale sta andando. Mi dice che sono un po' in crisi. Io spero che si lascino. Parliamo fino a Viareggio, e poco prima di scendere, mentre mi macero: "Glieli chiedo o no il numero di telefono?" lei impugna il suo cellulare e me lo chiede lei. Un uomo felice. W il treno, W il viaggio. Mia nonna mi diceva sempre un proverbio romano: "Chi gira lecca, chi sta a casa secca". Io sono stanco di stare a casa a seccarmi.

A Viareggio sono stato bene, a parte lo stordimento dovuto al poco sonno. Sarei rimasto volentieri qualche giorno. Ma non si poteva. Alle 18,40 treno per Roma, un po' più pieno, stranamente avevo più ansia... la prima ora con un bel po' di agitazione, strano non capisco... sto tornando a casa! Non ci sono persone particolarmente rassicuranti, si sta facendo notte... poi il treno rallenta sembra fermarsi in mezzo alla campagna. Tanto il treno rallenta, tanto il mio cuore accelera. Inizio ad avere un po' paura, e se si ferma? Iniziano ad affastellarsi pensieri di catastrofi: "Locomotore rotto, treno fermo e sigillato per ore di

notte, in aperta campagna, black-out, io in preda al panico che voglio uscire dal treno, non si trova il capotreno, non ci danno notizie, mi vergogno a dire che ho paura, come faccio a resistere ore qui dentro... aiuto!".

Calma! Tutti questi pensieri ansioso/catastrofici tipo Cassandra Crossing (era un film su un treno che... si insomma va a finire male) li scorro in pochissimi secondi, e mi passano non appena il treno riprende ad andare. Ma mi sono innervosito, sono stanco, ho sonno, l'ultima ora di viaggio me la faccio in piedi, non vedo l'ora di arrivare. E finalmente alle 22.30, il treno mi deposita a Roma Ostiense. Stanco ma felice. Ce l'ho fatta, ce la farò ancora.

Da ultimo devo ringraziare una persona.

Mi è stato molto d'aiuto l'esempio di Massimo, un ragazzo del mio gruppo. Lui doveva andare in Argentina, altro che Viareggio. Io stupidamente lo sconsigliavo, invece è andato.

Ha affrontato la cosa con determinazione, si è fatto prescrivere tutti gli ansiolitici possibili e immaginabili. Si è preso solo le rituali gocce pre-imbarco. E' partito, è stato bene, sono stato felice per lui. E per me.

Mi ha dato l'esempio di come si possa affrontare il viaggio (e la vita in genere), tirando fuori il lato maschile pratico e deciso. Che tutti noi abbiamo (maschi e femmine), e che io forse devo coltivare di più.

PADOVA 11 MAGGIO, INCONTRO CON I GRUPPI DEL VENETO

di **Paolo (Mestre-Venezia)**

Il nostro è il gruppo Lidap di Mestre-Venezia. E' un gruppo molto unito, forse grazie agli inaspettati benefici che tutti abbiamo avuto da quando lo frequentiamo. Un affiatamento inimmaginabile solo pochi mesi fa, che ci spinge a progredire nell'affrontare il nostro disagio forti dell'appoggio che sappiamo di poter avere dal gruppo medesimo.

Quando Giuliana, la nostra helper, con qualche settimana di anticipo ci ha detto che ci sarebbe stato un incontro a Padova con altri gruppi del Veneto e con i responsabili della Lidap, forse nessuno di noi pensava di riuscire ad andarci, e di trovare, piuttosto, una scusa per rinunciare.

Sembrava una cosa difficile da realizzare, un ostacolo troppo alto, un viaggio che non eravamo più in grado di fare serenamente. Invece no, ci siamo andati tutti!

Non pensavo fossimo così numerosi. E' stata una serata molto interessante, ognuno di noi si è presentato ed ha portato la propria esperienza e le sue aspettative. E' stato bello confrontarsi, si è creato un bel clima e non c'è stato alcun imbarazzo nel raccontarsi.

Sicuramente ognuno di noi ha portato a casa qualcosa da questa esperienza, sia per l'esposizione allo spostarsi dalla propria zona che all'incontro stesso.

In ogni caso una vittoria per tutti.

Vaffanculo panico

UN TITOLO SICURAMENTE POCO DEONTOLOGICO CHE FAREBBE STORCERE IL NASO A QUEI TERAPEUTI CHE CI CONSIGLIANO, GIUSTAMENTE, DI TRATTARE BENE IL NOSTRO DISAGIO. MA ERA IL PIÙ APPROPRIATO ALLA BELLA LETTERA CHE SILVIA HA SCRITTO, IN FONDO ... CON AFFETTO, AL PROPRIO PANICO.

di **Silvia Speranza**

Ti penso con l'immagine di sempre: un guardiano che vigila dentro di me, che ogni tanto si assopisce e dormicchia con un occhio sempre aperto e la lanterna accesa.

È incredibile quanto io sappia di te, ormai, e quanto tu poco conosca me. Se ti piace dormire nella mia anima vuol dire che tanto male non si sta; probabilmente trovi strade in discesa, molti passaggi gratuiti, un po' di ristoro quando sei stanco e da divertirti quanto basta: il luogo ideale per passarci la vita.

Un tempo non mi avresti gradita, probabilmente non mi avresti scelta. Il tempo della scuola, delle cazzate con le amiche, della discoteca fino al mattino, delle sigarette, delle avventure con i ragazzi che duravano il tempo di stancarsene. Il tempo dell'egoismo e della vanità, del sentirmi la migliore rispetto agli altri, la numero uno in tutto il tempo in cui nove amiche su dieci mi abbandonavano perché ero "troppo" rispet-

to a loro: così antipatica e superficiale che mi faccio pena da sola.

Anche i miei mi pesavano troppo, caro panico non passava giorno che non pensassi: "Quando riuscirò ad andarmene di qui?". Cosa importava se li facevo soffrire: mi avevano dato tutto e quel tutto era sempre troppo poco, glielo dicevo in faccia che avrei voluto di più, sempre di più, che dovevano solo ringraziare di aver avuto una figlia così in gamba, intraprendente e piena di vita. Non avevo tempo per te, caro amico, ero troppo presa da me stessa.

Quando sei arrivato qualcosa mi aveva già attanagliata dentro, è per questo che hai trovato un buon luogo dove crescere: la depressione stava già facendo il suo corso da tempo senza che me ne fossi resa conto. Ero così stanca, la mia energia era evaporata: forse sei stato tu a spronarmi, a sussurrarmi nell'orecchio: "Sveglia, vivi, torna a fare la folle, che ti è successo? Se non lo fai da sola ti scrol-

lo io"... mi hai insegnato a lottare e non te ne sei nemmeno accorto.

Mi hai ridato la mia famiglia che amo disperatamente e veramente solo da quando sei arrivato tu.

Mi hai fatto conoscere la pena e la pietà.

Mi hai restituito le amiche, le stesse che mi rinfacciavano il mio egoismo e che adesso mi dicono che sono una persona diversa, piena di tante belle cose da dare.

Mi hai dato lui, una casa in cui andare a vivere insieme, il sogno di una vita lunga e di un figlio.

Mi fai apprezzare quanto sia stupendo attraversare una strada, camminare, mangiare, regalare un sorriso, riuscire ad andare a ballare e al ristorante.

Mi fai apprezzare che dopo il caldo torrido c'è la doccia.

Che dopo la stanchezza della giornata c'è casa e calore.

Che la domenica è stupendo rivedere i miei.

Che la neve è bella e mi faceva schifo.

Io lo so, l'ho sempre saputo che sei arrivato per questo, per farmi capire il senso della vita, per non farmi sputare più su quello che avevo tanto schifato, per accorgermi della persona che ero e capire come avrei voluto diventare.

Vaffanculo panico, e grazie.

Amore che non trema

di **Vincenzo Androus**

Chissà perché non parliamo mai troppo d'amore, come fossimo prigionieri di un pudore feroce... o di una malcelata distanza da un amore che nasce e un altro che muore.

Proprio da questa negazione mi torna in mente l'incontro con un vecchio russo, che seduto sui scalini di una chiesa scarabocchiava su un pezzo di carta alcuni segni... che io ho avuto la fortuna di leggere.

Io ti amo... quando mi attraversano i momenti che non ritorneranno mai più,

io ti amo... a volte per tutta la vita, mentre la vita mi scivola addosso, rimbalza e si disperde,

io ti amo... perché nei tuoi occhi c'è il tempo che non consegna pause né sconti, porta con sé le nostre cose, come un ladro senza cuore.

Io ti amo... con la nostra storia ben cucita sulla pelle, incollata alle anche spente dei vecchi seduti nelle cucine,

io ti amo... dentro la mia stanchezza che assume le sembianze del traditore, mentre è di ieri il nostro viaggio oltre

le porte di tutte le terre, dimentichi delle nostre chiusure, dei nostri blocchi inventati.

Io ti amo... di un amore che non possiede domani... domani... domani, sì, ti amo di un amore che non sta concluso in alcun domani, ma è di oggi, forse di ieri, come un barbaro disarmato dai venti che colpiscono alle spalle.

Io ti amo... nelle labbra degli adolescenti all'intorno, nelle loro grida di vittoria, nello scherno della sconfitta, ti amo più del vino giovane bevuto sulle ginocchia sbucciate.

Io ti amo... di sbieco, come il colpo di pennello al dipinto del genio, dove ogni forma è pietra in movimento, e c'è anima perfino nel colore dell'aria.

Io ti amo... nei silenzi che non hanno periferie, nelle grida del mio cane che mi gira in tondo, mi annusa, mi avverte del sospetto, del dubbio che mi assale, io ti amo nelle sue quattro zampe appoggiate alle mie gambe, ti amo di questa fedeltà che penetra nelle ossa, ti amo anche quando non ci sei e ti sento lontana.

Io ti amo... sopra le orme che mi lasci, in quelle che nascondi, in quelle altre che trovo tra i denti bianchi, lucenti, come una lama di coltello, sono le tue orme nei cristalli di neve sciolti dal sole.

Io ti amo... tra le tue lettere ingiallite, tra le mie fotografie impolverate, nei nostri sogni adagiati nelle anse riparate dalla pioggia che percuote la roccia.

Io ti amo... con le dita nei capelli, sorridendo del mio sguardo iracondo, incurante del nuovo giorno.

Io ti amo... nell'addio della sera, nell'abbandono della notte, nella rabbia del giorno, ti amo e ti maltratto nelle parole che non so dirti né soffiarti sul collo, ti amo come il bambino che uccide la rana e ne disconosce la disperazione, ti amo assai di più della mia pazienza assente, che è però divenuta speranza.

Io ti amo... nei fiori che crescono sulle cime intarsiate dalle intemperie, sono fiori che appaiono all'improvviso e rimangono a fare da corona alla vetta che accarezza il cielo, fiori a gambo corto, più della mia memoria, che piega di lato, ogni volta che il mio amore grida forte il tuo nome.

Pensando alle parole di quel vecchio russo, penso più che mai a Gesù sulla croce e poi risorto, a un amore che non trema mai.

Bilancio Lidap 2004

STATO PATRIMONIALE		PASSIVITÀ	
ATTIVITÀ		Ratei passivi 5.060,00	
Liquidità		Debiti v/fornitori 2.313,25	
- Banca UNIPOL	462,83	Totale PASSIVITÀ 7.373,25	
- Cassa	23,41	PROFITTI E PERDITE CONTI	
- Banco Posta	3.612,17	ECONOMICI	
- Carispe	301,59	COSTI	
Totale liquidità	4.400,00	Iscrizione alla Sico	80,00
IMMOBILIZZAZIONI		Assicurazione LIDAP	135,00
Immobilizzazioni Materiali		Iscrizione Gamian Eu.	125,00
- Mobili ed Attrezzature d'ufficio;		Imposte e tasse	206,26
- Oggettistica;		Inail c/contributi	152,64
- Cancelleria;		Inps c/contributi	635,00
- Materiale elettrico;		Ritenute d'acconto	508,70
- Libri del Centro di Documentazione Lidap;		Acquisto software e attrezzature ufficio	4.247,75
- Materiale audio e videocassette;		Acquisti per cancelleria, minuteria, fotocopie e spese di segreteria	1.121,20
Immobilizzazioni immateriali		Bollette telefoniche	1.906,73
- Materiale statistico e di ricerca;		Affitto sale per eventi ed attività Lidap	214,00
- Progetti CEE per richieste di finanziamenti;		Rimborsi spese ai Soci, membri CD e CL per iniziative Lidap	10.580,21
- Studi di ricerca e progetti fund raising Lentati;		Opuscoli e materiale informativo (depliant, PAN, volantini)	2.125,68
- Elaborati statistici e questionari sito internet.		Acquisti valori bollati	1.438,52
CREDITI		Assistenza tecnica per macchine ufficio	1.266,19
Crediti d'imposta	713,19	Affitto sede LIDAP	2.414,60
Riscontri attivi	2.260,06		
Totale ATTIVITÀ	7.373,25		
(di cui esigibili, soltanto)	4400,00)		
		TOTALE COSTI 43.304,27	
		PROVENTI	
		Quote associative anno 2004	26.849,26
		Elargizione liberale gruppi di Napoli	200,00
		Elargizione liberale Pfizer	5.000,00
		Avanzo gestione 2003	654,83
		Progetto scuole Spezia e Sarzana Lidap/Ausl5	7.752,83
		Progetto "Vivere Insieme" a La Spezia	705,60
		Sponsorizzazione F.Ili Lombardi Fornovo (PR)	750,00
		Banchetto di Genova	17,50
		Elargizione liberale "Teatro di Stalla" MI	720,00
		Vendita libri	177,00
		Progetto Ausl La Spezia	402,48
		Interessi attivi c/c PT	78,77
		TOTALE PROVENTI	43.304,27

(segue dalla pagina 4)

PIETRO ADORNI, PRESIDENTE DELLA LIDAP (CHE PER ALTRO CI HA RACCONTATO LA NASCITA DELL'ASSOCIAZIONE NEL '91): SINTOMI DI TACHICARDIA, TREMORE, VERTIGINE, SENSAZIONE DI CADUTA, PERDITA DEL CONTROLLO DI SÉ, SENSAZIONE DI SVENIRE O MORIRE; EBBERE TUTTO CIÒ È REALE, MA NON È UNA SITUAZIONE PSICOTICA, BENSÌ DI PERSONE NORMALI. SI DETERMINA COSÌ, CI SPIEGA IL DOTT. DEDALO, UNA SITUAZIONE DI PAURA DI AVER PAURA, DI ANSIA ANTICIPATORIA DA CUI SI PUÒ USCIRE CON GLI PSICOFARMACI, IL GRUPPO DI MUTUO AIUTO E LA PSICOTERAPIA. SI PUÒ IN SOMMA GUARIRE PERCHÉ SI TRATTA DI PERSONE NORMALI. CON PAROLE MOLTO EFFICACE IL DOTT. DEDALO HA COSÌ DEFINITO IL DAP "IN QUEL MOMENTO TUTTO È FINITO; SI LE SENSAZIONI SONO REALI MA NON C'È UN MALE PSICICO REALE, PSICOTICO". IN SOMMA IL DAP È REALE E COME PER CHI LO HA VISSUTO, È FINITO DAL PUNTO DI VISTA PSICHIATRICO, POICHÉ IN REALTÀ NON SI PERDE IL CONTROLLO DURANTE UN ATTACCO DI PANICO "MA SI HA PAURA DI PERDERLO". UN VERO AFFASCINANTE PARADOSSO. MA L'ANSIA NELLA SOCIETÀ DI OGGI SPESSO SI SVILUPPA CON LA CRESCITA, L'ADOLESCENZA; PERTANTO È STATO PARTICOLARMENTE GRADITO ED EFFICACE L'INTERVENTO DELLA DOTT.SSA ROSA MINIMMO (L'ESORDIO DEL PANICO IN ETÀ ADOLESCENZIALE) CHE SI È OCCUPATA LUNGAMENTE DI CASI CLINICI DI ADOLESCENTI. DIVERSI ANNI ADDIETRO -CI RACCONTA LA DOTT.SSA- I PRIMI AD AVER ATTACCO DI PANICO IN ADOLESCENZA NON LO SAPEVANO INDIVIDUARE E NESSUNO GLIELO DIAGNOSTICAVA, ANCHE PERCHÉ I GENITORI TENDEVANO A NASCONDERE IL FATTO PER TIMORE DI AVER COMMESSO QUALCHE ERRORE NELL'EDUCAZIONE. L'ADOLESCENZA È UN MOMENTO IMPORTANTE IN CUI CI SI CONFRONTA CON IL MONDO DEI BIMBI E SOPRATTUTTO DEGLI ADULTI; SI HA SVILUPPO SESSUALE, MA NON SI È ANCORA PRONTI PER POTER ASSUMERE IL RUOLO DI GENITORE, TALORA NON SI ACCETTA IL PROPRIO SCHEMA CORPOREO E INTANTO SI DIVENTA ALTRI, QUASI ADULTI. E PROBLEMI DI FRONTE AI DAP DEGLI ADOLESCENTI NON SONO SOLO DEL PAZIENTE, MA ANCHE DEL TERAPEUTA, PER I CAMBIAMENTI, PER LE DIFFERENZIAZIONI SOCIO-CULTURALI, PER CRESCITA, SENSO ESTRANEAZIONE, RICERCA DI UNA PROPRIA IDENTITÀ. SI HA QUINDI UNO SVILUPPO DELL'IO E DELLA PERSONALITÀ, E IL CENTRARSÌ DI OPPOSIZIONI COME FIDUCIA/SFIDUCIA, SUFFICIENZA/INSUFFICIENZA ECC. TRA L'ALTRO SI OSSERVA SEMPRE PIÙ CHE EMERGE LA GENERAZIONE DEI TREDICENNI CHE SONO QUANTO MAI PRECOCI ANCHE NELLA PRIMA ESPERIENZA SESSUALE. ANSIA, INSIUREZZA, SOLITUDINE VENGONO SPESSO RISOLTE NEL GRUPPO DEI COETANEI, IL RAPPORTO CON I QUALI È FONDAMENTALE. ESSERE QUALCUNO SENTIRSI QUALCUNO NEL GRUPPO È VITALE PER LO SVILUPPO DELLA PERSONALITÀ. NELL'ANALISI PSICOLOGICA BISOGNA RISALIRE ALLA SITUAZIONE CHE HA PROVOCATO IL PRIMO DAP ATTRAVERSO UN APPROCCIO PSICO-DINAMICO. SECONDO LA DOTT.SSA TUTTI GLI APPROCCI SONO VALIDI A SECONDA DEL MALE E DEL PAZIENTE.

IL DOTT. GIUSEPPE CIARDIELLO INTERVIENE SU LA FIDUCIA NEGLI ATTACCHI DI PANICO, SPIEGANDOCI CHE EGLI SEGUE LA SCUOLA ITALIANA REICHIANA, CHE CONSIDERA CORPO E MENTE IN MANIERA UNITARIA. NOI SUL DAP-PROSEGUE LO PSICOTERAPEUTA- NON POSSIAMO ENTRARE NELLA MENTE DELLE PERSONE, MA ASCOLTARE SOLO IL LORO RESOCONTO. IL DAP METTE IN MOTO TUTTE LE PARTI DEL CORPO E DELLA MENTE PROVOCANDO PAURA VERA. ORA È NECESSARIO UN PASSO INDIETRO: NELL'EVOLUZIONE DEL L'ADOLESCENTE: LA MANCANZA DI FIDUCIA PUÒ RADICARSI NEL PROFONDO E PROVOCARE IN FUTURO GRAVI PROBLEMI. PERCIÒ L'ESPERIENZA DEVE ESSERE RELAZIONALE CON CHI CI ACCETTA COME SIAMO. IL DAP È PROPRIO QUESTO: LA RICERCA DI UNA RELAZIONE. IL TENTATIVO DI RICOSTRUIRE LE RELAZIONI CONTRIBUISCONO A CREARE FIDUCIA.

INTERVIENE A QUESTO PUNTO LA PSICOTERAPEUTA D.SSA OLIVIA PELLE SU LA "EZIOPATOGENESI DEL DAP: UNA PROSPETTIVA PSICHICA E PSICOTERAPICA" IL DAP DERIVA DA UNA SITUAZIONE DI SEPARAZIONE, CHE RINVIA A QUELLO DELLA MADRE, OPPURE DA UN GRAVE LUTTO, UNA GRAVE MALATTIA, INCIDENTI, ATTI DI VIOLENZA SUBITI, MINACCE O FATTI ADDIRITTURA PASSATI A INCARICHI DI LAVORO LONTANI ANCHE DOVUTI A SUCCESSO. L'ANGOSCIA, CHE È IL TERMINE FREUDIANO DI ANSIA, È L'ESPRESSIONE DEL NON SUPERAMENTO DEL COMPLESSO EDIPICO, CHE QUI INSISTE SULLA SEPARAZIONE. E L'ANGOSCIA È SEMPRE ANGOSCIA DELL'OGGETTO AMATO.

LA D.SSA IMMACOLATA LENOCI CI PARLA DEL DAP COME UN FENOMENO COMPOSITO SOMATICO DI DIVERSI DISTRETTI DEL CORPO. IL PAZIENTE NON SA COLLEGARE LA SOFFERENZA ALLA SUA CAUSA, VI È QUINDI MANCANZA DI SENSO, SCISSIONE TRA MENTE E CORPO NEL DAP, PER SUPERARLO BISOGNA SUPERARE QUESTA SEPARAZIONE E SUPERARLA RICONGIUNGENDOSI AI SENTIMENTI. IL CORPO IN EFFETTI NON FA CHE RESTITUIRE LE SENSAZIONI LEGATE ALL'ANGOSCIA E ALLE PAURE, LE EMOZIONI VENGONO COMPRESSE FINCHÉ DILAGANO NELLA SCISSIONE TRA CORPO E MENTE NEL DAP. ADOLESCENZA SBAGLIATA, SFIDUCIA, O SCISSIONE CORPO/MENTE, QUALE CHE SIANO LE CAUSE DEL DAP SICURAMENTE GLI APPROCCI AL PROBLEMA DEBONO ESSERE INTEGRATI.

INTERVIENE QUINDI LA NOSTRA SOCIA GISELLA DE CARO SU "IL GRUPPO DI AUTO-MUTUO AIUTO: TESTIMONIANZA DI UN PERCORSO". GISELLA È UN'HELPER DI UN GRUPPO DI DOPPISTI ROMANI ED HA ALLE SPALLE ANNI DI INTERVENTI DELLA LIDAP. SAREBBE FACILE- CI INFORMA- FERMARSI ALLE TERAPIE CON FARMACI, BISOGNA POI PASSARE ALLA PSICOTERAPIA PIÙ LUNGA MA PIÙ EFFICACE E DURATURA. QUINDI VI SARÀ UNA PRIMA FASE FARMACOLOGICA E UNA SECONDA PSICOTERAPEUTICA. SEGUONO GLI INTERVENTI DEL PUBBLICO: QUALCUNO RACCONTA LA PROPRIA ESPERIENZA DI EX-DAPPISTA GRAVE, QUALCUNO CHIEDE SPIEGAZIONE SULL'ANSIA DEL PASSATO.

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**

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:

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ

DALLE 8:45 ALLE 12:00

TEL. 0521-463447

IN LUGLIO E AGOSTO: LUN-MER-VEN

CHIUSI PER FERIE DAL 23/7 AL 21/8

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

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

Pietro: pietro@lidap.it

Mariateresa: mariateresa@lidap.it

Silvana: silvana@lidap.it

Alma: alma@lidap.it

Patrizia P.: patriziaper@lidap.it

Giuseppe: giuseppe@lidap.it

Paola: paola@lidap.it

Giuliana: giuliana.vimar@libero.it

Vittoria: vittoria@lidap.it

Anna: anna@lidap.it

Amalia: amypsy@virgilio.it

Patrizia A.: patrizia.arizza@agi.it

Marina: marina@lidap.it

Ombretta: redhombre2003@libero.it

Patrizia B.: patriziabis@lidap.it

Cinzia: cinzia@lidap.it

Sebastiano: seby.laspina@virgilio.it