

LEGA ITALIANA CONTRO I DISTURBI D'ANSIA, DI AGORAFOBIA E DA ATTACCHI DI PANICO

Trimestrale - Direttore Responsabile Anna Maria Ferrari - Editore Lidap-Onlus - Direzione, Redazione Via Oradour 14, Parma - Aut. Tribunale di Parma n. 18/2002 del 4/6/2002 - Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, c. 2, DCB Parma

NR TRE/QUATTRO 2005

DICEMBRE 2005

Natale e Capodanno

Auguri affettuosi

di **Pietro Adorni**

Cari amici ed amiche, ho pensato di proporre a tutti noi uno scritto di Valentina di qualche anno fa, estremamente profondo e attuale (è tra i più belli che mi sia capitato di leggere), quale spunto per una sana riflessione personale. Una riflessione non riferita, è ovvio, soltanto al periodo natalizio, che dovrebbe infonderci quel tanto di speranza e di fiducia indispensabili per stimolarci a rinascere e a vivere intensamente ogni giorno, ogni attimo della nostra vita:

"Il Natale è il simbolo della Nascita. Di tutte le nascite.

E' la promessa di una nuova Sagghezza, di un nuovo Amore, di nuove e infinite possibilità di Vita.

Oltre ogni visione religiosa, resta il fatto che nel Natale assistiamo metaforicamente alla nascita dell'Uomo, delle sue contraddizioni e delle sue risorse.

Questo evento provoca insieme gioia e tristezza, perché ci fa contattare quelle parti di noi più intime e importanti; ci mette di fronte ai nostri vuoti, alle mancanze della nostra esistenza, ai nostri sogni mai realizzati, così come ci consente di gioire delle nostre conquiste, dei nostri affetti e delle nostre ricchezze.

(continua a pagina 2)

Riflessioni a margine del Corso per Facilitatori di Treviso

Condividere esperienze

di **Lia Esposito**

Eccomi qui dopo tanti anni di militanza nella Lidap pronta ancora una volta a fissare sulla carta e a tentare di restituire a tutti voi, attraverso queste righe, le emozioni, i pensieri, le riflessioni che hanno caratterizzato questi primi due incontri svoltisi a Treviso, nell'ambito del corso per i facilitatori 2005/2006 aperto a tutti gli associati del Veneto.

Per iniziare vorrei fare riferimento (nella



speranza di non essere troppo prolissa, mio difetto da sempre) alla "colonna" apparsa a pagina 8 del numero di Pan del Giugno 2005. Accogliere il ringraziamento portomi dal Consiglio Direttivo, in occasione del contributo da me elargito in seguito alla vincita del "Concorso Letterario" promosso da una rivista femminile, ha rinnovato in me delle forti emozioni.

Tutto scorre, le cose passano, ecco perché diventa importante fissarle nel cuore e nella mente. Mi piace l'"Arte" perché sottrae le cose al divenire e sfida la legge inesorabile del tempo, questo è sempre stato il mio "chiodo fisso" e nulla mi gratifica di più che condividere esperienze importanti che rimangono impresse anche nella memoria delle persone che mi circondano.

Pertanto la decisione di organizzare a Treviso il Corso per Facilitatore, anche... ma

(continua a pagina 2)

AIUTACI AD AIUTARE

di **Valentina Cultrera**

Ansia, agorafobia, attacchi di panico: hanno sconvolto la vita di milioni di italiani.

Fino a 10 anni fa erano un dolore vergognoso e un disagio spesso non curato.

Abbiamo fatto in modo che tutti potessero sapere in modo corretto di che si tratta. Abbiamo ascoltato e condiviso il dolore e la disperazione di tanti. Abbiamo contribuito a formare una classe medica più consapevole e aggiornata.

Abbiamo investito energie sul fronte della prevenzione. Abbiamo lavorato per avere trattamenti terapeutici adeguati e personalizzati.

Ansia, agorafobia e attacchi di panico oggi si possono curare. AIUTACI PERCHÉ POSSIAMO FARE MOLTO DI PIÙ!

La quota associativa

COL NUOVO ANNO CHE STA PER COMINCIARE, INIZIA LA CAMPAGNA DI TESSERAMENTO PER LA NOSTRA ASSOCIAZIONE E, COME OGNI ANNO, SIAMO ASSALITI DAL DUBBIO CHE QUESTA NON ABBAIA IL SUCCESSO CHE CI ASPETTIAMO CON IL QUALE POTREMMO REALIZZARE, ANCHE PER IL 2006, I PROGRAMMI ASSOCIATIVI.

di **Giuseppe Costa**

Un osservatore esterno alla Lidap potrebbe obiettare che non dovrebbero esserci motivi di preoccupazioni, se pensiamo di aver lavorato bene nel corso dell'anno che sta finendo! Effettivamente tante cose sono state fatte e a tante abbiamo messo mano, ma siamo un'associazione di pazienti con problemi di ansia per cui, mi vien da dire, che le nostre preoccupazioni in merito siano quasi un "dovere istituzionale".

Fuor di battuta, in realtà, verifichiamo

ogni anno una grande difficoltà a realizzare gli obiettivi del tesseramento sia nella conferma dei vecchi associati che nell'affiliazione dei nuovi, per non parlare, poi, delle donazioni di vecchi e nuovi sostenitori. Il tutto contornato da fenomeni che, con difficoltà, riusciamo a spiegare: ogni anno vi è un ricambio di associati che supera il 30%, il rinnovo degli associati dell'anno precedente, che dovrebbe concludersi entro la fine di febbraio, si pro-

(continua a pagina 2)

Condividere ...

(segue dalla prima pagina)

non solo, per ringraziarmi di quell'ormai trascorso evento, mi ha reso enormemente felice.

Nei momenti in cui nella mia vita ho dovuto prendere decisioni importanti, mi sono sempre affidata all'impulso, alla passione, se avessi seguito la ragione non avrei partecipato a quel concorso, la ragione ci allontana dal sogno portando mille giustificazioni. La ragione ha paura della sconfitta. Ma l'intuizione ama la vita e le sfide della vita... Così è giunto anche questo atteso momento e mi sono ritrovata a prendere parte al mio 1° corso per facilitatore di gruppo di auto/mutuo aiuto.

Negli anni passati ho fatto l'autodidatta servendomi di un'ottima bibliografia fornitami da chi ormai da tempo frequentava i gruppi. La prima grande sorpresa di queste due giornate è stata quella di constatare quanta abilità organizzativa nelle pubbliche relazioni e quante altre doti si possono nascondere nelle persone.

A questo proposito è doveroso sottolineare che non conoscevo bene Giuliana e approfittavo per ringraziarla, la sua dedizione e il suo impegno sono encomiabili, anche Patrizia Biscotti è stata una rivelazione; la conoscevo di nome e di fama e non ha (in gergo) "deluso" le mie aspettative. L'occasione mi ha anche permesso di rivedere amici di "vecchia" data, la Dott.ssa Amalia Prunotto e il nostro Presidente Pietro Adorni, sempre brillanti e disponibili. Poi... il Gruppo... si... finalmente il "Gruppo".

Da tempo, da troppo tempo ormai non frequentavo un gruppo.

Nel 1995 quando ho iniziato a Treviso non c'era nulla, mi sono rivolta agli organi di stampa locali e ho iniziato a fare "accoglienza" da sola.

Sabato 29 Ottobre, mi sono sentita accolta, poi mi sono agitata e poi sono stata anche male... entrambe le volte... ma è stato bellissimo. Vi sembrerà strano, assurdo, paradossale, ma l'essermi emozionata, l'essermi agitata, è il mio termometro, è la condizione che mi permette di affermare che dentro di me si è "mosso qualcosa"... che da tempo non provavo e questa situazione è stata perciò costruttiva per me.

Entrambe le volte sono tornata a casa con la gioia nel cuore anche se mi ero agitata a tal punto da star male, come ai vecchi tempi, quando rientravo dal gruppo. Mi sono sentita carica, piena di quella energia che ti permette di reagire, che ti porta a risolleverti... sempre e comunque.

Questo è merito del gruppo e qui ora preferisco condividere con voi le "emozioni" che ho provato, perché le cose tecniche, le procedure, le regole (peraltro importantissime), gli obiettivi, gli orientamenti, li conoscete meglio di me, così come i ruoli-non

ruoli, gli impegni, i diritti-doveri, la prassi. Io voglio dirvi che in queste sole due volte c'è stato tutto nel gruppo. Lo scontro, il riso, l'attrito, la riflessione, l'ascolto, la comprensione... sì, è mancato il pianto... ma ci conte, in fondo mancano ancora tre incontri!

Un ringraziamento particolare va dunque a questo bellissimo gruppo Veneto, all'impeccabile organizzazione e alla coraggiosa (si fa per dire) partecipazione di due addetti ai lavori, Dott.ssa Cognolato e Dott. Fiorellini. Mai i miei occhi avevano potuto osservare tanta disponibilità nel sottoporsi da parte dei due medici alle "torturanti-incessanti" domande di noi "gruppi ansiosi". Ma la strada è ancora lunga, gli incontri sono cinque e siamo solo all'inizio... ed è bene ricordare, per chiunque si aspettasse risultati preconfezionati, che nei Corsi di Formazione come del resto in qualsivoglia Gruppo di auto aiuto, non si vendono FRUTTI MATURI, ma piccoli, a volte piccolissimi SEMI DA COLTIVARE. Un abbraccio.

La quota ...

(segue dalla prima pagina)

trae spesso fino all'estate, persone il cui tenore di vita è sicuramente lontano dalla povertà lamentano difficoltà a versare la quota annuale, altri che sostengono senza batter ciglio costi non indifferenti per psicoterapie individuali non si sentono impegnati a spendere 52 euro per la Lidap.

Non è nostra intenzione stilare classifiche o esprimere giudizi sui "buoni e i cattivi", non è nel nostro costume! Però vogliamo capire.

Io credo che alla base di tutto ci sia un equivoco sul significato e il valore della quota associativa annuale. Questa non può essere il ticket che si paga a fronte di un servizio che ci viene erogato; come non è il compenso che si versa per una prestazione professionale di cui usufruiamo! Chi arriva alla Lidap non è un utente e chi li accoglie non è un dipendente nello svolgimento delle proprie mansioni: lo stato di associazione di pazienti, quale noi siamo, non prevede un simile rapporto! Invece presuppone una condizione di parità in cui si incontrano chi si trova in difficoltà con chi lo è stato.

Quando i nuovi associati arrivano ai nostri incontri di accoglienza cerchiamo sempre di chiarire questo concetto: non offriamo una medicina, una cura e nemmeno una terapia che porterà a una guarigione automatica e miracolosa ma una seria opportunità affinché, con la propria attivazione nei gruppi di auto aiuto o nell'associazione, si possa intraprendere un percorso di benessere e guarigione. Ma allora cos'è questa benedetta/maledetta quota associativa?

Da quanto sopra illustrato e per i principi costitutivi della nostra associazione io credo che il contributo annuale associativo possa essere solo l'imprevedibile te-

stimonianza di appartenenza e condivisione a un'idea di crescita, rappresenta l'adesione a un progetto che coinvolge, sulla strada del benessere noi e tutti coloro che vogliono starci, l'espressione della volontà di dare ad altre persone in difficoltà la stessa opportunità che è stata data a noi! Chi cerca di dare all'adesione alla Lidap altri significati dimostra di non averne capito lo spirito e il progetto! Diventare soggetti della propria guarigione comporta un'assunzione di responsabilità a tutto campo che non può ammettere la deroga di un atto tanto semplice quanto significativo come è il versamento della quota associativa.

Si capisce quanto sia difficile e imbarazzante sollecitare la concretizzazione di una simile adesione...

Siamo consapevoli che anche l'operare associativo di noi responsabili Lidap abbia potuto generare l'equivoco di fondo sul significato della quota associativa. A volte, sbagliando, ci siamo posti al di sopra di chi ci chiedeva aiuto pensando che costoro dovessero essere utenti di qualcosa e non compagni di un percorso da fare insieme.

Ma crediamo che, principalmente, sia sorto spontaneamente nel nostro comune ambiente sociale in cui i rapporti sono primariamente condizionati da regole di mercato, rapporti umani compresi, dove c'è quasi sempre qualcuno che dà e qualcuno che riceve e dove c'è solo da stabilire il prezzo della prestazione. Non abbiamo intenzione di rivoluzionare il mondo in cui viviamo, non ne saremmo capaci e non è nei nostri obiettivi ma, certamente, vogliamo dare testimonianza che esiste una diversa possibilità e sentirsi orgogliosamente parte di un'associazione di pazienti come la nostra dà valore e dignità a questa diversità.

Auguri ...

(segue dalla prima pagina)

Ogni Natale rinnova serenità e malinconia, nella misura in cui ciascuno di noi contatta se stesso e la propria storia personale.

Noi della Lidap auguriamo quindi a tutti la possibilità di ritrovare la propria Umanità, di accoglierla nuovamente in sé, di trasformarla in un progetto di vita più soddisfacente e più consono ai bisogni e ai desideri che fanno di ogni Uomo un essere unico e irripetibile, che può sempre e comunque tentare di rimettersi in gioco, insieme ad altri uomini: i suoi compagni nel viaggio della Vita".

Sì, siamo tutti in cammino, insieme, nel viaggio della Vita. Nessun uomo è un'isola chiusa in se stessa: ogni uomo è parte del tutto...

Buon Natale e Felice Anno Nuovo.

Comunicare bene

TUTTO CIÒ CHE NON COMUNICA NON HA ANIMA, NON HA PASSIONE E NON HA SUCCESSO. ATTRAVERSO LE PAROLE SI ESPRIMONO I VALORI CHE UN GRUPPO VIVE E CONDIVIDE, QUINDI SI TRASMETTONO IDENTITÀ E FILOSOFIA DI UNA DETERMINATA REALTÀ.

di **Patrizia Arizza**

Inoltre, una buona comunicazione crea il giusto feeling con gli altri.

Quindi bisogna comunicare per:

√ rafforzare l'identità della realtà per la quale si opera;

√ aumentarne la notorietà e il prestigio;

√ accrescere la credibilità, facilitandone l'accettazione da parte delle istituzioni;

√ creare aggregazione e spirito di appartenenza;

√ contribuire a superare le resistenze al cambiamento;

√ far crescere culturalmente il pubblico di riferimento (enti, imprese, opinione pubblica);

√ creare il consenso sociale;

√ fornire informazioni approfondite e corrette;

√ favorire l'interpretazione delle fenomenologie sociali esterne all'associazione che si riflettono sulle attività e sull'organizzazione dell'associazione stessa.

Esistono due tipi di comunicazione:

√ interna;

√ esterna.

La prima si rivolge ai pubblici interni all'associazione, la seconda si rivolge ai pubblici esterni (enti pubblici, aziende, mondo della scuola, università, cittadini, organi di informazione).

La comunicazione esterna pone l'accento a valle su:

√ risultati;

√ strategie;

√ programmi;

√ progetti.

La comunicazione interna focalizza il suo sguardo a monte su

√ le persone;

√ il lavoro;

√ l'organizzazione e i processi di innovazione.

Il linguaggio della comunicazione interna è:

√ informativo;

√ didattico-esplicativo;

√ rassicurante;

√ razionale.

Il linguaggio della comunicazione esterna è:

√ comunicativo;

√ celebrativo;

√ coinvolgente;

√ emozionale.

Ogni organizzazione deve porre attenzione a tutti questi fattori, individuando un responsabile addetto alla comunicazione che:

√ stabilisca e curi relazioni e rapporti con gli organi di informazione, monitorando le testate quotidiane e periodiche, generali e di settore, registrando nomi e dati di tutti i giornalisti che hanno parlato di temi di interesse dell'associazione e che conosca la loro funzione e la loro posizione all'interno del giornale;

√ crei una rete tra tutti gli addetti stampa delle associazioni similari per facilitare scambi e sinergie, creando un lavoro di squadra;

√ crei e aggiorni un indirizzario di giornalisti e testate di interesse;

√ scriva comunicati stampa;

√ realizzi una rassegna stampa;

√ indichi conferenze stampa in occasioni di particolare interesse.

Gli strumenti a disposizione della comunicazione sono:

√ comunicati stampa;

√ interviste;

√ conferenze stampa;

√ materiali informativi.

Ognuno di questi strumenti, per essere efficace, deve rispondere a caratteristiche e modalità ben precise e codificate.

Durante l'ultima riunione tenutasi a Parma nei giorni 15 e 16 ottobre u.s., il Consiglio Direttivo Lidap ha riscontrato la necessità di rafforzare questo settore curando la comunicazione esterna. L'obiettivo è quello di porre la Lidap nella posizione di punto di riferimento autorevole e accreditato che fornisce un "servizio informativo" credibile sulle problematiche legate ai disturbi d'ansia, agorafobia e attacchi di panico.

D'altro canto, la particolare dislocazione geografica dell'associazione richiede anche uno sforzo di comunicazione interna per "avvicinare" le persone che operano all'interno della Lidap, aumentandone lo spirito di appartenenza.

"in viaggio, alla ricerca della propria autonomia"

Alla base di comportamenti legati alle "nuove dipendenze" siano essi da cibo, da relazioni, da shopping, ci sono ferite, vuoti, luttu, lacerazioni che non hanno permesso la costruzione di un'identità di Sé tale da essere fonte di felicità, felicità di essere consi di sé senza paura.

Questo percorso di lavoro vuole essere un'opportunità per cogliere il gusto del proprio mondo interiore, per ...*"sciogliere quel vuoto interno, quell'incapacità di sentire, di provare emozioni e sentimenti che attanagliano il cuore in una morsa di freddo e ghiaccio..."* Cancrini, 2002.

Insieme, in gruppo, per una conoscenza creativa, per "dare parole e significati" a ciò che accade dentro e fuori di sé, per restituire alla propria vita senso e libertà.

Il percorso di psicoterapia supportivo espressivo, appena iniziato, proseguirà a cadenza settimanale, dal 9 gennaio a Parma e dal 10 gennaio a Padova ed è rivolto a soci e non soci Lidap (per i primi è prevista un'agevolazione) ed è condotto dalla Dott.ssa Amalia Prunotto psicologa-psicoterapeuta.*

Parte dei proventi sarà destinato alla Lidap.

E' previsto un colloquio individuale.

* A. Prunotto dal 1997 con il gruppo di ricerca "telos" si occupa dei temi legati alle nuove dipendenze, con particolare attenzione alle dipendenze affettive e ai d.c.a.

Ha pubblicato articoli e lavori sul tema, attualmente cura un saggio a orientamento psicoanalitico su tali problematiche.

SOMMARIO

5 IL PANICO SI PUÒ ANCHE IMPARARE

7 STAR BENE O FAR CARRIERA?

9 COSA DICE LA VICEPRESIDENTE

10 TRAINING AUTOGENO CONTRO PANICO

12 DIALOGO SUI MASSIMI SISTEMI

14 I RISULTATI DELL'AUTO/MUTUO AIUTO

Il Forum compie 4 anni

A DETTA DEI RISCONTRI LASCIATI NEL NOSTRO GUESTBOOK IL SITO LIDAP È MOLTO APPREZZATO E DI QUESTO BISOGNA DAR MERITO A PIETRO CHE LO CREÒ CON IMPEGNO NOTEVOLE E CHE A QUESTA FATICA VOLLE DAR SEGUITO ALLESTENDO IL FORUM.

di **Mariateresa Pozzi**

Il Forum, già il Forum, ci mise al corrente del suo progetto e ricordo che un po' scettica risposi al suo invito piuttosto categorico di collaborare, dapprima perplessa e poi mano a mano che l'avventura continuava sempre più entusiasta. Ebbene fu così, io che non avevo nessuna conoscenza tecnica, io che sapevo a malapena che il mouse non era un topo, mi buttai con testa e cuore in questa scommessa. E mi ci appassionai caparbiamente come sempre faccio nelle cose in cui credo.

Dietro lo schermo del mio "picci" digitai come una forsennata per giorni e notti, natali e capodanno, alla luce dell'abatjour vidi sostare molti nick-name di persone sconosciute, avvicinarsi vissuti diversi, drammi e sofferenze ma anche piccole vittorie, traguardi raggiunti, occasioni recuperate. Ebbi riconoscimenti e gratificazioni ma anche dispiaceri e frustrazioni, non previsti ma anche questi da mettere in conto, più il Forum diventava grande più dava fastidio e generava rancori. Conobbi persone e mi arricchii di conoscenze e saperi, fui fruitrice di un'esperienza UNICA, vidi persone cambiare gradualmente, approdare ai gruppi di auto aiuto, mettersi in gioco e lottare tenacemente per diventare autonomi e capaci di cambiare la loro storia e la qualità della propria vita, così come vidi persone rimanere statiche, sorde a qualsiasi tipo di percorso terapeutico ripiegate sul sintomo e restie al CAMBIAMENTO. Questa è la storia passata.

Da pochi mesi Pietro è stato eletto presidente della Lidap, di conseguenza i suoi impe-

gni sono notevolmente aumentati per cui mi ha chiesto di prendere il suo posto quale amministratore del Forum. Avrei voluto esimermi dall'incarico in quanto le mie competenze tecniche erano e sono molto limitate ma, guardandomi attorno non ho visto altri che potessero assumersi questa responsabilità, per cui ho mio malgrado acconsentito, forte dell'appoggio di Cinzia soprattutto per la parte tecnica. Per il resto poco è cambiato nel mio lavoro quotidiano nel Forum e nella moderazione, mi sono avvalsa della collaborazione di nuovi moderatori che potessero affiancarmi e sostituire quelli che per motivi vari non potevano più garantire la loro presenza. Ho trovato in Emanuela, Violetta, Giuseppe e Sara una risposta immediata alla mia proposta e grande disponibilità, persone intelligenti e di spessore che hanno abbracciato la filosofia e le linee associative Lidap con entusiasmo traendo dalla partecipazione al Forum la formazione alla moderazione.

A dicembre il nostro Forum compie quattro anni, è dunque tempo di bilanci e di riflessioni, guardando dal nostro osservatorio privilegiato abbiamo visto che l'età media delle persone con un disagio di ansia e panico si è abbassata e differenti sono i momenti di insorgenza.

Le persone sono più informate oggi di ieri, ma ancora si sentono emarginate e il Forum serve anche a dare un senso di normalità al loro disagio e a toglierli dall'isolamento volontario. Penso che si poteva fare meglio e di più tuttavia molti degli obiettivi che auspicavamo quando abbiamo iniziato sono stati realizzati. Siamo riusciti a fare informazione corretta e a passare il messaggio dell'auto aiuto e dello spirito Lidap; non è invece passato e non ha attecchito molto il senso di appartenenza e di attivazione alla Lidap, e ci siamo interrogati molto su questo punto e ce ne siamo fatti e ce ne facciamo carico. Abbiamo dato continuità al nostro impegno, non abbiamo mollato MAI anche quando c'erano tutti presupposti per farlo, noi moderatori ci siamo stretti e ci siamo fatti forza l'un l'altro, sostenendoci vicendevolmente e incoraggiandoci. La nostra intenzione è di dare continuità al Forum e di servirci dell'esperienza fatta per migliorarlo per quanto è possibile avvalendoci anche della collaborazione di esperti psichiatri e psicologi, ma questo è ancora un progetto in costruzione. Colgo questa occasione per augurare Buon anno a tutti.

Lo "SPIRITO" LIDAP

di **Luca**

Un giorno qualunque di luglio come tanti altri in passato vissuti, digito su di un motore di ricerca la parola DAP... scopro un'infinità di contraddizioni non nella definizione del "disturbo" ma nei vari approcci terapeutici. Contraddittori metodi d'uso... dallo stregone allo scienziato, tutti con una propria idea sul da farsi.

Fin qui nulla di anomalo, è prassi contraddire chi la pensa diversamente, non solo in questo tema, ma nelle cose di tutti i giorni. La cosa sconcertante che constatai era che anche in internet si trattasse il contendere escludendo le esperienze vissute di chi ne soffre... unici depositari materiali e morali di alcune verità, certamente OGGETTIVE e non SOGGETTIVE, queste ultime appartengono a colui che non ha sfiorato lo struggente mondo che si cela dietro una semplice sigla: dap!

Insisto... imperterrito, con fame di sapere, non sul problema, ma sull'esistenza di una alternativa che mi porti fuori dal mio codice a barre... quel codice che nella grande maggioranza ti "donano" molti medici... non so a voi, ma a me quel numero mi rendeva invisibile, non ad altri, ma a me stesso.

Con molta casualità entro in un sito... dal menù nell'homepage qualcosa mi dice che valga la pena ascoltare più che leggere... si perché da subito ho avuto la sensazione che lo scritto davanti i miei occhi non erano lettere altre volte lette, ma parole... ne udii quasi per magia la forza dei contenuti, il loro trasmettere, né illusioni né certezze ma il trasmettere la voglia di condividere, farsi quasi carico del dolore altrui...

Non capisco, ma continuo a cercar l'inganno... Decido! Prendo un numero di cellulare per ascoltare se tale sensazione di aver trovato qualcosa di nuovo fosse riscontrabile. Il mio scetticismo mi abbandona nell'istante in cui dall'altra parte risponde una voce, ne capii nell'immediato la particolarità nell'approccio, fatto di realismo puro... Ascoltavo il volersi dare di questa persona, senza alcun scopo materiale... Non era lì per pubblicizzare un rimedio, non era lì per mostrare il suo sapere, era lì per farmi specchiare in un percorso da lei già vissuto... il sentire la sua vittoria nell'aver raggiunto la consapevolezza era per me molto più interessante di facili promesse.

Questo da parte mia è solamente l'esternazione di una sensazione che mai rimane isolata, seguirono pochi altri contatti, qualche e-mail... che sicuramente non risolvono il problema ma il sentirsi sfiorare con una carezza fatta di voce consapevole, dove non vi è freddezza né eccessivo calore... ma certamente l'equilibrio che porta quasi per alchimia a capire che oltre a poter "guarire" si può molto di più... ci si può riscoprire non più soli.

Vi ammiro e quasi provo invidia, non per la vostra riuscita, ma per la vostra perseveranza... Ma un monito mi è dovuto... anche se vada oltre le vostre possibilità, fate in modo di non far mai SPARIRE quello spirito che si "sente" nel vostro quotidiano darvi... Molti di noi e ancor molti altri ancora, avranno la fortuna di INCONTRARVI. Ciao LIDAP.

ILLUSIONE

di **Alfonso Tagliamonte (SA)**

Scriverò per te,
con riflessi lunari,
parole d'amore
sulla nera pagina
della notte.

Le stelle punteggeranno
le parole su righe
disegnate da comete.

Amarti
è possedere il mare,
diventare soffio
di uragano impetuoso,
freccia scagliata
verso l'infinito,
e ancora.....
ancora.....

Un'interessante riflessione sulla nascita del panico

Imparare la paura

L'AUTRICE, PEDAGOGISTA E NOSTRA SOCIA DI PALERMO, CI RACCONTA QUANTO SIA IMPORTANTE UN INTERVENTO IMMEDIATO AL SOGERE DI ANSIA E PANICO.

di **Rosa Maria Lombardo**

Marco è un ragazzino di 11 anni, ha evidenti difficoltà nello studio, nella lettura e nella scrittura, i suoi tempi di apprendimento sono un po' più lenti di quelli della media dei ragazzi della sua età e non riesce ad esercitare e coordinare alcune funzioni cognitive, nonostante questo rivela di avere imparato la paura e anche abbastanza velocemente.

Un giorno, durante il pranzo, Marco si affoga banalmente con un pezzetto di cibo, qualche colpo di tosse e tutto dovrebbe essersi risolto invece Marco si alza da tavola pallido e sudato, ansimante, va alla finestra, la apre, anaspa alla ricerca di aria, e con occhi ingranditi dalla paura chiede alla madre se sta morendo.

La madre lo tranquillizza come può, il ragazzino sembra calmarsi e l'episodio sembra essersi concluso lì.

A scuola il ragazzo è impegnato per alcune ore a settimana in un programma di recupero che prevede anche degli incontri mensili con i genitori del ragazzo e che rientrano nelle attività dello sportello di consulenza pedagogica attivato dalla scuola.

Un mese dopo questo evento, durante uno degli incontri di recupero, ignara di quanto successo gli chiedo come procedano i suoi allenamenti - è un grande amante del tennis - il ragazzo mi dice che non va più, che preferisce stare a casa a giocare con la play station o vedere qualche film, anche perché, aggiunge, "ora fa buio presto e non voglio rientrare tardi".

Mi stupisco di questa risposta, Marco non ha mai palesato disagio a muoversi al buio, anzi spesso era la madre che lamentava il suo rincasare tardi dai giochi in strada con gli amici. All'incontro con i genitori, la madre mi mette al corrente di quanto accaduto e molto preoccupata mi dice che il ragazzino non esce quasi più di casa, che trascorre molto del suo tempo fra la play station e la Tv, gioca persino con il fratellino minore.

"Marco ha gli attacchi di panico, vero dottoressa?".

La domanda mi lascia sbigottita per la sicurezza con cui è stata formulata, da una donna che ha spesso accennato sue difficoltà esistenziali ma che comunque ora appare lontana da questa realtà. Mi limito a rispondere che è presto per lanciarsi nella ricerca di un problema, che è normale avere più paura del

solito di un evento di soffocamento, soprattutto se non era mai capitato di affogarsi ben bene; e preciso che la nascita è un percorso costellato dalla paura per una serie di cambiamenti importanti che costringono il giovane ad abbandonare schemi, modelli, ruoli, riferimenti e cercarne e costruirne di nuovi.

Dopo qualche giorno incontro Marco, lavoriamo sulle sue difficoltà di apprendimento, quando si ferma e mi chiede a che ora farà buio, gli rispondo brevemente che farà buio ancora molto tardi e che ha tutto il tempo per andare al campo a giocare ma Marco mi guarda e mi dice: "Lo sai da un po' io ho paura... del buio... e poi ho paura di morire!". Mi fermo, chiudo il libro e gli chiedo come mai questa paura di morire, mi racconta, un po' impacciato e imbarazzato, l'episodio del soffocamento e conclude dicendo che la mamma ha detto che lui è ansioso e che per questa ragione ha paura.

Con calma gli spiego che è normale - e non da ansiosi - avere paura dopo essersi affogati, non è un'esperienza piacevole ma che tutto quello che ha provato fisicamente (il cuore che batteva forte forte, il sudore freddo, lo stomaco chiuso) non erano indicativi del fatto che stesse morendo ma della forte

paura che aveva provato. Lui mi controbatte affermando che era veramente convinto che sarebbe morto quindi gli preciso che se i nostri pensieri potessero avverarsi saremmo tutti ricchi e felici, pensare una cosa non equivale alla sua realizzazione.

Sorride furbo... "Hai ragione!" mi dice... riprende a scrivere... non mi chiede altro... non aggiungo altro.

In un ulteriore colloquio con la madre suggerisco di evitare di definire ansioso il ragazzino sia in sua presenza che quando se ne parla in famiglia, preciso che Marco non è un ansioso ma una persona che sta crescendo e che come tale ha un grande bisogno di sostegno, di appoggio, soprattutto ha bisogno di non sentirsi giudicato, "etichettato". La invito a far eseguire un controllo periodico dal medico di base, che possa rassicurare una sola volta il ragazzino sulle proprie condizioni di salute, poiché si è ricordato nel frattempo di soffrire di un classico soffio al cuore e, dopo questa visita, di non fare riferimento a eventuali altre malattie e cure che non siano direttamente evidenziate dal medico di base.

Nel frattempo, al servizio, fra le attività destinate al recupero ve n'è una dedicata alla corporeità; qui Marco impara la respirazione diaframmatica e presto la definisce molto utile come espediente che gli consente di trovare la concentrazione prima delle sue partite a tennis; si è divertito molto a osservare la sua pancia che andava su e giù e ha sperimentato un modo piacevole di sentire il proprio corpo che non gli manda quindi solo sensazioni negative e dolorose ma anche sensazioni piacevoli e rassicuranti.

La madre, da parte sua, ha un po' ridotto il controllo sul figlio, confortata dall'aver condiviso con me e con i colleghi del servizio il carico di questa angoscia e dal sapere che il ragazzino si è confidato con un'altra persona.

Penso che quello che abbia allarmato maggiormente la donna sia stato proprio il suo passato di ansia; probabilmente la donna si sentiva responsabile, come se avesse potuto trasmettere al figlio la propria ansia. Paradossalmente stava insegnando al figlio l'ansia attraverso il suo controllo, attraverso l'attesa trepidante che il ragazzino potesse avere un altro attacco di paura. Spezzato questo pericoloso meccanismo di attesa-previsione Marco ha circoscritto la sua grande paura all'evento del simil-soffocamento e la madre si è convinta che la normale e sana paura della nascita non candiderà il proprio figlio a una storia di attacchi di panico convincendola a direzionare il proprio ruolo di genitore verso l'ascolto e il sostegno e non verso quello della medicalizzazione della relazione madre-figlio.

TESSERAMENTO 2006

Sostieni la Lidap!

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

Autorealizzazione e benessere

"PER VIVERE UNA VITA CREATIVA DOBBIAMO PERDERE LA PAURA DI SBAGLIARE" JOSEPH CHILTON PEARCE
"LA NOSTRA CULTURA MOLTO RARAMENTE CERCA D'IMPARARE L'ARTE DI AMARE E, NONOSTANTE LA DISPERATA RICERCA D'AMORE, TUTTO IL RESTO È CONSIDERATO PIÙ IMPORTANTE: SUCCESSO, PRESTIGIO, DENARO, POTERE. QUASI OGNI NOSTRA ENERGIA È USATA PER RAGGIUNGERE QUESTI SCOPI E QUASI NESSUNA PER CONOSCERE L'ARTE DI AMARE" ERICH FROMM

di **Olimpia Degni**

Il ben-essere nasce da una coscienza consapevole della propria natura, dei bisogni personali, delle risorse, delle soggettive potenzialità, dei propri limiti e fragilità.

Il suo opposto, il mal-essere è molto spesso una conseguenza dell'asservimento della nostra soggettività ai modelli esterni, che sovrapponendosi ai nostri veri scopi, costituiscono un serio pericolo per la nostra armonia. L'ansia di iperprodurre diventa disconoscimento delle proprie qualità e perseguimento di obiettivi che non possono soddisfare la natura più intima del Sé. Si ottiene così un successo vuoto, ad alto costo, che impoverisce la propria personalità minando le fondamenta dell'autostima.

Potere personale significa capacità mentale, fisica o spirituale di agire per indurre un cambiamento o per impedire che un cambiamento avvenga, se non è in armonia con la nostra personalità. La libertà richiede una vigilanza continua, se non siamo consapevoli del nostro potere decisionale, la nostra libertà va perduta. Nel tempo, impariamo a percepire e interpretare i dati che provengono dall'esperienza sensoriale, su questa base costruiamo la nostra realtà. Ciò che riteniamo vero diventa reale.

Il modo in cui arriviamo a vedere il mondo è la nostra modalità d'integrare idee, credenze, sentimenti e valori, plasmati principalmente dalla nostra famiglia e dalla nostra cultura. Quello che noi vediamo e sentiamo si basa dunque sulle nostre credenze e fa sì che quello che vediamo venga rafforzato da ciò che crediamo. Questo ciclo di percezione e valutazione può essere ristretto e distorto da esperienze conflittuali o disfunzionali che influenzano in modo determinante il nostro vissuto personale.

Affermare noi stessi, significa attribuire valore a ciò che siamo e a ciò che vogliamo, conferendo validità ai nostri sentimenti e ai nostri pensieri, riconoscendo che sono importanti e degni di nota...

La sicurezza interiore si consolida nella misura in cui siamo in grado di agire sulla base della nostra essenza, della nostra "mappa interiore", che se riconosciuta e utilizzata ci permette di tro-

vare il nostro "tesoro nascosto"; ovvero, la realizzazione della nostra "soggettiva natura". Sapere chi siamo ci consente di comprendere chi sono gli altri, di essere in pace con noi stessi e aperti a ciò che accade intorno a noi.

Fin dalla nostra nascita, viviamo numerose trasformazioni, sia nel contesto ambientale in cui siamo inseriti, sia nel corpo che nella personalità. Questo continuo divenire presuppone un continuo gioco di equilibri tra forze interne ed esterne, tra pulsioni che tendono al progresso e forze che tendono al regresso. La ricerca del benessere costituisce un aspetto dinamico della nostra personalità che è orientata alla soddisfazione dei bisogni fondamentali (esperienza del piacere) e all'allontanamento dalle condizioni di sofferenza (esperienza del dolore).

Nel contesto sociale odierno è sempre più facile ottenere soddisfazione attraverso i beni materiali; mentre è sempre più complessa (ritmi di vita, tipologia delle relazioni, trasformazione dei ruoli di genere, etc.) la soddisfazione dei bisogni emotivi, soprattutto perché condizionata dalla qualità dei vissuti interiori. Questi bisogni hanno un significato strettamente soggettivo e per soddisfarli è necessario essere consapevoli di ciò che si prova emotivamente e ciò a cui si aspira. Possiamo comprendere quanto sia importante il cammino individuale per raggiungere gradualmente una buona stabilità interiore e poi costruire un'esistenza corrispondente alle mete prescelte.

Gli attuali apporti della "positive psychology" ci indicano che la felicità e il benessere non arrivano dall'esterno ma piuttosto sono delle dimensioni da coltivare interiormente e a cui ogni individuo tende spontaneamente. Per questa ragione l'autorealizzazione promuove e rinforza tutti i livelli del benessere; basti pensare al fatto che ogni volta che viviamo un'esperienza positiva (in forma di immagini, pensieri, azioni), il nostro cervello produce endorfine ed encefaline (oppiacei endogeni simili alla morfina) che hanno su di noi molti effetti benefici, tra i quali, l'innalzamento del tono dell'umore e il rinforzo della

risposta immunitaria.

All'opposto, la ricerca scientifica ci conferma che i sentimenti negativi protratti nel tempo come ansia, rabbia, depressione, aumentano la vulnerabilità alle malattie, ne peggiorano i sintomi e ostacolano il processo di guarigione.

Ciò che spinge ogni individuo all'azione, nasce dalle sue credenze e convinzioni più profonde che oltrepassano la logica della razionalità e trovano fondamento nell'inconscio.

Ma qual è la natura di queste credenze?

Le credenze sono generalizzazioni dedotte dal passato, caratterizzate da alcuni aspetti fondamentali: non si scelgono consciamente; spesso si basano su errate interpretazioni di vissuti appartenenti al passato; una volta memorizzate nel cervello emotivo possono condizionare e limitare le decisioni future riguardo a "ciò che si è" e a "ciò che si può fare".

Ad esempio, si può rinunciare a una realizzazione personale, come l'affermazione lavorativa, perché convinti di non essere all'altezza degli obiettivi desiderati e si può preferire l'adeguamento alle aspettative/necessità esterne, per evitare il rischio di fallimento e la conseguente delusione. Siamo spesso tendenti a cre-

SINFONIA

di **Alfonso Tagliamonte (SA)**

Scivolano, quelle note,
 sussurrate dal tuo violino.
 Danzano tra i tuoi
 capelli neri;
 ondeggiano sulle tue spalle
 bianche, marmoree,
 e leggere spiccano il volo,
 diffondendosi
 nell'aria tersa
 di una incantevole notte.
 Giocano
 tra le fronde dei platani
 e portano lontano
 la tua dolcezza,
 la tua malinconia.
 E accarezzano
 nella loro dissolvenza
 il cuore di chi ti ascolta.

dere che gli eventi esterni condizionano la nostra vita e che l'ambiente ha un'azione determinante sulla nostra formazione. In realtà non sono gli eventi esterni a modellarci, ma le nostre credenze sul significato di tali eventi.

Quando inconsapevolmente blocchiamo il nostro potenziale creativo, l'energia interiore, mal diretta, provoca inconvenienti a vari livelli della nostra unità psicosomatica. Il corpo ci invia messaggi di disagio, come la tensione fisica, l'insonnia, i disturbi funzionali, la stanchezza o sul versante psichico, la mancanza di motivazione o una persistente malinconia.

Il ritenere di non essere artefici del proprio destino ("locus of control" esterno) predispone ad affrontare gli eventi della vita con un atteggiamento di accettazione e passività, non solo quando ci si trova di fronte all'inevitabile, ma anche quando vi è una possibilità oggettiva di miglioramento e maggiore gratificazione.

Al contrario, quando ci sentiamo artefici del nostro destino ("locus of control" interno) e manteniamo una visione fiduciosa delle nostre capacità, riusciamo a utilizzare al meglio la spinta all'autorealizzazione, usiamo la determinazione per perseguire i nostri obiettivi che sentiamo sotto il nostro controllo; con la conseguenza di avere maggiori possibilità di successo.

Il principale ostacolo al cambiamento è senza dubbio la paura dell'ignoto. Se permettiamo a questa paura di prendere il sopravvento sulla nostra vita, rinunciamo a essere persone migliori, più sane, più gioiose e aperte all'esistenza. Si può imparare a trasformare il negativo in positivo, utilizzando l'energia che tali avvenimenti producono. E' importante saper riconoscere gli insegnamenti che ogni avversità porta con sé e riuscire a utilizzare queste esperienze per generare in noi la motivazione al cambiamento.

Quando, infatti, decidiamo di non delegare le responsabilità all'esterno e ci assumiamo l'onere delle nostre scelte ci apriamo a nuove modalità di essere, abbandoniamo sentieri che sono diventati troppo stretti e intraprendiamo percorsi e progetti nuovi. Ciò che manifestiamo attraverso il nostro corpo, i nostri comportamenti e le nostre scelte esistenziali è il riflesso di ciò che proviamo dentro di noi. Le nostre convinzioni sul nostro valore, sul nostro diritto a essere felici, su ciò che meritiamo nella vita.

Quando queste convinzioni cambiano, cambia anche la qualità della nostra esistenza.

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

Le rinunce del dap

IL DAP TI FA RINUNCIARE A MOLTE COSE, UNA SERATA CON GLI AMICI, UN FILM AL CINEMA, UN VIAGGIO, TUTTO DIVENTA UN'IMPRESA IMPOSSIBILE! PERDI LA TUA VITA NORMALE, IL PIACERE DI STARE CON GLI ALTRI, ANCHE CON I VECCHI AMICI O CON I PARENTI PROSSIMI!

di **Lilly e Alice**

Al disagio già terribile del panico se ne aggiunge presto uno ulteriore. Non sempre chi ti sta intorno comprende a pieno il dramma che si sta vivendo! Chi ti allontana senza pensarci troppo, chi ti considera snob o capriccioso... tutti quegli inviti mancati fanno di puzza sotto il naso, chi cerca di aiutarti e di immedesimarsi, riducendo magari tutto a una questione di volontà: "Ce la puoi fare se vuoi, basta solo un po' di impegno".

Non basta solo un po' di impegno e non è un vezzo snob chiudersi in casa con il terrore di andare al negozietto di fronte è una delle esperienze più traumatiche che puoi sperimentare nella vita, non c'è volontà e impegno che tenga, c'è solo la volontà di aiutarsi e farsi aiutare, con tanta pazienza.

Certo, è anche comprensibile che, per chi non abbia mai provato vissuti simili, sia difficile capire chi da un giorno all'altro ti dice che non riesce a uscire di casa perché ha paura di morire! A un certo punto sembra di parlare un'altra lingua e piano piano si avverte la lontananza di persone che fin ad allora si era considerate vicinissime!

La nostra storia è la storia di molti che soffrono di dap, un naturale isolamento a cui il panico ti riduce! In un giorno qualunque, di ordinaria disperazione, siamo approdate al forum intenzione era solo avere qualche nozione in più sul problema del dap, scambiare quattro chiacchiere con chi magari viveva lo stesso disagio. Sapeva di freddo, un semplice forum sulla rete web, nessuna implicazione emotiva, nessuno sa il tuo vero nome e nessuno vede la tua faccia... quattro parole messe una sull'altra senza che nessuno possa conoscerti davvero e vivere la tua storia.

Ma quale piacevole sorpresa: il forum lidap non è niente di così anonimo.

La gente lì vive, i racconti pulsano di emozioni, ci si rallegra perché qualcuno ha ricominciato a vivere, si piange per chi non ce la fa ancor, si ride, si scherza.

C'è un'aria frizzante, come quella di una vecchia rimpatriata tra vecchi e cari amici, ognuno sa molto della vita dell'altro e magari sa più di chi si ha intorno nella vita reale. Soprattutto si ritrova qualcuno che parla la propria lingua e capisce a fondo il disagio che si è vissuto e si vive.

Noi, Alice e Lilly, ci siamo conosciute lì, un post dopo l'altro ci siamo raccontate, confidate, scorto nelle nostre storie tanti vissuti simili, nelle nostre emozioni tante somiglianze.

La stessa età, anni di studio all'estero, la stessa

voglia bruciante di riprendere per mano la nostra vita e di tornare per strada a viaggiare, a scoprire, a divertirsi e scoprire splendidi complici che hanno fatto nascere e crescere la nostra bella amicizia!

E' come se ci fosse qualcosa che tra le righe ti fa capire quando stai parlando con una persona affine a te. Molti dicono che le amicizie nate su internet sono solo fittizie, che non sai mai cosa veramente stia dietro alle parole scritte. Il forum Lidap però è un luogo diverso, un posto dove ci si ritrova per arrivare a gente proprio come te, dove le parole scritte tante volte sono ancora più vere dei comportamenti che si hanno nella vita di tutti i giorni. Non è una frase fatta o scontata, ma quando ci siamo incontrate è come se ci conoscessimo già da sempre.

Ormai non ci incontriamo più solo nel forum, ogni mese ci incontriamo da qualche parte, per passeggiare tra paesaggi incantevoli che sia Puglia o Liguria, mare o montagna.

Chiacchieriamo e ci raccontiamo dei periodi neri, ridiamo delle piccole cose e parliamo dei nostri sogni, progettando grandi e piccole cose.

I nostri nuovi progetti, Alice ha ricominciato la sua vita a Roma, Lilly partirà per Copenaghen in aereo il 13, alla faccia del dap e della scaramanzia! Altri luoghi da scoprire, nuova gente da conoscere, nuova e grandiosa aria di vita, ci siamo ripromesse di incontrarci in qualunque luogo saremo. Il mondo ormai non ha più confini, e non c'è più paura di uscire, viaggiare, volare che possa impedirci di ritrovarci e continuare a chiacchierare, ridere, scherzare insieme!

La nostra ripresa, la nostra amicizia dimostrano come dal dap si può rinascere. Dimostrano anche che c'è sempre qualcosa di nuovo dietro l'angolo, che nel momento in cui pensi proprio che il tuo mondo sia fatto del tuo disagio mentale, trovare un altro viso possa quasi cambiarti la vita.

Non si è soli, non si è senza via di uscita, e non è solo una questione di fortuna. Il cammino può essere più o meno lungo, più o meno tortuoso, ma tutti si arriva a uscirne, e poterlo condividere con altre persone è una cosa meravigliosa. È solo un attimo grigio, un momento di fondo da cui si può solo risalire, anzi, una grande opportunità per cominciare a vivere in maniera di gran lunga migliore. Noi ci siamo riuscite, insieme nei periodi di disperazione e di panico, e nei momenti più allegri, insieme anche con la Lidap.

Aspettatevi le nostre foto davanti alla sirenetta di Copenaghen, al Colosseo, e poi chissà, magari anche oltreoceano. Questo è solo l'inizio!

I lavori del Consiglio Direttivo

NEI GIORNI 15/16 OTTOBRE U.S. SI È TENUTA A PARMA UNA RIUNIONE DEL CONSIGLIO DIRETTIVO PER DISCUTERE SUL SEGUENTE ORDINE DEL GIORNO: 1. CONTRATTO LIDAP-COAMA. 2. COOPTAZIONE NUOVO MEMBRO CONSIGLIO DIRETTIVO. 3. NOMINA VICE PRESIDENTE. 4. NOMINA NUOVO TESORIERE. 5. PROTOCOLLO D'INTESA TERAPEUTI. 6. NOMINA ADDETTO UFFICIO STAMPA E PR. 7. REPERIBILITÀ TELEFONICA. 8. AREA RISERVATA SITO LIDAP. 9. FUND RAISING. 10. DATI QUESTIONARIO. 11. VARIE ED EVENTUALI.

di **Patrizia Biscotti e Patrizia Arizza**

Riguardo al primo punto all'ordine del giorno, si è fatta chiarezza sui rapporti intercorrenti tra Lidap e Coama. Il progetto OFFICINA COAMA (accreditata presso la S.I.Co. - Società Italiana Counseling che segue i criteri proposti dalla E.A.C. - European Association for Counseling) nasce da un'idea della Dr.ssa Amalia Prunotto che l'ha prospettata alla Lidap e insieme hanno deciso di portarla avanti. L'Officina Coama propone percorsi di formazione rivolti al singolo o a specifiche professionalità, all'interno dell'associazione come all'esterno. Coama è parte integrante della Lidap e ne rappresenta il Dipartimento Formativo con autonomia organizzativa e contenutistica per quanto riguarda la formazione e la docenza. Il rapporto tra Lidap e Coama sarà gestito tramite un regolamento interno che avrà valenza contrattuale in cui le parti definiranno ambiti, compiti e risorse. Si demanda alla Dr.ssa Prunotto il compito di redigere la bozza di tale regolamento contrattuale.

Il secondo punto all'ordine del giorno prevedeva la cooptazione di un nuovo membro che rimpiazzasse il posto lasciato libero da Pietro Adorni, che ha assunto la Presidenza della Lidap. Il Presidente ha proposto Seby La Spina, rappresentante della realtà Sicilia, per il grande impegno profuso nella sua regione a favore della Lidap. La proposta è stata accolta con entusiasmo dai restanti membri del Consiglio Direttivo.

Il Presidente propone Anna Pappalardo, di Roma, per la nomina a Vice Presidente. La scelta è caduta su di lei sia per la stima personale riconosciuta da tutto il Direttivo che per ragioni logistico/operative. Infatti, essendo Roma il centro geografico d'Italia, rappresenta un ponte tra le realtà del Nord e quelle del Sud e si pone come punto di riferimento per gli utenti del Centro-Sud. Inoltre Roma è anche il centro economico e politico e risulta utile avere sul posto un rappresentante dell'associazione. Il Direttivo ha approvato la scelta del Presidente.

Per la carica di Tesoriere viene proposta Carla Caraffini, la Collaboratrice

Locale di Parma, che ha competenze specifiche nel settore. Anche questa proposta è stata accettata.

Sul discorso dei "Protocollo d'intesa dei terapeuti" c'è stato bisogno di fare chiarezza; si tratta di un progetto, iniziato diversi mesi fa, teso a definire le linee guida dei rapporti con i terapeuti che interagiscono con la Lidap. Dopo un primo momento di stallo, si è deciso di riprendere il lavoro affidandolo a Pietro Adorni e ad Amalia Prunotto, che si impegnano a definirlo in tempi brevi.

Si è discusso, inoltre, della necessità e opportunità per l'associazione di istituire un "Centro Studi e Ricerche sul DAP" per capitalizzare e per dare valore scientifico all'enorme mole di dati raccolti dalla Lidap in 14 anni di lavoro.

La socia di Roma, Patrizia Arizza, ha presentato un "Programma di comunicazione" che ha evidenziato l'importanza della comunicazione in un'associazione sia come interfaccia verso l'esterno che come punto di raccordo per la circolazione delle informazioni all'interno della realtà nazionale. Viene proposta la nomina di Patrizia Arizza quale Addetto all'Ufficio Stampa e Pubbliche Relazioni della Lidap. Anche questa proposta è stata approvata.

In particolare, sono emerse diverse problematiche che confermano la necessità di rapporti continui e costanti con le varie realtà locali e, più che nel passato, risulta ormai un'esigenza vita-

le intensificare le comunicazioni e avere un rapporto più diretto: non dal centro verso le varie realtà ma viceversa, per poter risolvere insieme i problemi al meglio delle forze e possibilità dell'associazione.

Ecco perché si attende di conoscere suggerimenti e novità delle rispettive realtà come: convegni, incontri, banchetti, iniziative, ecc. ed eventuali problematiche.

Questa esigenza nasce anche dal fatto di conoscere in modo capillare e analitico le attività locali per vedere, capire e soprattutto scambiare questo "sapere" in modo circolare.

Si è, inoltre, deciso di utilizzare lo strumento di comunicazione "PAN" per:

a) iniziare un ciclo di informazioni dirette a tutti i soci su varie tematiche come l'accoglienza, i convegni, il colloquio filtro, ecc. con articoli per ogni settore. Ecco l'importanza di ricevere i contributi per informare tutti;

b) dedicare uno "sportello" per rispondere ai quesiti dei soci che sarà gestito da Ombretta Rossi di La Spezia; Ombretta terrà anche i contatti con le altre Associazioni;

c) raccontare la "storia della Lidap" perché è giusto sia ricordarla a chi l'ha vissuta che portarla a conoscenza di chi è entrato nel tempo nella Lidap.

La Responsabile della reperibilità telefonica, Maria Teresa Pozzi, ha chiesto di essere contattata da chi propone nuove persone per fare reperibilità telefonica per valutare insieme l'effettiva necessità e/o opportunità.

Nei mesi scorsi sono stati consegnati dei moduli da compilare con dati che riguardano l'accoglienza e i gruppi. È importante, per il gruppo di lavoro che rileva i dati delle varie realtà, rispondere correttamente a tutte le domande della "griglia" per risolvere insieme le problematiche che emergono o che vengono segnalate. Questi dati serviranno anche a dare valenza scientifica al lavoro che la Lidap svolge.

Anche in questo Direttivo sono emersi tanti nuovi spunti; lo spirito di collaborazione che contraddistingue il gruppo di lavoro porterà sicuri frutti.

OBLIQUO

di **Viola**

Obliquo:

vedo il mondo e mi chiedo se è obliquo, o il capo piegato, o il mio cuore malato.

Vedo te e non ci sei.

Guardo la mia mano, mi chiedo se è mia.

Forse sono solo le assonanze di poesia e follia, a tenermi in vita, ad essere mia.

Propositi e ringraziamenti della Vicepresidente

Percorso di crescita

È PER ME QUESTO UN MOMENTO DI PROFONDA SODDISFAZIONE PERSONALE, DI RICONOSCIMENTO CONCRETO DI UNA RINNOVATA CAPACITÀ GESTIONALE DELLE MIE PERSONALI RISORSE E DI QUELLE DEI TANTI AMICI CHE CON ME CONDIVIDONO LA VOLONTÀ E LA VOGLIA DI RECUPERARE E DI RIPRISTINARE IN MODO PIÙ SODDISFACENTE I PROPRI EQUILIBRI E LE PROPRIE EMOZIONI.

di **Anna Pappalardo**

Non è un onore, non è questo il tipo di sensazione che può provocare il vedersi improvvisamente e in qualche modo inaspettatamente innalzare ai vertici di un'organizzazione come la nostra, assolutamente orizzontale rispetto alle esigenze e ai diritti dei propri componenti, gestita non da superburocrati ma in virtù di una faticosa e operosa collaborazione di tutti e fra tutti.

Mi trovo coinvolta in un vortice di pensieri e di fughe nel passato, che mi riportano indietro con la mente e con il corpo in una lattiginosa malinconia verso anni sicuramente non vissuti al meglio e senza la necessaria consapevolezza, che però a loro modo hanno segnato la mia e la nostra esistenza: nessun accadimento, per quanto importante e a volte anche drammatico, può cancellare le esperienze vissute, sanare definitivamente cicatrici forse momentaneamente sopite ma mai rimarginate, svecchiare gli archivi della nostra mente sovraffollati di figure e di storie, pulire i nostri cuori dai coaguli dei nostri dispiaceri.

Ma è proprio tutto questo complicato intrico di vissuto e sperato, di mai dimenticato e sempre desiderato, che ci porta a essere le persone che siamo, perché non esistono le persone che vorremmo essere o apparire; nessuna manifestazione esteriore riuscirà mai a ingannare chi vuole veramente entrare in contatto con noi, sondare i tormenti che ci affliggono o i piaceri che ci straziano; solo la "gente", quella che ama adeguarsi alle convenzioni e che parla solo per mezzo di proverbi o di modi di dire, resta in superficie, ma noi, feriti nelle nostre individualità da una sensibilità che è sicuramente il migliore dei nostri pregi, ma anche il peggiore dei nostri difetti, seppure scossi dagli attacchi che un mondo che a volte riconosciamo solo come avversario e nemico, abbiamo saputo reagire a tutto questo, mascherando il nostro disappunto o sottolineando il nostro dissenso con un variopinto catalogo di malesseri: l'anorexia, la bulimia, le fughe dalla realtà, i disturbi comportamentali, l'aggressività, la depressione, la paura di vivere, il panico.

Non si può guarire da ciò che negli anni è divenuto il nostro modo di vive-

re, la nostra personale carta d'identità tramite la quale il mondo intero ci conosce e ci riconosce: non è necessario ricordare quanto piaccia alla "gente" etichettare le persone che non possono essere definite normali, forse solo perché l'eccezionalità ha sempre infastidito i mediocri, che hanno bisogno di non uscire mai allo scoperto, di non essere riconosciuti, scambiando spesso la banalità del loro vivere per la tanto agognata serenità.

Noi non abbiamo ambizioni di questo tipo, forse abbiamo subito delle modificazioni genetiche che hanno esasperato i lati giudicati a volte i più sconvenienti della personalità: l'esibizionismo, il particolarismo, l'altruismo, ma anche quella luce intermittente che a volte illumina le nostre anime in modo accecante, fastidioso per gli altri, che ci fa rilucere come un faro nel buio dell'egoismo che quotidianamente ci travolge, e che altrettante volte purtroppo si spegne, scompare, estinta dall'indifferenza e dalla noncuranza di chi vorremmo ci stesse sempre vicino, ci asfissiasse con le sue premure.

Quante di queste sensazioni vengano esasperate dal nostro eccesso di sensibilità, quante situazioni vengono ingigantite dalle nostre insicurezze, di quante responsabilità ci facciamo carico pur di non ammettere di aver erroneamente valutato le persone con le quali abbiamo deciso di condividere i tanti segmenti della nostra vita: vivere sempre in attesa, di una conferma, l'attesa vissuta come dolore, l'attesa come anticamera di una sofferenza profonda, che trova giustificazione solo nelle nostre tante incertezze e nei dubbi che spesso ci tolgono il respiro, lasciandoci sbalorditi di fronte anche alla più banale delle disattenzioni.

Trovare il coraggio, insieme, condividendo i nostri personali vissuti e i nostri drammatici futuri, comunque densi di aspettative, trovare il coraggio di scrollarci di dosso colpe non nostre, che vogliamo addossarci a tutti i costi pur di non dover ingaggiare faticosi contraddittori, estenuanti prove di forza che pensiamo, spesso a torto, di non essere in grado di poter sopportare.

E invece, lasciando interagire le nostre energie, le nostre esangui volontà, si può riuscire a ristabilire gli equilibri,

a mantenere posizioni di vivibilità soddisfacenti per noi e per chi vive con noi.

Senza dimenticare che nulla di tutto quello che ci affligge deve essere vissuto con vergogna, per il semplice fatto che la vergogna va di pari passo alla malafede, alla cattiveria e alla volontà di fare male: non siamo né vittime né carnefici, anche se a volte la ricaduta sociale dei nostri malesseri può sembrare dannosa, inopportuna, a volte addirittura "invalidante": siamo persone particolari, per questo più ricche e più disposte a donare agli altri, in termini di attenzioni, di premure, di solidarietà.

E' su questa strada che intendo proseguire insieme a voi, con la promessa che nessun intralcio di tipo burocratico, in qualche modo correlato alle mie nuove responsabilità, potrà mai impedirmi di rendermi disponibile e aperta a qualsiasi richiesta di aiuto, a qualsiasi segnale di sofferenza e di malessere.

Voglio continuare a condividere insieme a tutti voi il nostro particolare male di vivere, che non deve in alcun modo trasformarci in alieni, ma deve essere il punto di coesione delle nostre energie totalmente rivolte al raggiungimento non tanto di una banale stabilità psicologica e comportamentale che così poco ci si addice, ma alla conquista di tutto quello che più ci possa soddisfare, sia esso una chimera dal valore imponderabile, o una minuscola soddisfazione che pure riuscirebbe a risollevarci dalle paludi delle nostre remore, dei nostri perenni sensi di inadeguatezza.

E' con questa certezza, con questa volontà di perseverare in questo scopo, che ringrazio tutti voi per questa splendida manifestazione di stima e di affetto.

UN GRAZIE DI CUORE A CHI CI SOSTIENE

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

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

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

Il training autogeno e il panico

NELLA SCORSA PRIMAVERA SI È TUNUTO A PARMA UN CORSO DI TRAINING AUTOGENO A CUI HANNO PARTECIPATO ALCUNI SOCI DI PARMA. SI TRATTAVA DI TESTARE LA VALIDITÀ DI TALE DISCIPLINA NEL TRATTAMENTO DEL DAP. SU TALE INIZIATIVA, CONDOTTA DALLA D.SSA AMALIA PRUNOTTO, LA D.SSA LISA FERRARI HA ELABORATO LA SUA TESI DI LAUREA. ENTRAMBE CI RACCONTANO, CON SCIENTIFICA COMPETENZA, I RISULTATI E LE VALUTAZIONI DI QUESTA ESPERIENZA A CUI LA LIDAP HA PARTECIPATO.

di Amalia Prunotto

Scrivo alcune righe a margine dell'ottimo lavoro di ricerca della dott.ssa Lisa Ferrari che ho avuto modo di seguire in qualità di referente e conduttrice del corso di Training Autogeno, per introdurre alcune riflessioni tratte da un mio articolo in via di pubblicazione sul tema, che fa seguito a questo e al precedente lavoro della dott.ssa Cinzia Ranieri di Parma, che testò, in un complesso lavoro di ricerca, due gruppi di Training Autogeno di Parma e Spezia, comparandone l'esperienza con un training di Rebirthing (Pr, 2004/Prof Rovetto, Prof. Sica - A. Prunotto).

Laureandi in psicologia, di diverse Università, che propongono alla Lidap di testare l'efficacia di una tecnica fra le più conosciute e per questo fra le più abusate (sotto il suo nome spesso vengono proposte esperienze fra le più diverse, dalle tecniche di rilassamento al dialogo con gli spiriti guida e le presenze angeliche...), restituendole così autorevolezza nel panorama scientifico e valore terapeutico, rinnovandone modernità ed efficacia.

Il Training Autogeno non è una mera tecnica di distensione, anche se può essere presentato e utilizzato come tale, nel suo ciclo di 6 esercizi di base (pensiamo allo sciatore A. Tomba, che rimandava il suo successo all'integrazione degli allenamenti fisici con i "mental training sportivi" del T.A., una sorta di doping naturale, un "doping dell'io").

IL T.A., è un insieme di tecniche psicoterapiche fondate sull'autodistensione da concentrazione; con un allenamento costante (un quarto d'ora della propria giornata, lontani da rumori e situazioni disturbanti, un vero tuffo dentro di sé, dentro il proprio mondo interiore, nella propria isola lontano dal mondo...) si recuperano in poco tempo preziose energie psicofisiche logorate dallo stress emotivo, dalle tensioni muscolari e dalle ansie quotidiane, sicuri di essere sufficientemente "... forti, solidi e compatti".

Ma la tecnica deve essere adattata al paziente, e non il paziente adattarsi alla tecnica; se le indicazioni per il Training Autogeno sono legate alla risoluzione dei disturbi ansiosi, è essenziale "pensare" al paziente, al paziente sofferente di dap, per il quale l'ansia non è "... quell'ansia...", ma è un'esplosione di sintomi fisici e psichici che

riportano al corpo come "pericoloso" (visiti che evocano le angosce relative al corpo di chi soffre di disturbi alimentari, ma di cui la mia esperienza clinica, anche qui, prevede un lavoro diverso, proprio per il "sentire" diverso, nonostante la similitudine...).

Devo a Livia Sinibaldi, psicologa, psicoterapeuta a Padova, consulente Lidap, l'accompagnamento della sua applicazione nella mia pratica clinica dopo.

Il lavoro con Lei mi ha portato a riflettere e ad adattare esercizi specifici di preparazione al training, capaci così di condurre con facilità, con fiducia, all'autogenia, prima e a risolvere, o comunque migliorare la sofferenza legata a sintomi di cui poco si parla, come la derealizzazione e la depersonalizzazione.

Una pre-preparazione (!) all'ascolto del corpo, a ciò che accade nel nostro corpo, dentro di noi; un percorso per vivere con fiducia lo sviluppo successivo al processo dei sei esercizi.

Questa premessa di lavoro permette di evitare i frequenti "drop-out" dati dal timore della perdita di controllo, e dal contatto con il proprio corpo; favorisce l'apprendimento della tecnica ed educa a un primo processo di esplorazione dei propri vissuti, alla ricerca di significati, senza che questo sia vissuto in modo intrusivo, ma al contrario, restituendo, rinforzandolo, un atteggiamento di ricettività. Questo ha come fondamentale requisito la fiducia di sé e quindi, di conseguenza, può favorire il pensiero e il desiderio della con-divisione con il gruppo e con il terapeuta, sicuri e curiosi di poterne decodificarne i simboli, superata l'antitesi testa corpo.

L'invito, quindi, di sperimentarsi in questo viaggio, sicuri che, se ben condotti, troverete non pochi tesori.

Le conduttrici di cui sopra ve lo posso assicurare ...

√ Amalia Prunotto, psicologa-psicoterapeuta, Consulente Lidap, vive a Padova e lavora a Padova e Parma in qualità di libera professionista nel campo dei disturbi d'ansia e della clinica delle dipendenze (cibo, relazionali). Conduce gruppi di psicoterapia a orientamento analitico sui temi precedenti; per la Lidap cura percorsi di psicoterapia breve autogena, rivolta ai suoi soci (www.lidap.it; www.coama.it).

√ Lisa Ferrari, laureatasi in Psicologia Clinica a Padova, con una tesi sulla verifica dell'efficacia del Training Autogeno condotta con Lidap (106/110), è operatrice di Training Autogeno (non psicoterapico) in provincia di Ferrara (Lisa_Ferrari@libero.it).

di Lisa Ferrari

La mia tesi presenta i risultati di uno studio volto a verificare l'efficacia del trattamento breve del Disturbo da Attacchi di Panico diagnosticato secondo i criteri del DSM-IV, in particolare l'efficacia del Training Autogeno come tecnica di rilassamento.

L'ipotesi di lavoro mirava a verificare che tale terapia breve possa incidere positivamente sulla patologia del Disturbo da Attacchi di Panico in termini di diminuzione della sintomatologia ansiosa e depressiva, determinando un rietichettamento delle sensazioni somatiche e il raggiungimento di uno stato di rilassamento che rende possibile, a sua volta, il recupero delle energie psico-fisiche e un allentamento di ansia e tensione.

Sono state considerate 20 persone iscritte ai gruppi di auto-aiuto dell'Associazione Lidap, appartenenti a due gruppi distinti e composti rispettivamente da 10 persone: al primo gruppo di Parma è stato proposto il trattamento con il TA, il secondo gruppo di Vicenza è stato, invece, considerato come gruppo di controllo. Si sono svolti 12 incontri con frequenza settimanale da Aprile a Giugno 2005.

Gli strumenti di rilevazione utilizzati consistevano in 4 schede della batteria CBA 2.0: scheda anamnestica STAI-X2 per misurare l'ansia di tratto; Cartella autobiografica; Questionario Psicofisiologico in forma ridotta per l'attenzione somatica; QD per le manifestazioni depressive.

La conduttrice del corso ha inoltre somministrato i test carta e matita (figura umana e l'albero) e il test di Lucher, per valutare fra gli altri dati (forza dell'io; contatto con la realtà) anche le "...condizioni sensorie del corpo" (Lucher, Manuale - pag. 34).

Queste schede hanno permesso di valutare quali cambiamenti si sarebbero ottenuti grazie al TA sul versante psicofisico. Il trattamento consisteva nell'apprendimento dei 6 esercizi standard (pesantezza, calore, cuore, respiro, plesso solare, fronte

fresca).

Dai risultati ottenuti è emerso che, per quanto riguarda il confronto delle caratteristiche psicosociali i due gruppi sono risultati essere comparabili per età, sesso, attività lavorativa, scolarità, stato civile, nucleo familiare, qualità relazioni, frequenza abuso alcol e frequenza disturbi del sonno. L'unica differenza significativa riscontrata è stata nel confronto delle esperienze negative (lutti, perdite, separazioni, abbandoni). Il 90% del gruppo di TA riferisce in anamnesi esperienze negative contro il 40% del gruppo di controllo.

Questo studio, inoltre, ha rilevato un cambiamento statisticamente significativo, in termini di miglioramento, in entrambi i gruppi: sia i soggetti del gruppo di TA, sia quelli del gruppo di controllo presentano un miglioramento nell'ansia di tratto, nell'attenzione somatica e nelle manifestazioni depressive. Si è inoltre riscontrata una significativa interazione TempoXGruppo per la scala STAI-X2 dell'ansia di tratto e per il QPF/R dell'attenzione somatica nel gruppo di TA. Per quanto riguarda la scheda QD per la depressione l'andamento dei punteggi è sovrapponibile.

Per quanto riguarda il test di Lucher, solo per alcuni allievi si sono registrati cambiamenti nella collocazione della tavola relativa al corpo; questo dato, comunque molto significativo, sarà verificato nel lungo periodo, per valutare l'effettiva ricaduta della tecnica nella percezione del proprio sentire corporeo.

Sembra, quindi, che l'introduzione del TA negli incontri dei gruppi di auto-aiuto abbia influito positivamente sulla sintomatologia delle persone con Disturbo da Attacchi di Panico: si è testato un miglioramento del livello d'ansia e soprattutto della sensibilità fisica all'ansia, è possibile così ipotizzare un temporaneo miglioramento della qualità della vita della persona con attacchi di panico dovuto a questa terapia.

La tecnica, la possibilità di autocura che essa fornisce, permette alla persona di esercitare capacità di "coping", e di ritrovare sicurezza in sé e nelle proprie capacità.

L'ansia non viene più avvertita come devastante, si riscopre la capacità di prendere le giuste distanze dalle nostre paure, ... "lo smorzamento della risonanza emotiva" ... di cui ci parla Schultz.

Il TA di base può integrare con efficacia percorsi di psicoterapia di tipo cognitivo comportamentale così come analiticamente orientato; permette fra gli altri innumerevoli vantaggi di diminuire o evitare l'assunzione di benzodiazepine.

Concludo con un sincero ringraziamento a tutti i soci che, con il loro impegno e la loro disponibilità, hanno dato un contributo fondamentale alla realizzazione di questo lavoro.

Sembra paradossale ...

di **Mariteresa Pozzi**

Sembra paradossale ma quel giorno che casualmente incontrammo Morandi, in un ristorante nei dintorni di Parma, andò proprio così e ve lo voglio raccontare per filo e per segno.

Erano ormai le 14 quando, affamati, interrompemmo la riunione del direttivo per scendere al bar a mangiare un panino.

Quel giorno si svolgevano le elezioni primarie in un locale adiacente e ci dissero che il pane lo avevano finito gli addetti ai seggi... è cosa risaputa che anche i politici mangiano di gusto. Non distante dal luogo della riunione c'era un ristorante-pizzeria e ci avviammo fiduciosi sperando che almeno una pizza l'avremmo mangiata. Il ristorante era pieno ma, per nostra fortuna, ci trovarono un tavolo libero accanto a quello di una squadra di atleti in tuta blu. Fummo piacevolmente sorpresi di scorgere tra loro Gianni Morandi: sì proprio lui, il Gianni nazionale, quello che cantava "In ginocchio da te" ai tempi della mia giovinezza, proprio lui in tuta e fisico evergreen. Rispose cordialmente al nostro saluto con il suo sorriso aperto e gentile da ex bravo ragazzo della porta accanto e Pietro, il nostro presidente scanzonato e anticonformista, appassionato di musica, canto e ballo, con particolare interesse per il tango argentino, non stava nella pelle, non poteva lasciarsi scappare l'occasione, era troppo ghiotta. Si avvicinò e si presentò amabilmente, gli disse del suo amore per tutta la musica, dalla lirica alla classica, dalla sinfonica alla leggera. E non crediate che Gianni ne fosse infastidito. Tutt'altro! Lo incoraggiò a parlare e, se conoscete un pochino Pietro, potete immaginare la sua faccia estasiata e il suo sorriso a 48 denti. Il dialogo tra i due si fece caloroso e amichevole a tratti in dialetto, l'uno in bolognese, l'altro in parmigiano.

Pietro disse che aveva sempre cantato, sin da piccolo, e che, una volta, sul palco del teatrino del paese, suo padre attendeva che iniziasse a cantare per accompagnarlo con la fisarmonica, e lui gli si era rivolto con un "Tàca, babbo!" (Comincia, babbo!). "Dimmi, cosa cantavi?" chiese Gianni. "Bah, le canzonette in voga di allora... Vola colomba, il canto nella valle...".

"Il canto nella valle?" esclamò Gianni, sorpreso: "Pietro, dai mettili lì a capotavola e cantala!".

Il canto nella valle... una canzone nei ricordi di Pietro, che gli aveva insegnato il babbo, aveva vinto il Festival di Sanremo nel 1955, la cantavano Natalino Otto, il Trio Au-

rora e Nuccia Bongiovanni e Bruno Pallesi (preistoria!).

Pietro era ormai su un'altra galassia, lontano anni luce da noi e dalla pizza margherita che si raffreddava nel piatto. "Il bosco è ingiallito, da quando sei partita tu. La fonte è gelata e il ruscello non canta più. Ma quella neve che ha coperto le valli in fiore si scioglierà al calor del nostro amore...". Gianni cantava con lui, gli faceva la seconda voce.

Finita la canzone, Gianni disse: "Ricordo che mio padre mi cantava spesso una canzone dell'immediato dopoguerra che mi piaceva tanto... ma, adesso, non riesco proprio a ricordarla...". Pietro lo incalzò tra il serio e il faceto: "Ricordi come faceva? Era allegra, triste? Qualche parola?... Eddai Gianni, sforzati! Non siamo giovanissimi, sai com'è, i neuroni... anche tu ne avrai perso qualcuno...". E lui, con gli occhi stretti a fessura e la fronte corruciata di chi sta pescando invano nel computer di una memoria enorme e lontana nel tempo, dopo qualche attimo, getto lì un "Mi pare che nel testo ci fosse un "cercando te"...". Gianni, penso che sia questa...". E Pietro intona "Solo me ne vo' per la città, passo tra la gente che non saaa... che non vede il mio dolore, pensando a te, cercando te...". Gianni sorrise compiaciuto e s'accodò in un baleno. E, riacchiappati i neuroni, la cantarono sino alla fine. Pietro aveva la faccia radiosa di chi ha appena visto la Madonna e disse: "Ecco, ora ricordo anche il titolo: IN CERCA DI TE". Gianni e Pietro erano sorridenti.

A noi non rimase che applaudire, orgogliosi di avere un Presidente estroverso ed esuberante, a volte eccessivo, ma che in quel contesto ci sguazzava benissimo. Anzi riuscì persino a parlargli della Lidap, del panico, dell'ansia e dei gruppi di auto aiuto. Il suo interlocutore lo ascoltava attento e, al commiato, si scambiarono gli indirizzi di posta elettronica.

Al momento della sua uscita, io corsi a portargli un opuscolo dell'associazione e mi feci promettere che lo avrebbe letto. Poi, con il più soave dei sorrisi, lo ringraziai per le canzoni che nel corso della sua lunga carriera avevano accompagnato i miei anni giovanili facendo da leit-motiv a tanti momenti belli impressi nella mia memoria e nel mio cuore.

Sulla porta ci salutò con un CIAO RAGAZZI e un cenno della mano... a me, che gli ero accanto, una carezza sulla guancia.

Dialogare sempre

IN QUESTO NUMERO INIZIAMO UNA RUBRICA PER DISCUTERE DEI VARI PROBLEMI ASSOCIATIVI. SAREBBE AUSPICABILE CHE VENISSERO POSTE DOMANDE O INTERVENTI SU I VARI ASPETTI DELLE ATTIVITÀ LIDAP SU CUI POTER APRIRE UNA DISCUSSIONE LIBERA E APPROFONDATA. IN QUESTO CASO, PARTENDO DA UN PROBLEMA SPECIFICO EMERSO DALLA REALTÀ DI ROMA SI PROPONE UNA DIVERSA STRUTTURA ASSOCIATIVA.

di **Silvio Barbarani**

Spesso per lavoro, per convivenza familiare obbligatoria dobbiamo stare al "gioco", cioè sopportare situazioni e forzature; quando questo avviene nel mondo del volontariato, penso che sia una delle cose più sbagliate. Nel gruppo di lavoro di Roma si sono creati due schieramenti contrapposti; sembrava di stare in Parlamento: Roma sud e Roma nord; alla fine poi vinceva sempre la "maggioranza", in questo caso Roma nord. Spesso ho ricordato a tutti che nel volontariato il cuore deve vincere sulla tecnica. Il fine e lo scopo devono prevalere sulle opinioni personali e non dobbiamo dimenticarci che tutti noi veniamo da un'esperienza comune che dovrebbe farci piangere, crescere e ridere assieme. Se non andiamo d'accordo tra di noi che abbiamo un medesimo filo conduttore, il panico, come possiamo poi sperare che gli altri ci capiscano? E se non ci capiamo tra noi e non perdoniamo certe mancanze, magari dovute a recrudescenze di vita passata con il panico, come potremo essere accoglienti verso i nuovi venuti. Chi vuole fare questo tipo di volontariato, deve fare anche un po' di autocritica perché, anche se magari è "superiore" per ceti, istruzione o parlantina, deve diventare umile e usare empatia, perché se vuole solo imporre il proprio io sta facendo sì una cosa per lui psicologicamente vantaggiosa, forse acquista più sicurezza rispetto al passato, però deve stare attento a non prevaricare gli altri: E se c'è questo pericolo, sbagliano le persone che gli sono intorno, come ho sbagliato io, a non farglielo notare.

Ecco, questo è quello che mi è mancato ultimamente nella Lidap a Roma: umiltà, empatia e cuore.

Sicuramente ognuno ha il suo carattere, ma se non c'è "amore" e "comprensione" verso i sofferenti ed ex sofferenti di panico, come si può andare avanti?

Io penso che alla fine questo, per un futuro della realtà nazionale, si possa risolvere solo indirizzando tutta la Lidap Nazionale nel suo insieme a percorrere la strada del volontariato puro, crescendo e realizzandosi come abbiamo cercato di fare a Roma come associazione di volontariato puro. Però, se poi qualcuno a livello nazionale è costretto a fare i conti con l'organizzazione tipo onlus che, ripeto, ha altre caratteristiche rispetto al volontariato "puro", potranno nascere sempre questi attriti. Invito, se è possibile, ad analizzare questo punto che è stato uno dei motivi portanti che mi hanno fatto abbandonare le cariche all'interno della Lidap: perché non diventare a tutti gli effetti un'organizzazione di volontariato vero e proprio?

Se vedrò che questo non avverrà, penserò, come sicuramente lo penserà qualcun altro, che dietro forse ci sono dei motivi non "chiari".

Ma via, se alla fine lo scopo sarà solo quello di far guarire e crescere gli "appannati", vedrete che questa

sarà l'unica soluzione.

di **Giuseppe Costa**

Caro Silvio, intanto ti ringrazio per la tua lettera in cui, pur esprimendo posizioni critiche, lo fai con intenti costruttivi e migliorativi per questa nostra associazione a cui teniamo; inoltre apprezzo molto il fatto che tu abbia esplicitato, dopo le critiche, delle proposte concrete perché questo, oltre a dare positività alle tue osservazioni, rende la discussione più facile e più comprensibile a tutti. Per cui, comunque saranno le conclusioni a cui approderemo, questo confronto sarà di per sé una cosa buona!

Entriamo nel merito. Leggo due cose nel tuo scritto: una perorazione di quello che nell'associazione abbiamo sempre chiamato "spirito Lidap" e su cui mi sento di concordare totalmente; una proposta di struttura associativa che permetterebbe il superamento dei contrasti, dei dubbi e dei "sospetti" che spesso nascono negli ambiti associativi di ogni genere e, aggiungo io, organizzazioni di volontariato comprese, su cui non sono d'accordo.

Lo spirito Lidap che illustri nella prima parte è quello che mi colpì quando entrai, anni fa, in associazione e che mi ha fatto legare a essa per quel forte sentire di condivisione e solidarietà che esprimeva. Una sensazione che si amplificò frequentando il gruppo di auto aiuto che percepivo come un luogo magico dove si potevano esprimere liberamente senza essere giudicati le proprie idee e/o emozioni generando quel percorso virtuoso che permetteva anche agli altri di farlo con la medesima libertà.

Quella che hai descritto nella tua lettera è l'atmosfera che aleggia, o dovrebbe aleggiare, nei GAA; ho usato anche il condizionale perché, a volte, è una condizione non presente ma da raggiungere! Per cui non dovremmo commettere l'errore di idealizzare questo "spirito Lidap" come un "totem" senza il quale nulla ha più valore, anche perché così si rischierebbe l'isolamento in un ghetto (o in una torre d'avorio) avulso dalla realtà delle nostre vite. Credo invece che se lo interpretiamo come un obiettivo da raggiungere e viviamo il gruppo e il fare associativo come un mezzo per raggiungere un benessere da spendere nelle nostre vite quotidiane, allora questo percorso diventa fecondo.

Per tornare al concreto, ovvero alla situazione di Roma che tu hai descritto, esemplifichi in modo chiaro quanto detto finora: succede spesso di portare nell'associazione o nel gruppo le modalità e le tensioni del nostro quotidiano, e questo è normale e al contempo più che comprensibile (per cui non dobbiamo arrivare a conclusioni negative come le dimissioni o la chiusura della comunicazione)! Il salto di qualità avviene quando ci rendiamo consapevoli del nostro agire, cerchiamo

di comprenderne le cause e riusciamo a imparare che, spesso, la persona con cui ce la prendiamo non è il vero problema che, invece, sta da tutt'altra parte (forse dentro noi stessi)! Ma questo è un bel discorso che, io per primo, spesso non riesco ad applicare per cui non mi scandalizzo quando vedo certe esplosioni anche in ambito associativo: quando le persone non hanno intenti malevoli prima o poi si ritrovano (comunque meglio prima che poi).

Per la proposta organizzativa orientata al volontariato puro che illustri nella seconda parte non concordo per ragioni pratiche e di principio. La legge sul volontariato e le deliberazioni regionali che l'hanno seguita hanno definito, tra le altre cose, che l'attività di volontariato non possa essere rivolta principalmente a favore dei soci aderenti; nel nostro caso si metterebbe in discussione un elemento fondante della nostra storia associativa e cioè il fatto di essere un'associazione di pazienti. Riconosco che con qualche artificio statutario si potrebbe superare tale ostacolo (ma questo si che sarebbe poco "chiaro"). Ma c'è un'altra ragione, credo più importante, ed è legata al fatto che la nostra associazione, come dicevo, di pazienti è organizzata e diretta unicamente dai medesimi! Non è cosa da poco soprattutto considerando il nostro disturbo che spesso ci porta a rifuggire ogni responsabilità e a pensarci incapaci di fare qualsiasi cosa! Diciamo spesso che uno dei fondamenti del nostro percorso terapeutico è l'autoattivazione, sia nel gruppo che negli impegni associativi! Nella Lidap, come in tutte le associazioni, necessitano competenze di tipo professionale che vanno in parte remunerate; perché dovremmo cercarle all'esterno se possono essere reperite all'interno? Le organizzazioni di volontariato puro non possono compensare a nessun titolo anche indirettamente i propri componenti; le onlus lo possono fare anche se con dei limiti. La struttura che ci siamo scelti permette, nel caso ce ne sia bisogno, di compensare una prestazione professionale che un socio ha esplicitato a favore della Lidap. E' chiaro che non mi riferisco alle attività connesse direttamente alla natura dell'associazione come gli incarichi statutari a livello nazionale o locale (presidenza, direttivo, collaboratori locali, ecc), il ruolo del facilitatore, la reperibilità telefonica a tutti i livelli, l'intervisione dei gruppi: in questi campi, che rappresentano il cuore della nostra associazione, esplichiamo la nostra attività in modo volontario; dove necessita, invece, una professionalità che va oltre i compiti d'istituto è giusto tenerci la possibilità di compensare, nei limiti delle nostre risorse, le prestazioni date; per esempio l'amministrazione, il fund raising, la gestione di internet, la formazione. Sarebbe giusto che in un corso per facilitatori venisse pagato solo il docente psicologo e non il docente socio Lidap che con altrettanta competenza e professionalità svolge bene il medesimo compito e, a volte, anche meglio?

Ti garantisco che dietro questa scelta non ci sono motivi non "chiari" come, con una certa malizia, esprime nel tuo scritto, men che meno ragioni di interesse personale: sai bene quanto sia pesante per un "appannato" qualsiasi responsabilità e quanto sia difficile, in tutti i consessi associativi, che qualcuno si faccia avanti per assumersi impegni associativi. Quello che c'è "dietro" è solo la volontà di far funzionare al meglio la nostra associazione di pazienti.

Risultati nel percorso di auto/mutuo aiuto

Ora ho meno paura

ENTRAI NEL GRUPPO LIDAP DI MILANO-CORVETTO AL MOMENTO DELLA SUA FONDAZIONE, CIRCA DUE ANNI FA. DA QUEL GIORNO UNA COSA IMPORTANTE È CAMBIATA: HO MENO PAURA.

di **Marco (Milano)**

I sintomi del mio disturbo da fobie sociali non si sono ridotti, ma so che sono cambiati i miei pensieri, le mie attitudini... e sto meglio.

In due anni di gruppo ho partecipato attivamente a diverse iniziative: banchetti di raccolta fondi, esposizioni, l'assemblea dei soci, il corso per helper...

Tutte queste esperienze mi hanno fatto giungere a una interpretazione personale dei gruppi Lidap: essenzialmente, nei gruppi non esiste un percorso terapeutico, bensì un discorso terapeutico.

Molti nuovi iscritti, spesso travolti e spaventati dagli attacchi di panico che si affacciano per la prima volta nelle loro esistenze, si aspettano che il gruppo li accompagni verso un percorso di consapevolezza prestabilito. Un percorso che gradualmente li faccia uscire dal vortice del panico. Ma non è così.

Quello che offre il gruppo è altro; il gruppo concede dei doni molto preziosi: le esperienze degli altri e il confronto con esse.

A volte ci sfugge il valore dell'esperienza fatta da un'altra persona nei confronti della sofferenza. Ma se ci fermiamo a riflettere un attimo ci rendiamo conto di quanto sia significativo anche per noi questo trascorso.

La storia che abbiamo raccontato le prime volte al gruppo Lidap è un estratto del nostro dolore e di tutto ciò a cui abbiamo ricorso per lenirlo. È una storia che ha un grandissimo valore. Molti di noi vengono da degli altri percorsi psicoterapeutici (spesso molto costosi), e condividere con gli altri ciò che abbiamo maturato è di aiuto per tutti. Ogni volta che uno di noi racconta il suo trascorso col panico cerca il nostro aiuto ma nello stesso tempo ce lo dà... gli spunti che raccogliamo nella storia di ciascuno di noi sono come dei semi gettati sul terreno: alcuni non germoglieranno mai, altri, se li coltiviamo bene, diventeranno delle piante splendide.

Se ciò non bastasse, ci sono anche altri argomenti che hanno reso la mia esperienza nei gruppi Lidap molto positiva. Grazie alla Lidap ho potuto conoscere la mia attuale psicoterapeuta.

Una persona eccezionale con una professionalità indiscutibile e specializzata nel trattamento degli attacchi di panico... sicuramente non l'avrei mai trovata sfogliando sull'elenco del telefono! E di ciò non posso che ringraziare il consiglio disinteressato dei membri del gruppo.

Ecco, la Lidap è anche questo: un punto di incontro sul trattamento degli attacchi di panico. È anche capitato che ci venissero proposte da parte delle università dei momenti di incontro su percorsi terapeutici possibili.

Di tutte le sedute a cui ho partecipato in questi due anni, la più intensa è stata sicuramente quella in cui sono stato protagonista di un'esposizione... a sorpresa!

Da qualche settimana avevamo preso ad organizzare delle esposizioni in metropolitana o in altri luoghi con le persone del gruppo che soffrivano di un certo tipo di panico.

Soffrendo io di panico legato a situazioni sociali in cui mi trovo esposto al giudizio degli altri, i membri del gruppo avevano organizzato una serata nella quale avrei dovuto tenere una sorta di conferenza parlando, davanti a tutti loro, di un argomento a mia discrezione. All'inizio provai quasi terrore, poi mi sono adattato alla situazione e a tutte le critiche, volutamente aspre, che i membri del gruppo mi rivolgevano. Non ebbi nessun attacco.

Quella sera ho cominciato a capire l'esagerazione della paura che avevo costruito e di come spesso abbiamo tutte le risorse necessarie per andare in contro a ciò che evitiamo.

E in base a questa esperienza, invito tutti coloro che stanno leggendo questo articolo a prendere in seria considerazione la possibilità di inserire nel programma dei propri gruppi delle sedute di esposizione.

Per concludere, spero che questo breve articolo abbia espresso anche solo parte della riconoscenza che devo a tutte le persone che ho incontrato in questi anni. Se poi potrà invogliare qualcuno a intraprendere la strada che stiamo percorrendo, avrà oltrepassato qualsiasi aspettativa che io avessi potuto porvi.

LA MIA 1^A CROCIERA

di **Gabriella Masotti**

60 anni li ho compiuti a gennaio. I primi sintomi verso i 40 (ma se ci penso bene qualche avvisaglia arrivò sulla trentina). Non vi racconterò degli attacchi di panico, quelli ci accomunano un po' tutti, come ci accomunano le diagnosi dei medici mai azzeccate e le loro peripezie per dare un nome al nostro malessere.

Per la prima volta la Lidap fece capolino da Maurizio Costanzo, poi seduta sulla panca di un tram distrattamente lessi alcune pubblicità: "spedisci i tuoi soldi con il nostro servizio, celerità e sicurezza" - "ti serve un prestito personalizzato? Contattaci" - "Lega Italiana contro i Disturbi d'ansia, di Agorafobia e da attacchi di Panico". Estrassi dalla borsa una biro e sull'inseparabile pacchetto di sigarette annotai www.lidap.it. Il timido primo passo, poi telefonai a La Spezia e una signora cortese mi diede il numero di telefono della Signora Patrizia Biscotti, la contattai e m'invitò a un colloquio di accoglienza presso la parrocchia delle Colonne di San Lorenzo di Milano, zona della città dove ho vissuto la mia infanzia.

La sera dell'appuntamento tentennai molto "vado-non vado-vado-non vado" prevalse "vado" e salii quella scala con il cuore che faceva i capricci. Non ho mai amato essere al centro dell'attenzione ma quella sera inevitabilmente mi sentii osservata. Patrizia incalzò con le sue domande impertinenti "quanti anni hai, da quanto tempo soffri di attacchi di panico, sei in cura da uno psicologo, fai uso di farmaci, come hai saputo dell'esistenza della Lidap, dovrai, qualora tu decidessi di iscriverti, sostenere un colloquio con una psicoterapeuta per valutare la tua idoneità alla frequentazione del gruppo, dammi un recapito telefonico"... mannaggia non ricordavo neppure il numero del mio cellulare (si sarà accorta Patrizia che la mia testa era diventata un scatola caotica che non funzionava più?).

Ora, a distanza di due anni, con tanta allegria nel cuore il mercoledì rivedo i compagni del gruppo, siamo una specie di "armata Brancaleone", ognuno con la voglia di raccontarsi e di ascoltare.

Maggio: da 5 anni la solita proposta degli amici di vecchia data di partecipare a una crociera con mio marito (naturalmente da sempre rifiutata)... Inaspettata, impensabile, quasi assurda la mia risposta: SÌ.

Chissà, forse proprio gli amici di questa armata mi hanno sorretta e accompagnata su quella nave ad affrontare il mare aperto, un tempo ostile, mostro senza via di fuga pronto a inghiottirmi. Mai un attimo di paura o di ansia, Venezia, Grecia, Croazia, il mio nemico mare e le mie nemiche isole (un misto di claustrofobia e agorafobia), li ho guardati con occhi dolci, sognanti, vecchi amici ritrovati dopo anni di litigi... ecco abbiamo fatto pace!

La pratica dell'a/m a

di **Daniela (Milano)**

Ciao, sono Daniela di Milano e ho deciso di raccontarvi ancora qualcosa di me.

Partecipo ai gruppi Lidap (quello delle Colonne di S. Lorenzo) da un po' di tempo e dopo aver fatto per un certo periodo come il gambero, un po' avanti e un po' indietro, da un paio d'anni a questa parte ho invece ottenuto dei grandi successi concreti e vi racconto come: innanzitutto il supporto del gruppo e la costanza di partecipare agli stessi sono stati di vitale importanza.

Sono stata martellata costantemente (come si suol dire) da Patrizia (nostro facilitatore), ma probabilmente in quel periodo ero troppo presa da me stessa, da non riuscire a "fare mio" quello che mi veniva detto.

Uno dei miei grossi problemi era lo spostarmi da sola o in compagnia, sia sui mezzi pubblici che con l'auto, che ormai non guidavo più da tempo. In quel periodo ero in una crisi profonda di sconforto e depressione ed ero arrivata anche alla decisione di non partecipare più al gruppo, infatti per più di un mese mi sono rintanata in casa stando sempre più male.

Col gruppo avevo ormai solo contatti telefonici; alle esortazioni di riprendere, rispondeva che stavo troppo male, che da sola non potevo venire (in quel periodo mio marito non era disponibile, per motivi lavorativi, a farmi

da accompagnatore) e quindi il senso di impotenza si faceva sempre più grande.

Sono uscita da tutto questo grazie alle parole di Patrizia e agli sforzi di Gabry che, con santa pazienza, tutti i mercoledì veniva con i mezzi a prendermi e mi portava al gruppo.

Ha sopportato tutti i miei stati d'animo, il mio: non ce la faccio, debbo scendere, non resisto, mi sento male, ecc., adesso invece prendo i mezzi da sola senza problemi, senza tutte quelle "paturnie" che mi facevo da sola.

Per ricominciare a guidare l'auto stessa cosa, il gruppo mi diceva: hai la patente usata, perché ti fai accompagnare, non ti pesa dover ricorrere sempre al marito, ecc., poi un giorno Patrizia mi ha "obbligato" a partecipare a un Corso Lidap per Facilitatori a Bergamo.

A Bergamo? ma era in capo al mondo per me che non uscivo da Milano ormai da anni, anche se accompagnata, roba da matti! Non ci sarei mai riuscita, ne ero convinta al mille per mille, ma... a Bergamo ci sono andata con Patrizia e altri di Milano. Brava, no?

Da lì, piano piano, il via per finalmente guidare tutta sola a Milano. Anche l'incitamento del gruppo è stato basilare, sentirmi spronata, sentire il loro dispiacere per il mio problema, mi ha motivato maggiormente.

Ora l'altro mio grosso problema è la di-

pendenza da quelli che amo: figlia, marito, mamma, fratello, cioè il non saper dire mai no a tutte le loro richieste giuste o sbagliate: troppo forte era ed è la preoccupazione di non essere accettata per i miei "no".

Dato che l'amore non si può né pagare, né comprare, né imporre, è stato un lavoro lungo "trovare" la consapevolezza in me di accettare le persone per quello che sono e per quello che possono dare (anche qui il martellamento del gruppo è stato salutare).

Con questo non voglio dire che non soffro più, ma che mi amo un po' di più e che ho iniziato a prendere la mia vita in mano, infatti ho tanti progetti in cantiere e senz'altro li realizzerò.

La mia considerazione personale è che a volte, con molta difficoltà, non dobbiamo aspettarci molto da chi ci sta intorno, con questo non dico che non bisogna amare anzi, amare è imperativo; ma non bisogna aspettarsi niente: tutto è un dono.

Premetto con questo, che sono contornata da amici che amo e mi amano e mi apprezzano, cercherò di lavorare ancora di più perché il mio panico non sia una richiesta di attenzione e mi prenderò il mio spazio.

Coraggio! Se sono a questo punto debbo dire grazie a Valentina che ha buttato un seme profondo. Se io che mi considero poco sono arrivata a ottenere questi risultati, tutti ce la possono fare.

Un grazie a tutti i miei compagni di viaggio e soprattutto al mio gruppo delle Colonne: senza di loro non racconterei questo.

Eccomi di nuovo qua

di **Monica (Livorno)**

Io è un anno e mezzo che seguo un gruppo di auto aiuto e all'inizio pensavo che si... sarebbe stato di aiuto; ma era uno di quei pensieri come tanti, non ci credevo davvero... e poi invece adesso a distanza di un anno non lo so... io sto meglio, ma non è solo un "meglio" fisico... sono cambiata io, mi vedo diversa, mi vedo una nuova me... adesso non mi vergogno più e questo l'ho notato perché in maniera naturale adesso parlo del mio panico, lo dico tranquillamente ad amici e non amici e ne parlo come un'esperienza... certo, molto dolorosa, ma che doveva far parte del mio cammino, doveva... nel senso che ognuno ha le sue strade, la mia prevedeva il panico per capire alcune cose molto importanti!

Questo è il primo periodo in nove anni che posso dire di camminare per mano con il panico, si camminiamo per mano... ogni tanto ci guardiamo in faccia e lui ritorna, ma poi in realtà lo guardo bene e sono pronta a dirgli

che non mi spaventa più...

Per tanti anni ho solo fatto veramente a pugni con il panico, mai considerando la possibilità di affrontarlo... lo evitavo, anche quando facevo cure farmacologiche e basta, non ne parlavo mai...

Invece in questo anno e mezzo, nel gruppo, ho avuto modo di confrontarmi e di non sentirmi sola e credo che siano le due cose più importanti... dopo il confronto, mi sono resa conto che mi sentivo diversa... più libera... meno sola... e questa è la cosa che mi ha aiutata di più...

Non riesco a spiegare bene tutte le mie emozioni, anche perché non sono una cima a scrivere... ma un'altra cosa che mi ha donato il panico è che mi ha aperto una finestra sul mondo... adesso vedo cose che prima non avrei mai visto... ho una scala diversa dei valori... e ormai sulla soglia dei 30 anni mi sento contenta...

Contenta anche del panico... sono pazza... no... ho sofferto tanto... veramente tanto, ma posso dire che il panico tutte le volte che si è fatto vivo in maniera forte nella mia vita era perché un disagio, un qualcosa c'era e quindi o "volenti o nolenti"... ho cercato di capirlo e di migliorarmi... anche purtroppo... certe volte con scelte molto difficili o dure, ma se non le avessi fatte non sarei la donna che sono oggi, pronta ad essere una mamma e ad insegnare a mia figlia/o le bellezze di questo mondo, con tutti i suoi difetti.

Quando dico che mi ha aperto una finestra sul mondo, voglio dire nel senso che... spesso vedo amiche... amici che non hanno mai avuto il panico... ma che vivono anche in maniera superficiale, accontentandosi veramente di poco, persone che annientano la loro anima, la loro personalità... magari con amori sbagliati, storie inadeguate... o magari solo con lavori frustranti...

Con questo non voglio fare un elogio al panico, ma dire soltanto che nella mia storia personale ho imparato a vedere le cose con occhi diversi, e in un certo senso ho capito... perché il panico fa parte di me...

Percorsi comuni

di **Nicola (Venezia)**

Sono un ragazzo di trent'anni che soffre di attacchi di panico (in certi periodi anche con agorafobia) da ormai sei anni. Raccontare a qualcuno cosa significa vivere un attacco di panico non è semplice; la cosa più triste è che gli "altri" possono cercare di capirci ma, purtroppo per noi e fortunatamente per loro, non gli è possibile: solo chi vive in prima persona un attacco di panico può comprendere quanto sia angosciante, terribile e allo stesso tempo deleterio, vivere quegli attimi in cui perdiamo il contatto con noi stessi e crediamo di impazzire, crediamo di morire, ci sembra tutto difficile, doloroso e talvolta inverosimile.

I miei primi attacchi di panico, casi isolati, si sono verificati quando avevo quindici anni. Poi però, col passare del tempo e soprattutto senza sapere in realtà cosa mi succedesse in quei momenti, non ci ho dato particolare peso e la cosa si è affievolita fino a essere dimenticata.

Ma non è stato così sei anni fa: in un periodo di forte stress dovuto allo studio e al lavoro e alimentato da una delusione sentimentale, gli attacchi di panico sono tornati: questa volta molto più forti, più spaventosi; mi sentivo male per strada, mentre passeggiavo; in macchina, mentre guidavo; al cinema, in discoteca, in un qualsiasi locale... la conseguenza è stata ritrovarmi automaticamente a evitare tutte queste cose e a isolarmi dal mondo esterno. Non più una cena fuori, non più una serata al cinema, non più una passeggiata per il centro della mia città: solo paura di far tutto questo, paura costante, anche quando probabilmente non avrebbe avuto senso averne.

È la paura di aver paura è diventata il mio pane quotidiano. Non sapevo come risolvere questo problema e ho quindi optato per un consulto psichiatrico: "o farmaci o una psicoterapia" mi è stato detto. Ho provato quindi con una psicoterapia ma, nonostante la garanzia del medico che in breve tempo sarei stato meglio, dopo decine di sedute mi sono ritrovato a stare come prima. Solo che con molti soldi in meno.

GLI ORARI NATALIZI DELLA SEGRETERIA OPERATIVA

Dal 1° settembre 2005 la Segreteria Operativa è aperta dal lunedì al venerdì dalle 8:45 alle 12:00. Rimarrà chiusa per le ferie natalizie da venerdì 23 dicembre a giovedì 5 gennaio 2006; riprenderà il regolare servizio da lunedì 9 gennaio.

Così ho deciso di rivolgermi a un consultorio, nella speranza che un altro medico mi curasse "gratuitamente". Al primo colloquio, questa dottoressa, molto francamente, mi ha risposto così: "curare il panico non è una cosa semplice, ci vuole tempo e costanza, io non posso seguirti per tutto il percorso ma solo nella fase iniziale, poi dovrai continuare con un medico privato". Questo mi ha demotivato a iniziare questo percorso: come si può iniziare una terapia con una persona e concluderla con un'altra? Mi pareva un'assurdità. Così ho provato a frequentare dei gruppi di auto aiuto diretti da uno psicoterapeuta. Sfortunatamente in quel periodo stavo davvero male e il fatto di andare a quei gruppi era per me troppo difficile, sia per la distanza sia perché fin da subito non mi sono sentito parte del gruppo, bensì un'unità a cui il medico faceva terapia assieme ad altre unità. Ho tentato poi con i rimedi naturali e con terapie alternative: Gocce di Bach, Pranic healing, massaggi shiatsu, yoga... Tutte cose utili per rilassarsi, per stare meglio, ma non per stare bene. La svolta per me è stata la Lidap.

Stavo molto male, ero tornato in un periodo di buio totale, di paure amplificate e non sapevo cosa fare... poi per caso ho letto un articolo di giornale in cui si parlava di quest'associazione; grazie a Internet ho contattato una persona che molto gentilmente mi ha dato il numero di telefono di una signora che organizza i gruppi di auto aiuto nella mia zona e così ho contattato Giuliana, la referente del gruppo di Venezia che mi sta tuttora aiutando moltissimo.

Innanzitutto mi ha convinto a farmi visitare da un bravo psichiatra, il quale mi ha dato una terapia farmacologica; avevo il terrore degli psicofarmaci perché in passato ne avevo già presi e non ero stato bene; ma sia la facilitatrice del gruppo, sia il medico mi hanno infuso coraggio e alla fine non solo sono riuscito a prendere il farmaco, ma ho sentito da questo farmaco dei benefici incredibili!

E poi, appena sono stato meglio, ecco il mio ingresso nel gruppo di auto aiuto. Le prime volte, data la distanza (per me tantissima, anche se in realtà non lo è...) facevo una fatica tremenda ad arrivarci; ma la costante vicinanza di Giuliana e l'aiuto dei miei cari che mi hanno spronato e incitato ad andare, hanno fatto sì che ci riuscissi ad arrivare... e se le prime volte per me era difficile, ora ci vado tranquillo e sereno e anzi non vedo l'ora che arrivi il giovedì sera per ritrovarmi col gruppo.

Fin da subito non ho sentito imbarazzo a parlare con gli altri; non ci giudichiamo, non ci diamo contro; ci troviamo per darci forza reciproca, per spronarci a vicenda, per darci coraggio e scavare dentro la nostra interiorità, unico modo per dire addio al panico.

Non posso dire di essere guarito, né di essere autosufficiente, posso però dire che ora faccio molte più cose di prima, che sto meglio, che sento di non essere solo lungo il cammino della mia guarigione e soprattutto che se prima avevo quasi perso le speranze di guarire, ora le ho ritrovate, questo grazie alle persone

splendide che ho conosciuto e che stanno facendo questo "pezzetto di strada" assieme a me!

Solo chi soffre di panico può capire davvero come stia qualcun altro che ha lo stesso problema, anche se magari si presenta in situazioni diverse, in circostanze differenti, con modalità non uguali alle nostre. Giuliana che organizza i nostri gruppi ci sta molto vicino, ci consiglia, ci segue ed è per noi un esempio: noi tutti vogliamo superare, come ha fatto lei, le nostre insicurezze e l'ansia che ci portano ad avere gli attacchi di panico.

Son certo che grazie al suo aiuto, al suo amore e alla forza interiore che tutti abbiamo (e dobbiamo solo saper tirare fuori), prima o poi, forse anche senza accorgercene, staremo bene! Quindi il mio grazie va a lei e a tutta la Lidap che si occupa di aiutare persone che come me, in questo momento non stanno vivendo, ma "vivacchiando" o "sopravvivendo".

ROMA, 10 DICEMBRE
Giornata Nazionale
contro il Panico

La Lidap ha organizzato il 10 dicembre 2005 a Roma, in Piazza Cola di Rienzo, la Giornata Nazionale contro il Panico. I volontari del CR del Lazio hanno distribuito materiale informativo e hanno risposto alle domande dei cittadini sui disturbi legati all'ansia e al dap.

La manifestazione si è svolta con il patrocinio della Regione Lazio, del Comune di Roma, del XVII Municipio Roma e del Segretariato Sociale della Rai.

Nel momento di andare in stampa ci giunge notizia del successo dell'iniziativa. Nel prossimo numero di Pan ne parleremo più estesamente.

Quote associative anno 2006

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 2006

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 2006** 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

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

CHIUSA PER FERIE DAL 23/12 AL 5/01

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

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

Patrizia B.: patriziab@lidap.it

Alma: alma@lidap.it

Patrizia P.: patriziaper@lidap.it

Giuseppe: giuseppe@lidap.it

Paola: paola@lidap.it

Ombretta: ombretta@lidap.it

Sebastiano: seby@lidap.it

Anna: anna@lidap.it

Amalia: amypsy@virgilio.it

Patrizia A.: aripatrizia@lidap.it

Marina: marina@lidap.it

Carla: alessandromora@libero.it

Giuliana: giuliana.vimar@libero.it

Cinzia: cinzia@lidap.it

Vittoria: vittoria@lidap.it