



LA SPEZIA, 28 MARZO 1998

Settimo anno ... si riparte!

di **Valentina Cultrera**

Non sottovaluto mai le critiche, i dissensi e le opinioni contrastanti: a maggior ragione non l'ho fatto nel periodo precedente l'Assemblea dei Soci del 28 Marzo.

Tutti sapevano che si trattava di un momento importante per la LIDAP: uno spartiacque tra due modalità diverse di lavorare, un'apertura ad una prospettiva più ampia di concepire il nostro disagio.

Non più "Lega Italiana per il Disturbo da Attacchi di Panico",

ma "Lega Italiana contro i Disturbi d'ansia, di Agorafobia ed attacchi di Panico".

Anche lo statuto ne è uscito rinnovato: adeguato alle nuove normative di legge ed alle richieste interne di una maggiore rappresentanza delle realtà locali e di una comunicazione più circolare.

Ad essere sincera, è stato più difficoltoso mettere insieme un numero di deleghe sufficiente a non far saltare l'assemblea, che lavorare allo studio del Decreto Legislativo sulle ONLUS. Il che, per me, è tutto dire.

(Continua a pagina 2)

SOMMARIO

4

Addio vecchio statuto

5

Una città, un'idea Lidap

6

Cara LIDAP ti scrivo

8

Una ragione per un convegno

9

Devo proprio iscrivermi?!

10

Non c'è Francesco

11

1° meeting internazionale

12

Presenza LIDAP sul territorio

LA SPEZIA - 28 MARZO 1998

Cronaca

di **Marina Valdambrini**

In un'atmosfera calda ed accogliente, sfidando l'ansia, il panico e le fobie, ci incontriamo finalmente, e siamo veramente tanti! Alcuni si conoscono già, mentre altri sono facce nuove ma è come si conoscessero da sempre. Negli occhi di ognuno si vede lo sforzo compiuto per essere lì, presente, in questa bellissima giornata di primavera. qualcuno è venuto da solo, qualcu-

no con la famiglia ed altri, infine, organizzandosi fra loro: si avverte nell'aria un bisogno inespresso...

I lavori iniziano alle 10,15 e terminano alle 18.

Alla presenza di un notaio, viene letto ed approvato il nuovo statuto dell'associazione: sono stati apportate alcune modifiche - come ha sottolineato il prof. Paolo Greco (docente di diritto del lavoro presso l'università di Napo-

li) -correggendo, così errori (cavilli burocratici) che, in passato, hanno impedito all'associazione di ottenere il riconoscimento da parte degli enti pubblici perché non si capiva, abbastanza bene, che la LIDAP era un'associazione senza scopo di lucro e veniva, quindi, assimilata alle associazioni commerciali o alle associazioni di volontariato di tipo generico. Ora questo equivoco è stato risolto e sono state avviate le pratiche per il riconoscimento, da parte dello Stato, della LIDAP come ONLUS (Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale). Speriamo ciò avvenga in tempi relativamente breve (non meno di alcuni mesi, comunque...).

(Continua a pagina 3)

Settimo anno ... si riparte!

(Continua da pagina 1)

Ed è stato frustrante "inseguire" telefonicamente i Soci per avere notizie della loro delega che è uno strumento di agevolazione per tutti gli agorafobici.

In parole povere, non ho sentito, in generale, questa grande mobilitazione, seppure a tutti sia stata consentita l'espressione democratica del voto, con l'unico sforzo di infilare un foglio ci carta in una busta e di spedirlo in Sede.

Comunque il numero legale si è raggiunto; lo statuto nuovo è stato approvato e presto arriverà a tutti voi; il Consiglio Direttivo è stato eletto ed ha già iniziato a lavorare,

Ma proprio per rispondere adeguatamente alle esigenze locali, la Lidap oggi ha un organismo ulteriore: il Coordinamento Nazionale.

Sarà formato da Collaboratori Locali o da Referenti Locali (questi ultimi sono le persone che offrono la propria disponibilità ad avviare un nuovo Gruppo Lidap), delegati a rotazione dalle Regioni di Provenienza a rappresentarle in incontri mirati con il Direttivo.

Tutti sono certi di essere "presenti" nella vita associativa, in modo propositivo e democratico.

E spero che gli incontri tra il Coordinamento ed il Direttivo servano per "dire" quello che di

solito è giunto indirettamente per interposta persona; o "a distanza", tramite lettera o telefono.

Vi assicuro che, pronta ad essere sommersa da critiche e polemiche in sede assembleare, mi sono stupita della calma e della poca animazione: che la Lidap funzioni davvero a meraviglia e che tutte le istanze negative siano così poco importanti, da non volerne parlare per chiarire ed ottenere vis-à-vis le giuste e sacrosante spiegazioni?

Ma avviando questa mia rubrica, preferisco schematizzare i nostri prossimi programmi e gli impegni che ci aspettano: il nostro futuro immediato.

A) PROGETTO TERREMOTO: in collaborazione con alcune ASL delle Marche e dell'Umbria, attiveremo tra breve due corsi di formazione. Il primo sarà rivolto ai Medici di Base, affinché approfondiscano la conoscenza dei disturbi d'ansia secondari ad eventi traumatici e siano, ancora di più, in grado di aiutare efficacemente le persone.

Il secondo, per operatori sociali, insegnanti e volontari, sarà finalizzato a creare conduttori di Gruppo di Auto-Aiuto, proprio nelle aree colpite, dove il sostegno psicosociale è fondamentale.

B) Entro un anno, la Lidap organizzerà almeno una decina di giornate di formazione per Medici di Base, qua e là per l'Italia, partendo da Firenze, e attiverà nuove collaborazioni con Centri

COMPOSIZIONE DEL NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO

PRESIDENTE:

VALENTINA CULTRERA (SP) 4 0
VOTI

CONSIGLIERI

AMALIA PRUNOTTO (PD) 3 5
"
ROSSANA CIAMBELLI (NA) 34 "
SILVANA SANTI (BO) 33 "
PIETRO ADORNI (PR) 3 2
"
ALMA CHIAVARINI (PR) 31 "
MARCELLO GAMBERINI (BO) 3 1

di Diagnosi e Cura specializzati.

C) Il Direttivo si impegna a fissare delle linee guida, per creare una "filosofia - LIDAP" ben distinta, in modo che sia chiaro a tutti cos'è un GRUPPO di Auto-Aiuto Lidap, come nasce e che rapporti deve avere con i terapeuti; chi è l'Operatore Telefonico e di quali supporti può avvalersi, in termini di formazione e supervisione; chi è il Collaboratore Locale, come deve rappresentare l'Associazione nella sua zona e a chi può rivolgersi per sostegno e aiuto.

Ora vi lascio, con l'augurio di buon lavoro ed il ringraziamento (spero reciproco!) per l'impegno che ciascuno di noi mette nel proprio operare nella LIDAP. Piccolo o grande che sia.

Il Consiglio Direttivo della LIDAP ha pensato di offrire un servizio di consulenza e sostegno ai Collaboratori locali e Referenti locali, attivando, per alcuni mesi, una linea telefonica, a loro riservata, che funga da bacino di raccolta delle varie problematiche locali. Inizierà il servizio, Rossana Ciambelli, il lunedì

Per velocizzare la stesura del giornalino, invitiamo i Soci, che già si avvalgono del computer per i loro articoli e/o relazioni, ad inviarli su dischetto da 3,5" a mezzo posta, a: Pietro Adorni - Via Centro 18 - 43050 SIVIZZANO (PR), oppure, via Internet, ad uno dei due seguenti E-mail: giulet@tin.it ; ado@netsis.it

Cronaca

(Continua da pagina 1)

Nel nuovo statuto, viene dato maggiore spazio all'autonomia locale, sia attraverso la costituzione del COORDINAMENTO NAZIONALE, organismo consultivo formato da un delegato delle singole regioni e sia attraverso un maggior decentramento, creando una rete di Referenti e Collaboratori Locali.

Il notaio si congeda. Il clima della riunione diventa più informale. Su un foglio di carta qualcuno scrive: "LIDAP = Lentamente Il Disturbo ha 'A Passà".

Vien chiesto, ai Soci presenti, chi è disposto ad entrare nella lista dei candidati e dopo un succedersi, al microfono, di chi ha accettato, per presentarsi, si procede alle elezioni. del Presidente e dei membri del Consiglio Direttivo.

Maria Teresa Pozzi figura storica della Lidap, nonché responsabile della reperibilità telefonica, dopo infinite preghiere di rimanere, si congeda dal consiglio direttivo con un po' di commozione ed una punta di amarezza dicendo di voler lasciare spazio ai "giovani" ed a "nuove leve". Maria Teresa sottolinea la necessità che la Lidap si rinnovi, che vi sia un ricambio nelle persone che occupano le cariche istituzionali in modo che nuova linfa giunga all'associazione.

Dopo la pausa per il pranzo, si aprono gli interventi: un clima di stanchezza e disimpegno aleggia tra i presenti e basta un pretesto (alcune persone che si congedano dalla riunione) perché quel "bisogno" iniziale, non sopito, si concretizzi: la maggior parte dei presenti, incurante dei "lavori in corso", esce per "comunicare", per confrontarsi in piccoli gruppi su questioni concrete; è molto forte il desiderio di vicinanza e socializzazione.

Valentina sente il dovere di richiamare tutti all'ordine, denunciando di ricevere fax e messaggi sulla segreteria telefonica, minacciosi e critici, di persone, per lo più scontente che lamentano di non ricevere informazioni, di sentire la dirigenza Lidap troppo "distante" dalle realtà locali. Per questo invita, perentoriamente, tutti i presenti ad esprimere i propri dissensi e/o chiedere chiarimenti, lì, di fronte a tutti, in assemblea.

Dopo questo sfogo, giusto, di Valentina, l'assemblea fa propria l'esigenza di confrontarsi ed opta per una modalità di comunicazione circolare: si comprende subito, in base agli interventi, quanto il problema di ottimizzare la comunicazione e l'informazione sia sentito.

In particolare, Rossana, di Napoli, propone di creare, nella sua città, un

servizio di consulenza sui problemi dei gruppi Lidap di tutta Italia. Vittoria, di Napoli, e Tina, di Salerno, sottolineano l'importanza che l'associazione abbia una struttura gerarchica (che possa almeno intervenire laddove le regole, lo spirito Lidap, non vengono rispettati). Personalmente concordo con loro, e mi sta molto a cuore il discorso di Rossana sulla necessità di creare uffici, luoghi o sedi, dove persone, preparate e con esperienza Lidap, siano in grado di dar risposte a problemi specifici.

Per sciogliere questo nodo, Valentina assicura che il Consiglio Direttivo provvederà a deliberare un regolamento interno, da sottoporre, per l'approvazione, all'assemblea dei Soci, nel quale si terrà conto di tutte le questioni pratiche e verrà specificato "come ci si dovrà muovere" nel prendere contatti con psichiatri, psicoterapeuti, con gli enti ed istituzioni locali, pubbliche e private.

Per Enrico, di Roma, la disinformazione sulla Lidap è dovuta dal fatto di non avere una sede nella sua città (si dà un senso di disorganizzazione): "Molta gente mi telefona e mi chiede dove potersi rivolgere per aver informazioni sull'associazione".

Alma, di Parma, gli risponde: "La sede è un qualcosa che può venire in un secondo momento. Prima bisogna creare una "realtà Lidap" su territorio (gruppi d'accoglienza e di auto aiuto). Su questo punto concorda anche Valentina: "quando un gruppo c'è, e funziona, diventa una forza capace di muovere tante cose".

Per Paola, di Sovico (MI), la disinformazione è rappresentata dal non capire come vanno le cose ed, in pratica, da come la Lidap si muove, che linee sta seguendo, a livello nazionale. Una circolazione più ricca ed estesa di informazioni, nell'associazione, le consentirebbe di rappresentarla meglio a livello locale.

Rossana le risponde: "La Lidap siamo tutti noi! Non è il Direttivo che prende i contatti, ma ogni singolo socio che si attiva localmente, creando un precedente. Questo precedente, poi, si può esportare nelle varie città e da ciò possono sorgere accordi o convenzioni, come è avvenuto tra la Lidap e le università di Napoli e di Firenze."

Si passa al tema della formazione degli helper e degli operatori telefonici:

Paola propone di dedicare più tempo, soldi ed energie, alla formazione e sottolinea l'importanza della reperibilità telefonica.

Rossana replica: "Ci stiamo lavorando: a Napoli si è svolto un mini corso sulla reperibilità ed il terapeuta presen-

te, dott. Cei, si è reso disponibile a redigere un opuscolo che potrebbe diventare un valido strumento per gli operatori telefonici Lidap."

Molto acceso è stato il dibattito su "DAP e Lavoro":

Paolo Greco sottolinea l'importanza che la LIDAP entri a far parte delle ONLUS, in quanto i suoi associati potranno figurare come persone disagiate (e non invalide) e, perciò, ottenere, in futuro, qualche agevolazione nell'ambito lavorativo.

Rossana prosegue, affermando che "è importante far opera di informazione e sensibilizzazione su questo disagio, in ambito lavorativo, perché venga riconosciuto."

Pietro, di Parma, racconta la sua lunga esperienza col DAP, il cui mancato riconoscimento, gli è costato il posto di lavoro, 17 anni fa. Recluso in casa per 14 anni, ha dovuto adattarsi, con l'aiuto della moglie e dei tre figli, ad un lavoro a domicilio, ben poco remunerativo. Rimarca come la Lidap sia stata,

La Lidap esprime il proprio ringraziamento alla sig.ra Elvira Modesti per il versamento effettuato, dopo la morte del figlio, nostro socio.

per lui, un mezzo "unico ed insostituibile" per tornare a "vivere". Rossana conclude, dicendo: "ognuno è libero di muoversi come meglio crede, tuttavia la Lidap ha scelto, come linea., sottolineandolo nel nuovo statuto, di non portare avanti una battaglia per "l'invalidità", perché lo "spirito Lidap" ci deve spingere a darci una mano per imboccare insieme una strada che ci porti a ritrovare un certo benessere o la guarigione.

La riunione si chiude, un po' di stanchezza è stampata sui volti dei presenti, ancora rimasti. Tuttavia si avverte che qualcosa, di nuovo ed importante, è nato: le nostre fragilità e le nostre insicurezze si sono fuse, facendo scaturire una forza, il gruppo, che, come dice Valentina, "è capace di muovere molte cose".

Addio vecchio statuto

di Paolo Greco *

Prima di cominciare la descrizione delle novità desidero esprimere il piacere che ho nel frequentare l'ambiente LIDAP. Siete persone positive, aperte nelle relazioni e disponibili all'aiuto e al lavoro volontario; è una cosa bellissima. Dopo questi sentiti complimenti, che per la concitazione del momento mi sono dimenticato di fare a La Spezia, passo ad illustrare le modifiche allo statuto. Il decreto legislativo sul non profit aveva reso non più attuale il vecchio statuto della LIDAP e che, anzi, rischiava di divenire addirittura dannoso. Ovviamente con l'occasione si sono modificate molte norme che lo rendevano poco pratico.

La prima modifica, importante perché è la presentazione, è stata quella del nome. D'ora innanzi ci chiameremo, almeno sulla carta intestata, LIDAP Onlus (Lega Italiana contro i Disturbi d'ansia, d'Agorafobia, e di attacchi di Panico, Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale).

Ciò significa che si amplia il campo d'interesse dell'associazione seguendo il miglioramento della nostra comprensione dell'attacco di panico che sempre più appare come "figlio" dell'ansia e generatore dell'agorafobia e si rende esplicito che siamo nell'abito delle organizzazioni senza scopo di lucro, poiché, paradossalmente, per una serie di limiti legislativi, la LIDAP non può rientrare nelle organizzazioni di volontariato.

Un importante lavoro di elaborazione è stato fatto per la definizione degli scopi sociali; in questo modo sono stati riassunti gli obiettivi strategici dell'associazione e proprio per questo mi sembra opportuno trascriverli integralmente.

La LIDAP Onlus ha come scopo:

la realizzazione di tutte quelle attività che, nell'ambito della cultura della solidarietà e dell'utilità sociale, promuovano la sensibilizzazione e l'impegno per il diritto alla salute relativamente ai disturbi d'ansia, agli attacchi di panico, all'agorafobia e alle fobie in genere.

Si attiva affinché su tutto il territo-

rio nazionale tale impegno sia volto alla visibilità dei disturbi suddetti, dei loro aspetti invalidanti, anche nell'ambito lavorativo attraverso la conoscenza, l'informazione corretta, la sollecitazione e la collaborazione alla ricerca nonché, l'individuazione di tutti gli strumenti utili alla guarigione ed alla prevenzione. Parimenti significativo è il suo impegno per l'autotutela ed il sostegno dei soggetti interessati, per la divulgazione dell'auto-aiuto, e per l'organizzazione di attività di formazione, di aggiornamento, di consulenza e di innovazione volti alla qualificazione necessaria al raggiungimento degli scopi utili al benessere dei soggetti disagiati.

Ulteriori obiettivi tra gli altri della LIDAP ONLUS sono:



Fornire sostegno ai soggetti interessati ed ai loro familiari, attraverso l'istituzione di servizi di ascolto telefonico, gruppi d'accoglienza, gruppi di Auto-aiuto, e la diffusione di materiale informativo

Promuovere la conoscenza ed il riconoscimento della valenza terapeutica del gruppo di auto-aiuto. In quest'ambito si prevede anche la collaborazione con altre associa-

zioni ed iniziative rivolte alla risoluzione di esperienze di sofferenza e di disadattamento.

Organizzare interventi presso la comunità nazionale, europea ed internazionale affinché si attivino misure economiche, legislative, socio-sanitarie in generale, di inserimento e tutela in ambito del lavoro, per i soggetti portatori dei suddetti disagi.

Stimolare la classe medica ed il settore socio-sanitario per un miglioramento delle conoscenze e delle tecniche per la prevenzione, la diagnosi precoce e le cure efficaci riguardo ai disturbi suddetti anche attraverso corsi di formazione e di aggiornamento.

Collaborare con altre associazioni di volontariato ed onlus italiane, europee ed internazionali, per l'elevazione della dignità umana dei soggetti affetti dai suddetti disturbi, per l'aumento della comprensione, della tolleranza e del sostegno dei disagi e per l'organizzazione anche di eventi ed iniziative reciprocamente utili alla crescita e alla visibilità delle singole esperienze associative.

Lo statuto passa poi a stabilire gli organi dell'associazione:

in primo luogo l'**Assemblea dei soci**. Qui c'è una notevole diversità rispetto allo statuto precedente. È stabilito che le assemblee possano essere convocate in alternanza nelle varie città italiane che siano sedi di gruppi lidap e soprattutto che possano essere effettuate anche ricorrendo a tecnologie, come la video conferenza o Internet, che consentano i collegamenti a distanza. Quando potremo economicamente, quindi, si potrà fare.

Anche il sistema elettorale per la nomina del presidente e del comitato direttivo è cambiato perché prima veniva eletto dall'assemblea e, quindi, dai pochi soci in grado di raggiungere la sede dell'assemblea d'ora innanzi sarà possibile votare per corrispondenza. È vero che le assemblee sono delle ottime occa-

(Continua a pagina 11)

* Docente di Diritto del Lavoro
Università di Salerno

Una città un'idea Lidap

MOLTE PERSONE CHE DESIDERANO FAR PARTIRE UN GRUPPO LIDAP NELLA PROPRIA CITTÀ SONO PREOCCUPATE O SI SONO TROVATE IN DIFFICOLTÀ NEL DARE RISPOSTA A: " COME SI PUÒ ORGANIZZARE UN GRUPPO? COSA SI PUÒ RISPONDERE ALLE PER-

di Rossana Ciambelli

A Napoli abbiamo cominciato nel '93 con molta pazienza, costanza, [qualità che prima non conoscevo], pian piano, con molti alti e bassi, ma con sempre maggiore soddisfazione ed esperienza acquisita sul campo. Oggi qui noi proviamo a rispondere così:

- due o tre persone offrono il loro **servizio di reperibilità telefonica**, [Vittoria, Daniela, Tina ed io], spiegando un po' lo spirito che anima la LIDAP ed i gruppi di auto-aiuto : non siamo terapeuti, ma conosciamo bene di che cosa si ha bisogno perché ognuno di noi l'ha vissuto sulla propria pelle. Possiamo però rassicurarli che il DAP e l'agorafobia non sono una malattia, ma un disturbo dal quale se ne esce .Molti di noi lo stanno sperimentando, anche se il tempo e le modalità saranno diversi per ciascuno di noi perché dietro a sintomi simili ci possono essere problemi e dinamiche diverse.

Essendo Napoli il riferimento per tutta l'Area-Sud, la reperibilità telefonica si interesserà anche di coordinare le telefonate dalle varie regioni e città per stimolare e sostenere tutte quelle iniziative che favoriscono la nascita di nuovi gruppi LIDAP.

- dopo altri chiarimenti le persone vengono invitate a venire da vicino ai nostri **Gruppi d'Accoglienza** che si tengono di sabato alle ore 16 per un paio d'ore, ogni 15 giorni fissi: il sabato è per consentire di essere accompagnati, l'orario il più adatto per il traffico e per non sconvolgere le abitudini familiari , la scadenza fissa è perché pur non partecipando a qualche incontro si può calcolare quando ci saranno i prossimi gruppi senza bisogno di ritelefonare.

Il Gruppo d'Accoglienza è *condotto da 1 o 2 senior* (per intendere scherzosamente chi già ha partecipato ad un gruppo di self-help LIDAP), possibilmente *con la partecipazione di qualche junior* (chi sta venendo ad uno degli ultimi gruppi). C'è Claudia che ha l'incarico di organizzare la conduzione degli in-

contri fissando a rotazione i turni di Magda, Vittoria, Silvana, Claudia, Gigi, Francesco, ed ora Enza e Simona, ai quali capiterà di farlo ogni 3 mesi circa. Nel Gruppo d'Accoglienza si condividono i sintomi, si parla di medicine [o meglio si invita a non parlarne perché non siamo competenti e questo argomento va rimandato ad un medico] e di terapie, si dà ascolto alla sofferenza e alle sue ripercussioni in famiglia e sul lavoro.

A questi gruppi possono partecipare i familiari e gli accompagnatori, anche perché abbiamo visto l'utilità che ha per loro saper che ci sono tante altre persone che hanno gli stessi problemi, che non si tratta né di suggestione, né di poca volontà ; insomma il problema riceve maggiore rispetto e chiarimenti, che si sono dimostrati molto utili. Portiamo chiaramente anche noi le nostre esperienze passate di sofferenza, ma portiamo soprattutto cosa ci ha fatto stare meglio , cosa abbiamo capito, sia in terapia che nei gruppi e cosa possiamo fare insieme.

Raccogliamo le presenze, diamo delle fotocopie di presentazione della LIDAP, distribuiamo gli opuscoli ed il calendario delle **conferenze** (che organizza Silvana), a cui partecipiamo tutti e che si tengono una volta al mese con uno dei terapeuti *di orientamento diverso* che collaborano con noi e, a chi è interessato, la bibliografia che la LIDAP consiglia..

- dal momento che in un solo incontro non si possono esaurire tutte le domande, le persone sono invitate a *partecipare almeno a tre gruppi d'Accoglienza* per decidere poi se partecipare alla vita dell'Associazione, facendo a quel punto **la tessera ed una visita filtro**, (o presso il Il Policlinico con cui abbiamo stipulato una convenzione o in un incontro collettivo con test diagnostici alla presenza di un nostro terapeuta) per la diagnosi e per l'ingresso o meno al gruppo di self-help, cercando di dare una disponibilità anche di volon-

tariato all'associazione. Attualmente ci sono tre gruppi di self-help, una volta alla settimana per due ore condotti singolarmente da Magda e da me da un anno e più, e da Silvana da un mese. Si chiarisce alle persone che il gruppo non sostituisce la terapia individuale che va fatta, ma ne è completamento ed a volte anche elemento di accelerazione.

-al **gruppo di self-help** non possono partecipare parenti o accompagnatori, non sono mai presenti terapeuti, perché riteniamo che sarebbe un'esperienza completamente diversa ed il self-help può essere l'esperienza in cui ricominciare a crescere da soli senza la presenza di una persona che ci protegga o ci garantisca come esperto. Il terapeuta è contattato come supervisore e può seguire o il gruppo o l'helper. Sul gruppo c'è molto altro da dire , ma ne riparleremo su i prossimi numeri.

- ogni paio di mesi cerchiamo di organizzare una pizza, o di andare a cinema o a teatro per vivere sia un momento di convivialità, che per alcuni è anche un'esposizione in gruppo molto utile, sia un'occasione di incontro dei vari gruppi .

- cerchiamo di incontrare, anche se con difficoltà, qualche gruppo fuori città: nella zona vesuviana, a Caserta, a Salerno a Roma , a Pescara ecc....

- siamo riusciti ad organizzare dei gruppi per l'Agorafobia con il dott. Del Castello che è stata un'esperienza validissima , ci sono stati tentativi di orga-



nizzare un gruppo per gli accompagnatori che però non è riuscito; un corso di formazione per la reperibilità telefonica con il dott. Cei, ed altre occasioni d'incontro con il dott. Gucci, il dott. Idone , il dott. Cicia, il dott. Grezio, il dott. Falcone, e di consulenza anche con il dott. Aquilar. Ringraziamo tutti loro ed anche chi ha partecipato al Comitato dei Consulenti dell'Area Sud che ha visto presenti anche terapeuti di Roma, della Calabria e della Sicilia.

(Continua a pagina 11)

UNA SEDE GRATIS?

Sono Carla, della provincia di Venezia. Poiché, durante il nostro ultimo incontro del 28 Marzo, a La Spezia, in occasione della nascita della Lidap Onlus, sono emerse molte problematiche anche di origine pratica, vi voglio raccontare come abbiamo fatto, noi, a trovare una sede, nella speranza che il colpaccio riesca anche a qualcun altro. A volte le cose, che ci sembrano più irraggiungibili, si ottengono in un modo più semplice di quanto crediamo.

Circa un anno fa, Danila, mia attivissima compagna di avventura di allora, ed io chiedemmo un colloquio al Direttore Generale della nostra USL, presentandoci come membri dell'Associazione e spiegando brevemente di cosa avevamo bisogno. Dopo poco tempo ci furono consegnate le chiavi di una stanza, all'interno del Presidio Ospedaliero, munita di telefono, con la sola condizione, messa per iscritto, che la nostra Associazione era di Volontariato su cui nessuno lucrava. Non ci fu richiesto nessun affitto. Pare che le associazioni come la nostra ne abbiano diritto. E poi, ricordate anche che, per qualche strano motivo, la presenza di associazione, che si occupi di una patologia specifica, dà lustro alla stessa USL. Ed allora, perché non tentare? Buona fortuna!

Carla Pivari (Venezia)

Il suggerimento è arrivato: è una strada che si può provare a percorrere. Ma perché non provare anche con altre istituzioni o enti pubblici (comune, circoscrizione ecc.) che non ci portino a ritrovarci in ambienti medicalizzati?

SMEMORATA? NO, EMOZIONATA!

"E' vero che il primo attacco di panico non si scorda mai?"
 Leggendo l'opuscolo, allegato a Star Bene, mi sono soffermata sulla frase "la maggioranza di voi potrebbe celebrare l'anniversario dell'attacco di panico".
 Compiaciuta e gongolante, ho pensato alla verità di questa affermazione e a quanto il ricordo di quel giorno terrificante fosse indelebilmente impresso a fuoco nel-

la mia memoria. Per tutto il resto della mia vita.

Negli anni che hanno seguito questo primo evento, ho rivissuto l'approssimarsi dell'an-



niversario con un rituale scaramantico, atto ad allontanare spiacevoli sorprese. Allertavo con grande anticipo l'ansia, affinché ogni mio organo fosse attrezzato alla difesa di ciò che sarebbe potuto succedere alla scadenza del fatidico giorno. Quel giorno lo ricordo come fosse oggi!!! Sì, ma che giorno era? Quale mese? No riesco proprio a ricordarlo! Quale anno? Quello sì, mi consolo, quello lo ricordo. E il resto? E' inutile, per quanto mi sforzi, non riesco a tirar fuori altro dai meandri del cervello. Riprovo! Era primavera! C'erano le elezioni? Era giugno? No, prima! Avevo un soprabito bianco, ero giovane, carina ed abbronzata! Ecco, forse qualcosa riaffiora. L'abbronzatura c'era, è certo, anche perché me lo sottolineò ironicamente (e mi ferì) la dottoressa che mi trattenne per gli esami di rito. Ci siamo quasi! Il cielo era denso di nuvole nere, minacciose. L'afa rendeva l'aria irrespirabile (per me). Tempo da alluvione. Ma quindi, perché il soprabi-

to? Perché ero abbronzata? Le ferie, a qu...

in luglio o agosto! Nu...
 riesco a ricomporre il...
 quella data.
 Scusami, caro DAP, p...
 stro anniversario, ed i...
 potrò festeggiarti? E...
 No! Forse è solo l'inizi...
 porto che si è esaurito

Maria

TANTI HELPERS ?

In questi giorni stanno...
 di formazione per c...
 svoltisi contemporan...
 Bologna e Napoli. Do...
 riuscito, tenutosi a La...
 '96 e l'inizio del '97, a...
 centivare questa inizia...
 vere" la Lidap.
 Questi corsi non v...
 "scuola", ma hanno...
 parazione di volonta...
 esperienze della form...
 approcciarsi ai grup...
 scenze necessarie a...
 un gruppo.
 Attraverso questa inizi...
 ter allargare la no...
 "macchia d'olio", per...
 gruppi ed arrivare a...
 delle tante persone...
 dianamente, di ave...
 nelle loro città.
 Nello spirito Lidap, il ra...
 obiettivo è prioritario...
 abbiamo bisogno de...
 tutti quei soci che se...
 "aiutarsi aiutando gli...
 zione a questi corsi pu...
 sta aspirazione.
 Seguire un gruppo no...
 le motivazioni, che sp...
 ad impegnarsi in ques...
 mamente personali...
 consce. E' per quest...
 ad un corso, può c...
 pante, le proprie mot...
 cinarsi al gruppo nell...
 prevedibile.
 Gestire un gruppo ric...
 favorire la comunica...

bronzata se non era
 quel tempo, le facevo
 alla coincide più. Non
 puzzle per far uscire
 er non ricordare il no-
 n questo caso, come
 un tradimento, il mio?
 o della fine di un rap-
 o. Senza rancore.

Teresa Pozzi (Asti)

terminando i tre corsi
 onduuttori di gruppo,
 eamente a Milano,
 po il primo tentativo
 Spezia tra la fine del
 abbiamo deciso di in-
 ativa per poter "far vi-

ogliono essere una
 come finalità la pre-
 ri che, attraverso le
 nazione, riescano ad
 pi con quelle cono-
 "capire" e "gestire"

ativa, speriamo di po-
 ntra associazione a
 poter costituire nuovi
 soddisfare i bisogni
 che chiedono, quoti-
 re un gruppo Lidap

aggiungimento di tale
 e, per fare questo,
 alla collaborazione di
 entono la stimolo ad
 altri", e la partecipa-
 uò concretizzare que-

on è compito facile e
 pingono una persona
 st'impresa, sono estre-
 e, per molti versi, in-
 o che, prender parte
 chiarificare al parteci-
 ivazioni al fine di avvi-
 a maniera meno im-

chiede la capacità di
 azione tra i membri,

condividerne i successi e gli insuccessi, ri-
 chiede la capacità di vedere dentro sé
 stessi, richiede la capacità di saper ascol-
 tare e di saper cogliere i bisogni dei singoli
 e del gruppo, richiede la capacità di so-
 spendere i propri modelli mentali per capi-
 re quelli degli altri. Per arrivare a questo
 occorre conoscere i meccanismi che re-
 golano il gruppo e le forme comunicative
 che si attivano al suo interno. Finora ci sia-
 mo trovati a gestire queste situazioni con le
 conoscenze che avevamo e con la sola
 formazione personale. Per il futuro dell'as-
 sociazione, dobbiamo creare una profes-
 sionalità che ci consenta di progredire sul
 piano personale e sociale, offrendo stru-
 menti sempre più avanzati che superino
 l'improvvisazione.

Il buon senso, che ha accompagnato mol-

PILLOLE

Marina Blengino di Borgo S.Dalmazzo (CN) ci scrive:

L'esperienza come gruppo di auto aiuto qui a Cuneo è stata, tutto sommato, positiva... poi trae spunto dalla lettura della "Profezia di Celestino" per fare alcune considerazioni:non lasciamoci succhiare energia, manteniamo sempre il nostro serbatoio pieno di autostima, voglia di vivere, speranza nel futuro... non lasciamo che le cose vadano come vogliono gli altri: su alcuni punti ci vuole fermezza... esprimiamo i nostri desideri e le nostre idee senza tentennamenti o paura di ferire gli altri... abbiamo un grande dono da non trascurare: la vita. Non permettiamo ad altri e a noi stessi di rovinarcela!

Marina conclude chiedendo suggerimenti a noi tutti per mantenere sempre il "serbatoio" pieno! Chi se la sente di raccogliere l'invito?

Simona Carbonari ci ha mandato un "pezzo di letteratura" su Mister X:

"...immagino come dev'essere stato irriverente il panico dentro di te, tu che hai bisogno di tenere la tua vita sotto controllo, come sotto la lente di un microscopio... E venne il DAP e ti spiazzò: quest'ospite inatteso nelle stanze poco aerate del tuo cuore. Era giunto col fiato in gola, come dopo una corsa in riva al mare... Il panico sborsava contanti, speranzoso di farteli, in qualche moda, investire in emozioni..."

Non la possiamo pubblicare per intero, ma, grazie per averci voluto regalare un soffio di poesia.

MESSAGGI PERSONALI

AAA CERCASI DISPERATAMENTE DAPPISTI, PANICOSI, DEPRESSI, AGORAFOBICI, SUPER-COMPLESSATI E SUPERIMPANICATI PER WEEKENDS E/O VACANZE VERAMENTE SPECIALI. EQUIPAGGIAMENTO:

LA PILLOLA MAGICA

UNA VALIGIA DI PENSIERI POSITIVI

UNA SERIE DI CASSETTE RILASSANTI

UNO O PIÙ FLACONI DI SEROTONINA

AI PARTECIPANTI SI RICHIEDE INOLTRE:

UNA BUONA DOSE DI PAURA

UNA SPICCATA PROPENSIONE ALL'ANSIA, ALLA DEPRESSIONE, ALLA FOBIA SOCIALE

LA VOGLIA DI STAR BENE

...PERCHÉ RICORDATI, CARO AMICO CHE L'UNIONE FA LA FORZA, CHE LENTAMENTE IL DISTURBO HA 'A PASSÀ, E SEGUI QUESTO MIO MOTTO: SE INSIEME A ME TU TI UNIRAI, PAURA E PANICO PIÙ NON AVRAI!

ti di noi nella conduzione dei gruppi, deve essere affiancato dalla conoscenza, ed è per questo che invito tutti i soci, che sentono questo interesse, a partecipare ai prossimi corsi.

Un corso di formazione, come ho scritto prima, non può e non vuole considerarsi una scuola, ma è impostato come un vero e proprio gruppo, nel quale ogni partecipante s'inserisce, attraverso le proprie esperienze personali e, qui, si confronta.

Attraverso i corsi, s'impara, prima di tutto, a riconoscersi come helper, ad individuare il proprio stile, a capire le proprie modalità nel rapportarsi con gli altri, si sperimentano le proprie reazioni di fronte a situazioni che certamente si troveranno in gruppo, ci si prepara a non trovarsi impreparati in futuro. Non ultimo, i corsi servono anche per "muoversi", per conoscere altre realtà, per scambiare le esperienze, per conoscere persone che magari abbiamo sentito telefonicamente, cui, finalmente, possiamo stringere la mano.

I corsi potrebbero servire anche per renderci conto che il condurre gruppi non fa parte delle nostre vere aspirazioni e che invece potremmo essere d'aiuto agli altri con altre modalità. Certamente, anche in questo caso, i corsi rappresenterebbero un momento d'arricchimento e di crescita personale.

Una ragione per un convegno

NON APPENA HO SENTITO, DURANTE L'INCONTRO DEL 20 APRILE '97 A MILANO, DEL "MEETING INTERNAZIONALE DI ROMA", HO PENSATO: "CI DEVO ANDARE".

di **Mara Morello**

Non so come, ma ci devo andare! - e senza il mio accompagnatore di fiducia, ma con qualche amica del Gruppo di Milano

Gli ultimi spostamenti che ho compiuto, in auto o in treno da sola o in compagnia di soli dappisti, avevano avuto una percorrenza media di circa un'ora al massimo, questo da vent'anni ad oggi: ma dovevo andare a Roma!

Anzi, dopo aver sentito prima Marianna, poi Raffaella e poi Daniela, mi sono accordata con loro per intraprendere questo viaggio in aereo (sarebbe stato il primo volo della mia vita) per soffrire solo un'ora, anziché quattro e mezzo in treno; fatto sta che dopo vari problemi, sia delle mie amiche, che di soldi, si decide di andare in treno, in compagnia di altri due amici: Paola e Michele "perché l'unione fa 1a forza e moltiplica il coraggio".

Dopo innumerevoli telefonate si prenota tutto. *Non voglio pensare alla paura, non ne ho - ho solo un po' di timore* (del resto, dopo 20 anni!!!). Mi dico: "ho dei sostegni", amici accanto a me, medicine, altri amici li troverò a Roma (Pietro e sua moglie mi assicurano il loro appoggio), poi ci saranno Amalia, Alma, altri ancora, senza dimenticare la dott.ssa Davoli e gli altri medici - *se ho bisogno, vuoi che non mi aiuti-no?* - e gli ospedali.

Certo, prima ci devo arrivare, a Roma!

Durante le ultime settimane prima della partenza effettuo molti rilassamenti, respirazioni e visualizzazioni (quelle insegnate da Vittorio di Trieste) - *ma non ho paura, non voglio avere paura, non c'è d'aver paura* -; nella valigia oltre alle immancabili medicine porto giornali, libri divertenti e due mazzi di carte per cercare distrazioni durante il

viaggio.

Siamo al dunque! Ci accompagnano ... siamo sul treno ... prima che parta, chiediamo agli accompagnatori di aspettare ... il treno parte, comincia l'avventura ... mi sembra ci sia un'altra persona al mio posto, invece no, sono io che parlo con gli altri, che ascolto, che rispondo, che rido, che scherzo.

Tento invano di proporre di giocare e invece parliamo, parliamo, parliamo; costantemente i nostri discorsi girano attorno al DAP, *abbiamo parlato di DAP per quattro ore e mezza senza star male!*

Arriviamo a Bologna ... siamo già a Bologna?! La prossima fermata è Firenze, poi sarà Roma ... siamo già a Firenze?!... allora tra poco saremo a Roma ... Siamo arrivati a Roma: non voglio baciare il pavimento, c'è ancora il ritorno.

Siamo a Roma, da soli, noi tre! Arriviamo in albergo alle 22 circa, si lasciano i bagagli, si avvisa a casa del nostro arrivo, si va a mangiare qualche cosa; torniamo in albergo, Paola e io dormiamo in camera con la simpaticissima e battagliera Gemma di Venezia, ci conosciamo al momento; prima di addormentarci parliamo delle nostre esperienze di dappiste e del viaggio. E' tardi e spegniamo la luce; poi, la notte, mi sveglio tantissime volte, ma so che è una cosa normale ...

Il mattino seguente sono allegra (come, del resto, quasi tutte le mattine) "ma questa mattina è una mattina particolare": colazione con la compagnia, a cui si aggiunge Andrea, appena arrivato da Udine. Siamo tutti entusiasti; poi ci si prepara e, affiancati, andiamo alla conferenza dove incontriamo tutti gli altri amici e dove ne conosciamo di nuovi.

L'atmosfera è elettrizzante, amichevole, contagiosa, intensa e si respira aria di buono.

La giornata è lunga, faticosa, ma molto interessante e stimolante, inebriante; quante cose nuove ascoltato, quante persone nuove conosco.

La sera, nonostante la confidenza sia terminata tardi, non vogliamo perdere i nostri programmi: cena a Trastevere e passeggiata per vedere un "pezzettino", di Roma. Paola con fiuto straordinario ci porta in un ristorante dove mangiamo bene e spendiamo poco, poi a piedi, da Trastevere arriviamo a Piazza Navona, ci uniamo alla compagnia di Pietro, sua moglie e la delegazione spagnola, restiamo uniti allegramente fino all'una di notte, poi un taxi sino all'albergo e infine a letto: abbiamo dormito come ghiri!

Si, sono sempre io, a Roma e la giornata è stata talmente intensa che non ho avuto tempo di star male!

Arrivano le 16,30, dobbiamo andare, il treno parte alle 17,30. Anche questa giornata è trascorsa bene e sto bene, anzi benissimo; bacciamo e salutiamo gli amici. Ora, ci attende il tragitto di ritorno. Mi dico: "sarà più facile, vedrai". Si unisce a noi Giulia di Milano: la compagnia aumenta ed aumentano, di pari passo, anche la forza e il coraggio:

In treno cerco ancora di proporre i giochi, ma, ancora una volta, per quattro ore e mezza, parliamo solo della nostra esperienza di Roma, e *non sono stata male!* Come all'andata ascolto, parlo, rispondo, rido, scherzo... *siamo già a Firenze!* "ragazzi, perché non scendiamo e ci facciamo una settimana, da soli, a Firenze?" Ormai... *Siamo a Bologna!* "Dai, scendiamo a Bologna?" ... "ragazzi dopo le ferie dobbiamo organizzarci per altri week-ends da trascorrere tra noi o con altri dappisti; ci dobbiamo inventare, noi, i meetings!...". Ormai non riusciamo più a frenare la fantasia che euforicamente vola; ormai non mi ferma più nessuno, nemmeno la paura (domani?... non lo so!). Tra poco saremo a Milano e, qui, si che bacerò il pavimento!!! Mi sembra incredibile... *(la lettera continua)*.

Questa testimonianza, da sola, rappresenta una ragione sufficiente per chiedere a Valentina di organizzare tanti altri convegni!

Devo proprio iscrivermi?!

PERCHÉ È TANTO DIFFICILE CONVINCERE LE PERSONE AD ISCRIVERSI? IN UNA LETTERA DI CARLA PIVARI, ISCRITTA LIDAP DI VENEZIA, ALCUNE CONSIDERAZIONI PER RISPONDERE A

Carissimi Soci e non, Sono ancora Carla da Venezia alle prese con un altro dilemma: "Perché è tanto difficile convincere le persone ad iscriversi?". A parte il fatto che, comunque, un servizio viene reso (ascolto, informazioni sui gruppi Lidap ed altro tramite la reperibilità telefonica), ricordiamo che, senza soldi, è difficile andare avanti e poter fornire servizi sempre più efficaci. E poi ci sono un mucchio di buoni motivi. Mettetevi una mano sul cuore e riflettete con me.

1) *E' importantissima la visibilità sociale del disagio che si misura anche col numero degli iscritti: più siamo, più forza abbiamo.*

2) *Vogliamo un'informazione più rapida e frequente?*

3) *Vogliamo essere più autonomi? Poter gestire incontri più frequenti e vicini?*

4) *Vogliamo sostenere economicamente coloro che intraprendono un cammino di formazione (conduttori di gruppo) senza che ci rimettano sempre, completamente, di tasca loro, visto che poi le cose apprese diventano patrimonio di tutti, impiegando del tempo che può, anche per loro, essere prezioso?*

5) *Vogliamo essere rappresentativi all'interno dell'Associazione stessa, sostenendo i nostri delegati che riportano il pensiero e la voce di chi ancora non può muoversi? LE COSE SI CAMBIANO DALL'INTERNO!*

6) *Vogliamo smetterla di chiedere cosa ci dà la Lidap in cambio, quando magari siamo già bell'e inseriti in un gruppo, che prima non esisteva, e che ora c'è, perché qualcuno ha speso tempo, energie, benzina, telefono e nervi, a suo tempo?*

7) *Ci ricordiamo o no, come eravamo prima e come siamo adesso?*

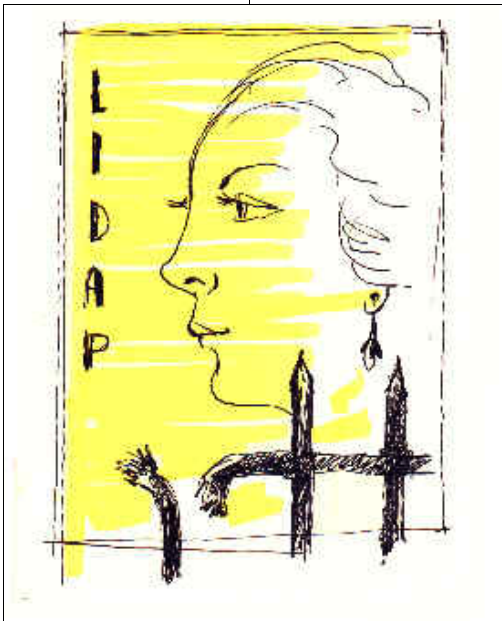
8) *Vogliamo pensare che abbiamo il dovere morale di fornire i*

mezzi per andare avanti e per "stanare" chi c'è ancora dentro fino al collo, magari istituendo delle Unità di Crisi che possano intervenire più capillarmente? (Bella questa idea, mi è venuta al momento, la devo sviluppare.)

9) *Vogliamo ricordarci che le 70.000 lire annue corrispondono ad una mese di palestra e che hai il*

DAP non ci vai? (eh, eh!)

E potrei continuare per delle pagine. Ve lo risparmio. Vi confido una cosa che ancora mi fa male: alcune settimane fa, una mia compagna di gruppo, alla mia sollecitazione ad iscriversi, mi ha risposto "che deve riflettere bene, perché non le pare che la Lidap abbia fatto tanto per lei..." Mi veniva da piangere e non le ho chiesto più nulla, io che avevo visto in che condizioni era arrivata (ci sono sempre i "vampiri" che ti spremono per bene e, dopo che li hai portati sul giusto sentiero, si eclis-



sano senza neppure un grazie). Ma da oggi si cambia: niente pietismi o remore, se non davanti a casi oggettivamente particolari (il gruppo, in tal caso, se ne farà carico). Mi sembra di essere stata chiara. Spero che il messaggio sia stato recepito anche dal mio Gruppo: altrimenti? Altrimenti, questa volta ci arrabbiamo!

Sono uscita dal DAP da due anni, dopo nove d'inferno. E il meccanismo s'è messo in moto quando ho chiamato la Lidap e qualcuno ha sollevato il ricevitore dall'altra parte.

Grazie Amalia, non te l'ho mai detto. Anche per questo non voglio e non ho il diritto di dimenticare.

RISPONDE LA REDAZIONE

L'argomento di cui scrivi è importantissimo per la sopravvivenza ed il futuro della nostra associazione: nessuno, per mille motivi, ha mai voglia di affrontarlo; ci sono sempre cose più importanti di cui occuparsi ma, per avere un futuro, dovremo fermarci un attimo, trattarlo senza remore e cercare soluzioni. Fornire servizi, promuovere iniziative e la semplice nostra esistenza sul territorio, prevedono costi, oltre che di valore aggiunto umano, squisitamente economici con cui dobbiamo fare i conti. Chi, finora, s'è trovato o si trova, per scelta personale, a dedicare tempo, energie, impegno e, purtroppo, anche soldi propri a questa "causa", non deve essere scoraggiato o, più crudamente, essere costretto a lasciare, per i costi economici personali non più sopportabili. Chi invece, stupefacentemente, non si domanda a che deve la realtà di cui oggi può usufruire, si relega in un'ottica "parassita", non meno distruttiva per tutti noi. E' necessario che apriamo, al nostro interno, un dibattito franco sull'argomento.

Nel prossimo numero, uno spazio significativo sarà dedicato alle nostre finanze. Silvana Santi, la "nostra ministra", ci aiuterà, con la pubblicazione delle "entrate e delle uscite" (oltre che per un doveroso senso di trasparenza) ad avere una consapevolezza della nostra dimensione economica.

Urgono idee e proposte!!!



Non c'è Francesco

MI CHIAMO RITA CORE E VIVO A ROMA. VOLEVO SCRIVERE DUE RIGHE DI PRESENTAZIONE A QUESTA FAVOLA CHE MI È STATA ISPIRATA FREQUENTANDO IL CORSO PER HELPER, ORGANIZZATO A NAPOLI DALLA LIDAP. DA SEMPRE MI PIACE SCRIVERE, MA POI MI VERGOGNO MOLTISSIMO (CHE C'ENTRI L'AUTOSTIMA?). IL CLIMA CHE S'È CREATO A NAPOLI, PERÒ, MI HA INCORAGGIATA A LEGGERE PUBBLICAMENTE "IL PARTO" DELLA MIA FANTASIA E, QUANDO HO FINITO, CON MIA SORPRESA, ERANO TUTTI CONTENTI. ROSSANA, ADDIRITTURA, MI HA CHIESTO SE VOLEVO CHE VENISSE PUBBLICATO SUL GIORNALINO CHE, FINALMENTE, RIPRENDE VITA. QUESTO M'HA FATTO MOLTO PIACERE.

PER CAPIRE LO SPIRITO DELLA "FAVOLA", DEVO PARLARE BREVEMENTE DEI PERSONAGGI. I TREDICI FIGLI DELLA STRANA COPPIA NATURALMENTE, SIAMO NOI, ASPIRANTI HELPER; I TRE SOVRUMANI SONO I DOCENTI: LA DR.SSA IMMACOLATA LENOCI, IL DR. EMANUELE DEL CASTELLO, ED IL DR. VITTORIO CEI.

ALCUNI PARTICOLARI CHE APPAIONO NELLO SCRITTO, NON SI POSSONO SPIEGARE: FANNO PARTE DELLE PERIPEZIE CHE TUTTI ABBIAMO DOVUTO AFFRONTARE DURANTE LO SVOLGIMENTO DEL CORSO. IL TITOLO È LEGATO AL DR. FRANCESCO GUCCI: MI DISPIACEVA NON AVERLO

C'era una volta un villaggio, alle pendici di un vulcano spento. Poco lontano, su un colle, sorgeva un vecchio edificio, dove trovavano rifugio numerosi viandanti, ma, dentro, il freddo era polare ed il cibo disgustoso. Non vi abitava nessuno, stabilmente; da qualche tempo vi dimoravano, però, tre personaggi singolari: una fata e due maghi. Si chiamavano Immacolata, Emanuele e Vittorio ed, in un certo senso, sovrintendevano alla vita del villaggio. Gli abitanti si recavano spesso da loro, per avere conforto, consigli e, perché no?, anche qualche magia. Una famiglia, molto numerosa, era particolarmente assidua. Questa è la sua storia:

Il capostipite si chiamava Panico, sua moglie, Agorafobia. S'erano conosciuti proprio mentre si recavano ad un consulto dai tre sovrumani: entrambi soffrivano di un disturbo, molto strano e misterioso, che nessun uomo di scienza era stato in grado di diagnosticare e di curare. Esperiti tutti i sentieri ufficiali, l'ultima speranza che restava loro era la magia. Avevano subito simpatizzato, ma soprattutto la condivisione dei sintomi aveva creato un sodalizio che, grazie alle numerose frequentazioni, si trasformò presto in amore e, come logica conclusione, sfociò nel matrimonio.

Cominciarono a nascere i figli, ne ebbero tredici, undici femmine e due maschi. Vista la consistenza della prole, veniva da pensare che, oltre agli altri disturbi, soffrissero anche di una coazione a "ripetere".

Per Panico ed Agorafobia, la fata ed i maghi, erano ormai un punto di riferimento stabile. Così, per buon auspicio, ogni volta che nasceva un bambino, lo portavano da loro per farsi consigliare

un nome o per far approvare quello che già avevano scelto. Certo, la fantasia non era proprio il loro forte, ma Immacolata, Emanuele e Vittorio non interferivano più di tanto, lasciavano che si esprimessero liberamente.

Così, una bambina dai capelli rossi, molto vivace e chiacchierina, fu chiamata Rossana. Una nacque durante un picnic nel bosco ed il suo nome fu Silvana. Un'altra venne alla luce, aiutata da un'ostetrica che si chiamava Tina, e, naturalmente, si chiamò Tina. In un momento di particolare sconforto, Agorafobia fece un voto alla "Santa degli impossibili" e, così, nacque Rita. Un maschio non ebbe nome finché, già grandicello, pronunciò la sillaba "gi", ripetendola continuamente, ed ecco, quindi, Gigi. Un'altra nacque con gli occhioni, spalancati, di un bel color cielo: si chiamò Luisa "dagli occhi blu". Una, poi, fu creduta erroneamente l'ultima ed il suo nome fu Vittoria.

Molto singolare fu l'attribuzione del nome ad una bimba che, per gioco, si nascondeva sempre nella madia: dimenticarono una stanghetta della "emme" e le misero nome Nadia.

Per ricordare che la Provvidenza regna sovrana, ne chiamarono un'altra, col diminutivo "Enza". Soffrendo entrambi di claustrofobia, i due sposi, desideravano chiamare Clau, una figlia, ma un nome femminile che finisse con la "u" sembrò strano persino a loro. Così, col consiglio dei tre sovrumani, optarono per "Claudia". Per un'altra, pescarono cinque lettere da un sacchetto, due vocali e tre consonanti (tra le più difficili a combinarsi tra loro): il suono più pronunciabile fu Magda. Con Mariella, invece, fu un gioco da ragazzi: molte donne del villaggio si chiamavano Maria ma,

essendo la bambina carina e delicata, adottarono il vezzeggiativo. L'origine del nome del secondo maschio è un po' misteriosa. La tesi più accreditata sarebbe quella per cui, essendo il bambino un po' troppo vivace, gli veniva detto, in continuazione: "...e non ricomincià !!!". Enrico sembrerebbe essere la forma contratta di quel ritornello.

Il tempo passava e la famiglia aveva una vita abbastanza regolare, con alti e bassi, incomprensioni e chiarimenti, dogmatismi, comunicazione verbale e non, manipolazioni, qualche trappola, ma anche diversi momenti sereni.

Erano già trascorsi parecchi anni dalla nascita dell'ultimo figlio, quando Agorafobia s'accorse d'esser di nuovo incinta. In un primo momento, fu colta dal panico, mentre Panico mantenne, inaspettatamente, la calma. Il ricorso ai tre sovrumani fu immediato, ripetuto e cadenzato. Giunse il fatidico giorno. Nonostante "l'evento parto" non costituisse più una novità, erano tutti in fermento.

Finalmente, il lieto evento ebbe luogo. Ma...stupore... l'esserne appena nato non aveva sesso! Non si capiva se fosse maschio o femmina, ma era sano e perfetto. Per i genitori, questa era senz'altro una dura prova. Abbiamo già detto che la fantasia non era il loro forte; figuriamoci in una circostanza del genere!

Il patrocinio e l'aiuto dei tre sovrumani, a questo punto, si rendeva indispensabile. Si recarono a consulto e poiché, da tempo, i "tre" si erano presi davvero a cuore le sorti di questa famiglia, il consenso rimase in seduta una notte ed un giorno. La sera, i sovrumani si recarono a casa degli inveterati genitori. Cavallerescamente, Immacolata venne delegata a dare il responso: "Il nuovo nato si chiamerà Lidap!"

Panico ed Agorafobia erano ormai abituati a sentire formule magiche, ma quella li colpì e, contrariamente al solito, ne chiesero il significato.

La spiegazione, data all'unisono, fu: "Lentamente il disturbo ha 'a passà!" Stretta la porta, largo il portone, ad ogni problema c'è soluzione.

Rita

Abbiamo ommesso i ringraziamenti di Rita ai docenti: avremmo scatenato richieste di pubblicazione di ringraziamenti ad altri docenti e amici in troppe parti d'Italia. La definizione "sovrumani" non è già sufficiente?

Ansia, Panico, Fobia

AUTO-AIUTO, SCIENZA E COSCIENZA PER RITROVARE LA LIBERTÀ SMARRITA - 1° MEETING INTERNAZIONALE - ROMA 5-

di **Vittoria Casadei**

Anche se a distanza oramai di 9 mesi, credo sia significativo adesso che il giornalino riprende la sua pubblicazione ricordare l'importante evento del Meeting Internazionale tenutosi a Roma il 5 e 6 Luglio '97. Devo essere purtroppo sintetica per motivi di spazio, ma tengo a ricordare che oltre il contenuto scientifico dell'incontro per molti di noi soci LIDAP quei giorni sono stati motivo di molte emozioni importanti.

La prima mattinata è stata dedicata alla presentazione delle attività delle Associazioni presenti: oltre la LIDAP, STRESS WATCH per la Scozia, NO-PANIC per l'Inghilterra, A.A.D.A. per la Spagna, Associazioni contattate già anche per aver presentato un progetto comune alla CEE.

La LIDAP ha aperto il Meeting con Rossana Ciambelli che ha tenuto a sottolineare la volontà di chiamare Meeting ovvero Incontro, piuttosto che Convegno, questo evento tra soci italiani ed europei. E' così iniziata la presentazione delle varie Associazioni.

Valentina Cultrera ha presentato la LIDAP ricordando che è nata dal suo desiderio di ritrovarsi con altre persone che avevano il suo stesso disturbo, sentendo già che da una difficoltà personale si sarebbe arrivati ad affrontare un problema di rilevanza sociale. Ha esposto i punti principali dello spirito che anima la LIDAP: la solidarietà tra i soci, il sostegno telefonico, l'esperienza dei gruppi di auto-aiuto, la collaborazione di un Comitato di Consulenti.

E' seguito l'intervento di Stress Watch ha esposto il suo programma strutturato "Passo dopo Passo" attraverso delle esperienze di *vivo-training*, organizzando corsi di pensiero positivo, di yoga e meditazione. Molta importanza è stata data alla ricerca su terapie con quattro diversi approcci terapeutici. Stress Watch con i suoi 25 anni d'esperienza ha fatto sentire la forza della sua organizzazione; basti ricordare che ha ottenuto il ricono-

scimento statale e capire quanta strada anche noi possiamo sperare di fare.

No-Panic, nata nell'89, ha sviluppato in particolare alcuni servizi: una "help-line", tenuta da volontari formati in 12 sessioni settimanali, un giornalino, un *libro-contatti* per potersi scrivere, e poi è stato incentrato sui *gruppi di auto-aiuto in teleconferenza*: è questo un trattamento di terapia cognitivo-comportamentale i cui risultati a tutt'oggi sono tanto soddisfacenti da essere considerati a livello di un servizio professionale. Sia Stress Watch che No-Panic sembra che abbiano standardizzato la terapia per l'ansia, il panico, le fobie e le ossessioni sul modello comportamentale più vicino a quello americano che è volto principalmente al superamento dei sintomi. I nostri gruppi Lidap portano avanti qualcosa in più, infatti al di là del superamento dei sintomi, lavoriamo per individuare le cause e per modificare la struttura fobica che la nostra emozionabilità ha organizzato.

A.A.D.A. molto più giovane di tutti, ha solo due anni di vita, e mentre sta vivendo l'entusiasmo e la gioia della condivisione, dall'altra è già arrivata ad una grande visibilità attraverso i mezzi di comunicazione. I gruppi di auto-aiuto non sono solo solidarietà ma sono il modo per rendere visibile un disagio e stimolare la ricerca.

Nel pomeriggio del sabato è seguito un dibattito con il pubblico e successivamente molto interessanti sono stati gli argomenti presentati da alcuni dei terapeuti del Comitato Scientifico della LIDAP nella Tavola Rotonda "La valenza terapeutica del Self-Help per il D.A.P." coordinati dalla dott.ssa Degni. Nel prossimo numero riprenderemo i contenuti più significativi dei loro interventi, unitamente a quelli dei terapeuti presentati nella seconda mattinata.

Nel pomeriggio sono seguiti un vivace dibattito e la chiusura dei lavori.

Mi auguro che al più presto siano disponibili gli atti del Convegno perché

possano circolare gli interessanti interventi di tutti i partecipanti, per arricchire le conoscenze sul nostro disagio e le soluzioni più efficaci.

Addio vecchio statuto

(Continua da pagina 4)

sioni per i soci per sperimentare e per recuperare da soli o in gruppo le possibilità di movimento, ma è anche opportuno dare la possibilità a tutti di contare di più nelle decisioni dell'associazione.

Del ruolo del presidente è inutile dire, rimane il centro dell'organizzazione e il coordinatore delle iniziative nazionali.

Le funzioni del **Consiglio Direttivo** e del **Coordinamento Nazionale** sono già state descritte da Valentina. Vi è poi la possibilità di costituire anche un Esecutivo che consenta di dare attuazione alle varie cose progettate e che, in molti casi, per mancanza di energie disponibili, rischiano di non essere attuate.

Sono state migliorate le norme relative alla trasparenza dei bilanci e quelle finalizzate a far conoscere meglio la situazione contabile della Lidap che, come tutti sapete, non è assolutamente rosea.

Una città un'idea Lidap

(Continua da pagina 5)

Abbiamo partecipato sempre come LIDAP a qualche trasmissione di radio e televisione locale, a seminari di psicoterapeuti e ad alcuni incontri con altre associazioni; abbiamo preso contatti con un Sindacato per i problemi del lavoro e con il MOVI (Movimento sul Volontariato) ed il FIVOL (Federazione del Volontariato) per i problemi associativi. Un grande apprezzamento ai soci di Napoli che hanno avuto fiducia in quest'esperienza e che hanno dato una indispensabile collaborazione sostenuti anche dall'incoraggiamento dei terapeuti che credono nella validità dei terapeuti. Certamente ci sarebbe da dire tanto su tutti questi momenti fin qui esposti, ma lo spazio del giornalino non lo consente. Possiamo rimandare ad altri momenti l'informazione sulle esperienze e sulle scelte fatte nei diversi gruppi, per continuare questo scambio che arricchirà tutti.



REFERENTI LIDAP (elenco aggiornato)

REGIONE	CITTÀ	NOME	RECAPITO TELEFONICO
piemonte	torino	maurizia de grandi	011/3174385
	novara	antonella fraceffo	0347/5300485
	asti	maria teresa pozzi (mercoledì dalle 15,30 alle 16,30)	0360/672674
lombardia	cuneo	marina blengino	0171/261696
	biella	laura pin	015/552286
	milano	mara morello	02/70000562
	milano	m. cristina marzetti	02/8134263
	milano	marianna paola	02/55015478
	milano-pero	rita iue'	02/3538969
	milano-magenta	silvana semplici	02/9793266
	milano-monza	paola rivolta	039/2012679
	lecco	lucia fumagalli	039/513008
	cremona	monica visioli	0372/26893
veneto	bergamo	rita iue'	02/3538969
	brescia	amalia prunotto	0338/2795278
	venezia	carla pivari	041/413316
	padova-rovigo-vicenza	amalia prunotto	0338/2795278
	verona	carla marchesini (martedì 14,30-15,30)	045/6839228
trentino alto adige	trento	antonella festa	0464/437825
friuli venezia giulia	trieste	marisa furlan	040/637569
	udine	amalia prunotto	0338/2795278
emilia -romagna	bologna	marcello gamberini	0360/330075
	bologna	silvana santi	051/853369
	parma	pietro adorni	0525/56085
	parma	alma chiavarini	0521/231482
	modena	francesca ganzerla	059/341074
	rimini	anita assirelli	0541/670313
liguria	rimini	monica salzano	0338/5879966
	genova	valentina cultrera	0338/7490836
	la spezia	silvia moggia	0187/743396
toscana	firenze	barbara tagliaferri	055/2341448
	firenze	santina lipuma	055/496595
	prato	stefano arrighetti	0338/6632266
	lucca	serena isola	0583/997182
	viareggio-lucca	susanna rossi	0584-396536
umbria	perugia	pier luigi brunori	075/44643
lazio	roma	enrico latini	0347/6349062
	roma	rita core	06/5115586
marche	potenza picena	raffaella barboni	0733/638307
abruzzo - molise	termoli	mariella petrillo	0874/729334
campania	napoli	sede lidap (martedì e mercoledì dalle 10 alle 12,30)	081/667300
	napoli	rossana ciambelli	081/7614330
	salerno	tina di mauro (martedì e giovedì, dal- le 19,30)	081/935157
sicilia	palermo	rosa maria lombardo	091/519823
	catania	maria grazia tirenna	095/855486
sardegna	sassari	marco mele	079/216268
	olbia - sassari	gian battista faedda	0789/58358
	cagliari	alberto congia	070/504986

CORSI E SEMINARI

Venerdì 15 Maggio 1998 a Milano:
Corso di tecniche di rilassamento e visualizzazione, condotto dal Dr. Vittorio Pribaz.
Per informazioni e prenotazione chiamare Mara Morello - tel. 02-70000562

Altri appuntamenti LIDAP Area Nord, con data da fissare.
Per informazioni rivolgersi a Amalia Prunotto - tel. 0338-2795278 :

Ai primi di Giugno 1998, a Padova e/o Milano:
Seminario di Bioenergetica, condotto dal Dr. La Rotonda

A metà Giugno, in luogo da fissare:
Seminario di Psicologia psicosomatica e tecniche di rilassamento

APPUNTAMENTI

IL 25/26 APRILE SI RIUNIRÀ A LA SPEZIA IL CONSIGLIO DIRETTIVO.

IL --/--/-- SI RIUNIRÀ A LA SPEZIA IL COMITATO SCIENTIFICO.

informaLIDAP

Via Piandarana, 4 - 19122 La Spezia
Tel/Fax 0187-703685

Per sottoscrizioni e versamenti:
C/CPostale n° 10494193 intestato a
LIDAP, Via Piandarana 4 19122 La
Spezia

**DIRETTORE: VALENTINA CULTRE-
RA**

**REDAZIONE: ALMA CHIAVARINI
PIETRO ADORNI
PAOLO GRECO**

**GRAFICA: GIUSEPPE COSTA
STAMPA:**

FACCIAMO CIRCOLARE UN **GRAZIE** TRA TUTTI NOI CHE ABBIAMO COLLABORATO A QUESTO NUMERO, CON POCO TEMPO, TANTE IDEE E COMUNICAZIONI GIOIOSAMENTE DIFFICILI. IL NUOVO DIRETTIVO DOVRÀ ESPRIMERE UNA REDAZIONE STABILE, CON L'INVITO A TUTTI QUELLI CHE HANNO VOGLIA DI SCRIVERE AD OFFRIRE LE PROPRIE COMPETENZE (RICORDANDOSI CHE È FONDAMENTALE ESSERE CONCISI).

ASPETTIAMO IDEE ANCHE PER IL TITOLO DEL GIORNALE; SIAMO AFFEZIONATI ALL'INFORMALIDAP, MA PERCHÉ NON LEGARE ALLA NUOVA LIDAP ONLUS UN NUOVO TITOLO ED UN NUOVO LOGO? PUBBLICHIAMO LE IDEE PIÙ O.K.