

EDITORIALE

Il meglio della TV

di **Valentina Cultrera**

Un articolo sulle mie "esperienze televisive": me lo ha proposto Paolo Greco, qualche tempo dopo la puntata di "Check Up" cui ho partecipato.

Come comparsa.

Lui e Rossana erano con me, quel giorno, seduti tra il pubblico dello Studio RAI di Napoli, che volentieri avremmo demolito, sull'onda della rabbia per l'impossibilità di parlare, di dire, di eserci...

Al servizio di un "messaggio", del tutto parziale, tarato "sull'attore principale", su esigenze lontane dallo spirito della LIDAP, nell'impossibili-

tà di godere di quel "diritto di replica" che dovrebbe rientrare nel "dovere di cronaca" di chi fa televisione. E, specialmente, "televisione di Stato"!



Ma... il tempo, la redazione, la "scaletta"... son tutte trappole, se non giocano a tuo favore e se non contribuiscono all'affermazione dell'imparzialità.

Una nostra protesta, poco prima di "andare in onda", è stata zittita: ci han ricordato che non eravamo a "Samarcanda". Come dire: "qui non si discute!".

Allora occorre pensare a come

(continua a pagina 2)

2 **Avvinti come l'edera**

4 **Riunione del nuovo direttivo**

5 **Una città, un'idea Lidap**

8 **Un cavallo ci salverà**

9 **Bilancio Lidap 1997**

10 **Bibliografia**

11 **Meeting internazionale**

IL DIBATTITO È APERTO: BATTAGLIA PER SVELARE O BATTAGLIA PER CELARE

Lavoro... quanto mi costi!

di **Pietro Adorni**

"Adorni, giunti a questo punto, ci vediamo in tribunale!". Provate ad immaginare l'effetto di queste parole alle mie orecchie di dappista, già distrutto psicologicamente, dopo tre anni passati invano a cercare, a destra e a manca, una cura che mi togliesse di dosso quel dannato disturbo, la "sindrome ansioso-depressiva", che aveva fatto della mia vita un inferno, senza vie d'uscita. Avevo sperimentato un sacco di farmaci senza alcun risultato. Da più d'un anno,

non riuscivo più a guidare da solo: mio padre m'accompagnava al lavoro e mi veniva a prendere, con la mia auto...

Al lavoro, dal medico o da qualche specialista, queste eran le uniche mete dei miei viaggi in quel periodo. Non saprei dire quanti soldi ho gettato al vento... psicoterapia, pranoterapia, omeopatia, alcune benedizioni dal frate esorcista del santuario di Fontanellato...

Eravamo a fine gennaio 1982. Quel giorno avevo appena ripreso il lavoro,

dopo una settimana passata a casa con l'influenza, e il direttore s'era premurato di chiamarmi in ufficio, ma non per chiedermi come stavo, se m'ero rimesso... aveva un'aria sprezzante... io ero rimasto ammutolito... tribunale... assenteismo... ma non era stato lui, alcuni anni prima, a dirmi che, nelle mie funzioni di capo magazzino, "ero indispensabile per l'azienda"?

Il giorno dopo, m'ero affrettato a spedire la raccomandata con le mie dimissioni. La più grande idiozia della mia vita, a detta di un amico sindacalista, incontrato qualche tempo dopo...

Ma, avendo saputo che in ditta era

(continua a pagina 3)

Avvinti...come l'edera!

I FAMILIARI SONO I PRIMI AD ESSERE CHIAMATI IN CAUSA, SPESSO ANCHE I SOLI, MA SEMPRE SONO COINVOLTI IN UNA SITUAZIONE EMOTIVA, AFFETTIVA E RELAZIONALE MOLTO COMPLESSA

di **Alessandra Tedeschi**

Le persone che soffrono di ansia, di attacchi di panico o di agorafobia, spesso hanno bisogno di qualcuno che li aiuti ad affrontare il mondo esterno che appare loro come un luogo pericoloso in sé o per le proprie scarse risorse. Ovviamente i familiari sono i primi ad essere chiamati in causa, spesso anche i soli, ma sempre sono coinvolti in una situazione emotiva, affettiva e relazionale molto complessa.

La storia non è sempre la stessa: alcune persone chiedono di essere accompagnate, di rinunciare a un viaggio, di restare a far loro compagnia con qualche scusa credibile; altre dichiarano esplicitamente la propria incapacità di affrontare il mondo, da sole; altre ancora, dopo una vita di manifesta indipendenza, crollano in un inatteso e terrorizzante "attacco di panico", di tutto incomprensibile.

L'attacco di panico, infatti, è una tempesta emozionale - e quindi anche neurofisiologica - improvvisa difficile da spiegarsi e impossibile da "controllare" (nel momento in cui si scatena).¹

In queste condizioni, l'incoraggiamento a "farsi forza" o l'invito ad "impegnarsi di più", che spesso vengono rivolti a chi soffre di attacchi di panico, rappresentano un "compito" inconcepibile (che spaventa per le sue conseguenze); è come chiedere a qualcuno di darsi da fare per diventare più alto o urlargli di rilassarsi: essere più forti del panico è semplicemente impossibile. Sono necessarie altre strade.

Chiunque abbia avuto paura, molta paura, anche una sola volta nella propria

vita, anche al cinema, può forse intuire quale vita d'inferno è quella di chi vive costantemente con l'ansia di riprovare quell'emozione, moltiplicata per dieci e... senza nessun motivo evidente. E qualche volta, o spesso, "quella paura arriva, ti avvinghia e non ti lascia per un tempo che sembrano secoli"; pochi minuti, in realtà, ma... bastano per sentire che si sta per morire, impazzire, perdersi.

E, se proprio non si riesce a trovare qualcosa che aiuti a "comprendere"... si può tener presente che questo è lo stesso problema del vostro partner, o figlio, o amico: non riesce proprio a capire cosa potrebbe fare, se non sperare, chiedere che qualcuno vada incontro alle sue necessità.

All'inizio, ciò sembra la cosa più giusta da fare ma, col passare del tempo,

può accadere che:

- dopo una prima fase di "richiesta/disponibilità", si cominciano a rivendicare i propri diritti: a muoversi liberamente, ad uscire, a fare una vita normale, da una parte; a vedere riconosciuto il proprio status di malato, dall'altra. Conflitti, rivendicazioni, gelosie, sensi di colpa, possono diventare il pane quotidiano;
- si "impari" a muoversi *sempre e solo insieme*, perdendo entrambi la propria autonomia individuale - e se, grazie al gruppo o ad una terapia, il primo comincia a star meglio, può essere l'altro a non saper più rinunciare alla vicinanza forzata.

Se indubbiamente il primo passo da fare è quello di cercare di farsi almeno

continua a pagina 4



IL MEGLIO DELLA TV

(segue dalla prima pagina)

la Lidap può gestire il suo rapporto con i **Media**, per capire quando è davvero il caso di comparire in TV, senza correre il rischio di perdere in credibilità e rispetto. Il nostro grande bisogno di visibilità non deve farci dimenticare che c'è la possibilità di scegliere, se conviene, per non essere strumentalizzati o costretti ad alienarsi, di far "restare a casa" l'Associazione, a costo di renderla "agorafobica"...

Su questo "lavoro", credo, Paolo volesse farmi riflettere: ed io lo spunto di riflessione lo estendo a tutti noi.

Dal canto mio, preferisco addolcire questa digressione sul tema della "gestione della comunicazione con l'esterno", che sarà oggetto d'impegno, di studio e ricerca di consulenze adeguate nei prossimi mesi, e lo faccio con i miei piccoli ricordi personali, legati alla magica scatola televisiva, dove ci sono: la bellezza di persone come Glauco Mauri e delle sue parole, l'ironia, fuori luogo, di Pippo Baudo, l'inattesa genuinità e simpatia di Carmen Russo, che tastandomi le braccia e non trovando granché, mi ha consigliato un po' di sport, per il bene del mio corpo e della mia psiche; la "faccia" di Wilma De Angelis, quando, negli studi di Rete Quattro, ha aperto la porta del bagno, sorprendendomi in posa poco dignitosa, la marca della cipria di Edvige Fenech (... e che nessuno le sfiori il viso con altre polveri!), la forfora di Lello Arena da cui mi sono dovuta proteggere per più di due ore, la sbirciatina a Lorella Cuccarini per vedere com'era "dal vivo", i partecipanti a "Forum" che provano le loro liti, fuori scena, ed usano il "gobbo" per non sbagliare le battute...

E così via. Ricordi, in parte, stupidi, raccolti con occhio ancora ingenuo... Ma è "la parte migliore della TV" pubblica e privata.

LAVORO... QUANTO MI COSTI*(segue dalla prima pagina)*

pronta, per me, la lettera di licenziamento, proprio per "assenteismo", avevo deciso di batterli sul tempo per evitarli, almeno, quella che consideravo una "macchia vergognosa". Conciato com'ero, chi se la sentiva di andare in tribunale? E, se poi il giudice m'avesse dato torto?... M'ero reso conto, abbondantemente, che al mio disturbo, non ci credeva nessuno, all'infuori dei miei famigliari più stretti, ed anche questi facevano fatica a capire, fino in fondo, quel che provavo, dentro...

Ho iniziato a lavorare a 14 anni, nel 1963, quando ancora non esisteva lo Statuto dei Lavoratori, ed anche quando, poi, è entrato in vigore, nelle cinque aziende private, di settori diversi tipo, nelle quali ho lavorato (non conosco il settore pubblico), il modo per liberarsi di un dipendente "scomodo", lo trovavano, eccome! Ed entrare nella "lista degli scomodi" era oltremodo semplice: bastava esporre "idee diverse", far valere i propri diritti, iscriversi a un sindacato...

A 16 anni di distanza, credo di poter affermare che "la banda" è cambiata, ma la "musica" è, più o meno, la stessa... forse il ritmo è variato: da "allegro, sostenuto" (allegro, per modo di dire) che era, è divenuto un "presto, agitato".

Le informazioni raccolte, in questi anni di lavoro alla Lidap, attraverso la reperibilità telefonica e la partecipazione ai gruppi d'auto aiuto, mi portano a concludere che, salvo rarissime eccezioni e nonostante, oggi, si parli più spesso dei disturbi d'ansia, agorafobia e panico, su riviste, giornali e in TV, la discriminazione verso chi ne soffre, in ambito lavorativo e non, è ancora in auge. Son tante le persone costrette, ammesso che ci riescano, a "mascherare" il loro disagio, mostrandosi efficienti al massimo, costi quel che costi, pena l'essere considerate "lavative" o "non completamente affidabili" e, di conseguenza, destinate a mansioni poco gratificanti, o altamente stressanti, comunque e sempre, inadeguate alle loro capacità lavorative e intellettive.

Questo, e il radicarsi di una "paura" angosciante che condiziona, pesantemente, ogni aspetto della vita, che le porta a colpevolizzarsi, a provar vergogna di se stesse, a ritirarsi dal lavoro, in sordina, anziché a far valere i propri

diritti: ma entrare e restare inseriti nel lavoro e nel sociale, è, fuor d'ogni dubbio, essenziale!

Non riuscirvi significa cadere dalla "padella alla brace": si abbassa ulteriormente l'autostima, aumentano, invece, il senso di inadeguatezza, d'inferiorità, di mancanza d'autonomia e, di riflesso, la sintomatologia.

Nel mio caso specifico, quelle dimissioni "forzate" han comportato nove mesi di disoccupazione, l'intraprendere, nel gennaio 1983, un'attività in proprio, quale "artigiano iscritto all'albo" (quella era la facciata, in realtà, era uno di quei lavori a domicilio, a cottimo, un "tanto, o meglio un poco, al pezzo"), durata 15 anni. Anni, da dimenticare, passati a lavorare, tra le quattro mura di un garage, tre metri e cinquanta per sei, gomito a gomito, con mia moglie ed i nostri tre figli (il più grande aveva 11 anni). "Chi si contenta, gode", dice il proverbio: col DAP, ci si deve accontentare... ma quanto a godere...

La progressiva riduzione dei posti di lavoro, dovuta alle innovazioni tecnologiche, non fa ben sperare, in tal senso, sia per i giovani colpiti da DAP che devono immettersi nel circuito lavorativo, sia per altre persone, uscite dal DAP, a distanza di 10/15/20 anni, che vorrebbero rientrarvi.

La moda, poi, delle assunzioni "a termine", con contratto di formazione di lavoro o d'apprendistato, del lavoro "in affitto" o "interinale", in termini più tecnici, complica, ulteriormente, le cose: in molti casi, soltanto chi riesce ad "adattarsi" ed ha la fortuna di godere di una salute di ferro, può sperare...

La non visibilità dei disturbi d'ansia, il fatto che i referti clinici rientrino nella norma, la scarsa propensione nei medici di base a mandare dallo specialista chi ne soffre, fanno sì che nella persona, e in chi gli sta attorno, si ingeneri una certa confusione (è un disturbo o non lo è, dal momento che dalle visite, dalle analisi non risulta niente?) che sfocia in tensioni ed incomprensioni o, al contrario, in atteggiamenti iperprotettivi, già nell'ambito familiare. Se, come capita di sentire, nella maggioranza dei casi, la moglie, il marito, i genitori, i figli, gli amici, non "capiscono", come possiamo pretendere che a "capire" siano proprio loro, i datori di lavoro?

Le aziende, d'altra parte, quelle private, non sono "enti di beneficenza". Chi

vi lavora, una resa deve pur darla!...

Pessimismo "sinistroide", il mio? Non credo proprio.

Il disturbo d'ansia non "privilegia", però, soltanto i lavoratori dipendenti. Colpisce anche professionisti, datori di lavoro, artigiani, commercianti. M'è capitato di parlare con persone in procinto di smettere, di cedere l'attività, per la difficoltà negli spostamenti, la difficoltà a controllare i sintomi nel laboratorio, o nel negozio, tra i clienti. Ed anche per essi, l'intraprendere un altro lavoro, presenta difficoltà notevoli...

Il Direttivo della LIDAP ha istituito, dallo scorso aprile, un'apposita commissione che, oltre a studiare quest'importante problematica, sta saggiando il terreno: un suo esponente, Paolo Greco, docente di diritto del lavoro, ha già contattato alcuni esponenti politici e sindacali, per vedere se e come è possibile un discorso di "riconoscimento" del DAP e di "tutela" per chi ne è colpito. Pare che le "alte sfere", siano completamente ignare, o quasi, dei disturbi d'ansia, agorafobia e attacchi di panico.

Ma c'è un "ma"! Alcuni nostri associati hanno espresso il loro timore, non ingiustificato, che un discorso sulla "tutela dei diritti", del tipo già in vigore per altri disagi sociali (alcolismo, tossicodipendenza), per quanto legittimo e giusto possa essere, si trasformi in un'arma "a doppio taglio", un rimedio peggiore del male...

Chi di noi sarebbe realmente disposto ad ammettere, sul posto di lavoro, di soffrire di disturbi d'ansia, agorafobia e panico? Molti di quelli che l'han fatto, se ne son pentiti...

Certo, occorrerebbe un capovolgimento di mentalità globale che mettesse, al primo posto, la crescita della persona, il miglioramento della qualità della vita, dei rapporti sociali/interpersonali, e non soltanto il profitto (come sta, purtroppo, avvenendo...).

E' una prospettiva che, personalmente, vedo abbastanza remota, ma non impossibile.

Marina Valdambri ha un progetto! Vorrebbe creare un gruppo Lidap nella sua Valtellina. Se qualcuno, di quella zona, fosse interessato, può contattare Marina allo 02/8358096 o allo 0342/650200

25 e 26 Aprile: riunione del nuovo direttivo

di **Alma Chiavarini**

Tutti presenti!

In un clima di ricerca di soluzioni organizzative che favoriscano, nel nostro lavoro, "produttività" e minima dispersione di tempi ed energie (le dobbiamo utilizzare proprio tutte, e al meglio), è nata la scelta di suddividerci in commissioni di lavoro sulle tematiche più significative della nostra associazione:

- 1) Commissione per la reperibilità telefonica
segretario: Vittoria Casadei
- 2) Commissione per la riorganizzazione della rete dei collaboratori locali
segretario: Marcello Gamberini
- 3) Commissione per i rapporti col Comitato di Consulenza Scientifica
segretario: Amalia Prunotto
- 4) Commissione per la ricerca sul self help
- esperienze intra-Lidap - segretario: Alma Chiavarini
- esperienze extra-Lidap- segretario: Rossana Ciambelli
- 5) Commissione per la creazione di un Ufficio Stampa
segretario: Valentina Cultrera
- 6) Commissione per il diritto al lavoro
segretario: Pietro Adorni
- 7) Commissione per l'organizzazione amministrativa ed economica
segretario: Silvana Santi

Ogni commissione è formata da più membri (non più di cinque) ed un segretario organizzativo: ognuno è tenuto a dare il proprio contributo nella commissione d'appartenenza, in primis, e poi anche alle altre; sono state individuate anche delle presenze di consulenti professionisti.

Le commissioni hanno il compito di studio ed analisi della realtà attuale: fanno proposte

organizzative e creano le basi basi di lavoro e le linee guida operative future.

Quella sul self help, l'abbiamo ritenuta "commissione permanente" poiché sperimentale e rilevatrice del "cuore" della nostra esperienza: l'auto aiuto.

Per ogni commissione sono stati fissati diversi step di verifica del lavoro svolto e di individuazione di eventuali obiettivi successivi: la supervisione generale è della nostra Presidente, Valentina Cultrera, che pure partecipa, direttamente, al lavoro di alcune commissioni.

La comunicazione tra i diversi membri avviene via fax ed e-mail: il segretario organizza e sintetizza l'insieme dei contributi.

L'impegno è tanto, ma la "carne al fuoco" non è da meno! Ciò che ci sostiene, nell'impegno, notevole, è la speranza che, a breve, ne scaturiscano risultati visibili (anche se non vogliamo diventare troppo perfettisti!).

AVVINTI COME L'EDERA

(segue da pagina 2)

un'idea di che cosa sta vivendo la persona che soffre di DAP (e dintorni), in che modo la si può aiutare davvero?

- I suggerimenti sono quelli che si possono dare ad un genitore che deve sostenere il figlio nella separazione da "casa e mamma" per andare a scuola:
- rassicurare sul proprio affetto e sull'accettazione dell'altro, come persona (anche se non si è sempre in grado di comprenderne le difficoltà);
 - valorizzare i momenti di autonomia: non sostituire mai l'altra persona nei compiti che è in grado di svolgere da sola, anche se con fatica;
 - incoraggiarla e sostenerla nella ripresa graduale dei comportamenti con-

avviso ai naviganti

Molti soci non hanno ancora provveduto al versamento della quota associativa 1998. E, siamo già a luglio... i servizi, di cui usufruiamo, devono anche essere sostenuti.

Quote annuali:

- standard: L. 100.000
- green: L. 50.000 (per minori, studenti e disoccupati).

Il versamento va effettuato sul c/c postale n° 10494193 intestato a: LIDAP via Piandarana, 4 19122 La Spezia.

nessi ad una *vita normale*;

- riflettere e discutere, insieme, gli obiettivi e le forme di collaborazione utili a raggiungerli, negoziando le divergenze di opinioni, in modo da trovare soluzioni accettabili per ambo le parti. Fra queste sono comprese: la scelta di partecipare a gruppi di self-help, di fare una terapia farmacologica o di iniziare una psicoterapia.

Vorrei aggiungere che l'esperienza mi suggerisce che quest'ultimo aspetto è essenziale per ottenere risultati positivi e stabili per la persona che soffre, evitando conflitti (eccessivi) a sé ed ai propri familiari.

All'inizio di un percorso terapeutico, per esempio, se un paziente viene accompagnato, offro di ascolto anche all'accompagnatore per permettergli di esprimere le proprie opinioni e di chiedere informazioni, sia sul disturbo che sulla eventuale terapia.

Analogamente, e con le stesse finalità, credo sarebbe utile partecipare, almeno una volta, al gruppo di self-help e/o incontrare gli altri familiari per discutere insieme i propri problemi e cercare, insieme, idee, strategie, soluzioni.

- 1) *Esistono strategie di gestione dell'ansia che possono essere apprese, ma esse necessitano di tempo e di una relazione significativa, quale quella del gruppo d'aiuto o psicoterapeutica.*

Una città, u n'idea Lidap

PADOVA SCEGLIE DI PARLARE DELLA SUA ESPERIENZA ATTRAVERSO UN CONTRIBUTO "ORIGINALE" DEDICATO A GIUSEPPE CHE CI FILTRA E PASSA IL CLIMA COMPLESSIVO

di **Amalia Prunotto**

Chiediamo ai redattori (ed ai lettori!) questo spazio destinato ad illustrare l'attività della nostra città per... salutare Giuseppe, un nostro "compagno di viaggio", che si sta trasferendo, per motivi di lavoro, in una città pugliese. Quando l'abbiamo saputo, il lavoro di gruppo, del nuovo gruppo, era iniziato da poco tempo.

L'attività della Lidap, a Padova, ha attraversato un periodo di stallo, durato un anno e mezzo: il gruppo "storico", formato da Erica, Adriana, Luisa, Davide, Marco, ierluca ed Eleonora, aveva terminato il proprio cammino. Un piccolo gruppo, nuovo, al quale s'era pensato di "passare il testimone", continuava il percorso di terapia di gruppo...

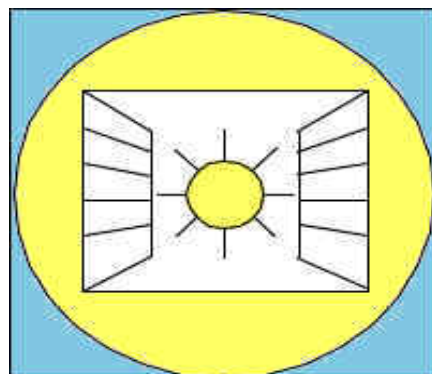
Ciò che era attivo, l'appoggio psicoterapico e l'accesso a servizi a noi collegati, finiva per essere il punto di partenza e d'arrivo degli invii Lidap.

Non sapremmo individuare cos'è scattato improvvisamente: alcuni di noi, che s'erano avvicinati al vecchio gruppo e che, in qualche modo, s'erano sentiti "respinti" perché non riuscivano a condividere un "lavoro" che non era il loro, avvertendo l'esigenza di ritrovarsi, di raccontarsi, avevano formato un altro gruppo.

Avevamo iniziato il cammino da poco tempo e, anche se non ci si conosceva molto, ci si stava già affezionando, quando ci siamo trovati a dover salutare Giuseppe.

E' strana l'amicizia che nasce in un gruppo: di noi non si sa che quel che raccontiamo durante le due ore d'incontro. Ognuno di noi vive una propria quotidianità che condivide con gli altri soltanto nello "spazio terapeutico". E' una decisione di gruppo, che rispettiamo rigidamente, e che può far da indicatore della valenza terapeutica del nostro lavoro, a volte bistrattato dai "Tecnici". Non ci consideriamo un gruppo amicale: lo "stare insieme", in un contesto prevalentemente "ludico", aveva ingenerato confusione, stravolgendo i nostri vissuti, i nostri ruoli.

Eppure... il legame, che s'è creato tra di noi, è ugualmente forte visto che proviamo un senso di nostalgia così acuto. Sicuramente, nella nuova città, Giuseppe potrà ottenere, in ambito lavorativo, tutto ciò che Padova non ha saputo dargli: noi sappiamo dei suoi momenti, non facili, di disagio, che la nostra "rete di sostegno" non sempre ha saputo o potuto accogliere e riempire.



I progetti d'aiuto sono stati tanti: memori dell'esperienza dei "vecchi" sopracitati, si pensava di costituire "un'unità d'intervento" per le crisi ed i bisogni di ognuno... ma siamo in pochi, abitiamo distanti e, quanto ad organizzazione... siamo carenti (ad esempio, sospendiamo l'attività di gruppo fino al 20 settembre, perché ognuno di noi aspetta che sia l'altro a prendersi il compito di tenere le chiavi della sede: nessuno lo fa, per cui dobbiamo attendere l'apertura de Circolo!)... e tutto è andato in fumo.

Insieme, però, abbiamo lavorato tanto, vero? A volte, i contenuti, i vissuti e gli insight conseguenti che ci hanno permesso di conoscerci e di modificarci, erano pari all'analisi (sarà per questo che gli psic. han così paura del nostro lavoro?) A volte, non siamo stati bravi ad affrontare i "garbugli" più duri e/o siamo "fuggiti", non ci siamo dati il tempo di spiegarci alcune dinamiche nate fra noi.

Speriamo, Giuseppe, che quelle parti di te, più forti, più positive, delle quali siamo riusciti a renderti più consapevole, ti possano accompagnare. Speriamo che tu abbia compreso che sono veramente le tue grandi qualità! Speriamo che tu ci aspetti, noi fobici, ad affrontare viaggi in treno o aereo per venirti a trovare.

Ci stiamo chiedendo come ti trovi, ora, se sei già riuscito a sistemarti, se hai contatti con gli amici dell'Area Sud, se... Ricordati che anche il Convegno di Coork ti aspetta!

Ti abbracciamo forte, Giuseppe, e sappiamo che i lettori dell'Informalidap capiranno il perché di questo scritto: quali altre parole o pensieri potrebbero spiegare meglio una "realtà Lidap"?

A voi, lettori, l'augurio di avere tanti Giuseppe, nel vostro gruppo!

Ciao Giuseppe,

Renata, Elvis, Luisa, Orietta, Giovanna, Mario, Elisabetta, Melina, Sandra, Tersilla, Renzo, Mauro.

Ciao, Giuseppe, e grazie di aver creduto nel gruppo e nella Lidap (nonostante la brutta impressione di 4 anni fa). A presto,

IO NON CE LA FARO' MAI...

In questi anni di ascolto telefonico, m'è successo spesso di sentire queste parole. E per questo motivo che oggi desidero scrivere questa lettera a Nino Grillo, dedicandola a quei dappisti che son convinti che... "non ce la faranno mai":

Caro Nino,

solo il pensiero di scriverti questa lettera, pubblicamente, m'è motivo di gioia. Facciamo un passo veloce nel passato, per ritrovarci nel presente.

Il nostro primo incontro risale alla prima domenica di aprile del 1993. Ricordi? La Spezia, l'Assemblea dei Soci Lidap, tante facce sconosciute... Quel giorno fummo eletti, entrambi, nel Consiglio Direttivo. Accettammo l'incarico, straniti ed un po' titubanti, sperando di farcela ad assolvere i nostri impegni, considerate le distanze.

Da quel momento abbiamo condiviso, con entusiasmo e spirito di servizio, un progetto ed un lavoro di volontariato nell'Associazione. Il cammino, percorso insieme, è stato sempre vivace, spesso difficile (molto impegnativi gli spostamenti), a volte tempestoso, quasi sempre affettuoso, venato d'ironia e di scherzi.

VERSI STRANI**Un intervallo più lungo**

E volo libero
verso il cielo aperto
con le ali spiegate
ed il sole ha ritrovato il
suo calore.

Il passo,
finora faticoso
è leggero
e la paura non mi blocca il
cammino.

Vado con gli altri
in armonico passo.

Dammi, o Signore,
un intervallo
che sia più lungo
del mio dolore.

Io non vorrei più piangere
Giuseppe MuscarIELLO

Ultimo incontro, il 26 Aprile 1998 (ultimo, ma non l'ultimo, mi auguro) a Castiglion Tinella, Cascina Perrone, luoghi "Pavesiani": Raduno Motociclistico.

Arrivasti tra nuvole di polvere e rombo di motori. Sembrava l'Apocalisse... lo non capivo, non vedevo altro che polvere bianca. Sentivo una voce che urlava al mio orecchio, per farsi udire: "Eccolo, è lui, è davanti a te!".

Fui subito stretta in un abbraccio affettuoso da un "centauro sconosciuto". Spalancai gli occhi: NINO?! Allora non stavo sognando: era tutto vero!

Sembravi un miracolo o un miracolo!!!

Eppure eri tu... *con quell'aria un po' così, con quella faccia un po' così...* tra l'ironico e il commosso. Io, incredula, ed emozionata pensavo fosse un sogno e che, prima o poi, mi sarei svegliata...

Ti osservai: mi sembravi un eroe, un cavaliere antico. I cavalieri ... non vestono jeans neri, camicia arancio discreto (al collo piccolo fazzoletto in nuance). Sorridevi tranquillo, sereno e un po' beffardo, dopo un viaggio, passando per mare, monti e colline, in sella alla tua splendente Harley Davidson, ultimo modello. Felice come un ragazzo che ha combinato una marachella...

Mangiammo pane e salame, in cascina; io e Sandro bevemmo moscato, brindando moscato a noi, a te, alla tua sicurezza, al tuo "avercela fatta". Eravamo lieti e felici. Intorno a noi, colline bianche, vigne dipinte, terre da vino moscato.

Dov'era finito il DAP, Nino, e le piccole, grandi, paure? Era rimasto soltanto un sole, quasi estivo, a farci sentire echi di musica in sottofondo ed una voce lontana, indimenticabile, che cantava una canzone della giovinezza: "...E lontano, lontano nel tempo...". Ricordi?... Era Tenco.

Ciao, Nino, grazie di averci regalato la speranza. Dove sarà il prossimo raduno? Quale collina, quale scenario? Quale sottofondo? Io propongo "I ragazzi del jazz".

Maria Teresa Pozzi (Asti)

**DA BERGAMO**

Nel settembre dello scorso anno si è costituito, anche a Bergamo, dove non esisteva, un gruppo di auto mutuo aiuto. Dopo una precedente esperienza a Brescia, è nata la volontà, tra alcuni partecipanti a quel gruppo, di dare una risposta al disagio anche sul nostro territorio.

I contatti con gli enti pubblici, le USSL, i CPS, gli psicoterapeuti e coordinatori dei gruppi LIDAP della Lombardia (Rita di Milano, Paola di Monza, Silvana di Lecco, Lucia di Verderio) e con Amalia responsabile Area Nord, sono stati l'impegno iniziale per ottenere quello che oggi è, per noi, una realtà funzionale ed in via di sviluppo.

Il primo gruppo è formato da 11 persone. Abbiamo avuto, a titolo gratuito, l'uso di una sala, presso un centro sociale circoscrizionale del Comune di Bergamo, dove ci incontriamo tutti i venerdì, dalle 21 alle 23.

I numerosi contatti e le richieste pervenute hanno posto le condizioni per la formazione di un secondo gruppo: dall'aprile scorso, 12 persone si incontrano, tutti i giovedì, presso un'altra sede circoscrizionale del Comune (sempre a titolo gratuito).

Al momento attuale ci stiamo organizzando per dare una risposta alla richiesta di altre persone che ci hanno contattato in tempi più recenti.

A livello organizzativo, ci siamo suddivisi i compiti, seguendo i principi del regolamento Lidap:

Adriana (tel. 035/4540304) è a

disposizione per accogliere chi fosse interessato all'esperienza di self-help e/o conoscerci.

Anna è la coordinatrice del primo gruppo e Maria Camilla, del secondo. Angelo coordina l'attività esterna dei gruppi.

Uno psicoterapeuta, "testa", gratuitamente, le persone nuove, prima della loro entrata nei gruppi, e partecipa alle nostre riunioni una volta il mese.

Un'ulteriore possibilità terapeutica ci è offerta dal CPS di Zogno (BG) che propone trattamenti di gruppo, di tipo intensivo, per D.A.P. e Agorafobia (terapia cognitivo-comportamentale). L'efficacia di tale trattamento è già stata sperimentata da alcuni componenti dei nostri due gruppi.

Recentemente, anche nella nostra provincia, è sorta l'A.M.A (Ass. Mutuo Auto-aiuto) che organizza gruppi di self-help nei vari ambiti del disagio personale e familiare. Dalle sinergie dei vari gruppi di questa associazione sono scaturite varie iniziative che ci hanno dato modo di farci conoscere sul territorio. Alcuni membri della Lidap, della nostra città, hanno partecipato ad un primo corso di formazione per Helper di 1° livello, organizzato dall'A.M.A., lo scorso maggio.

Un anno fa, sull'Informalidap, Valentina Cultrera scriveva: "...è poco confortante verificare quante poche persone hanno rinnovato l'iscrizione alla LIDAP..."

Da Bergamo, oggi, ad un anno di distanza, diverse persone (e, sicuramente, altre se ne aggiungeranno) hanno l'orgoglio di poter dire "Sono socio Lidap!" e "...non solo per partecipare al gruppo o per chiamare al telefono qualcuno con cui condividere la mia angoscia, ma, e soprattutto, perché la Lidap esista!

Angelo Salvoldi (Bergamo)

Qui si parla di "regolamento Lidap", non esiste: esistono uno "spirito Lidap", delle linee guida e di comportamento, soprattutto sulla parte strutturale

ed organizzativa del nostro lavoro. Ma noi lavoriamo fundamentalmente sui rapporti umani, sulla comunicazione, sulle persone: su un terreno molto delicato dove l'elaborazione dell'esperienza fatta crea la nuova esperienza. Solo la frequentazione e partecipazione alla vita della nostra associazione, anche se pensiamo di non poter distogliere altro tempo alla nostra realtà locale, ci sono garanti di un'acquisizione di modalità di lavoro "significative", oltre che corrette.

PILLOLE

Leandra Gargiulo di Ostia Lido (Roma) ci scrive: "ero arrivata al punto di non riuscire più a varcare il portone di casa... dopo sei mesi non ho risolto del tutto il mio problema, ma riesco ad allontanarmi ogni giorno di più; vado in giro con la macchina (da sola), esco con gli amici, studio e, tutti i giorni, all'ora di pranzo, vado al mare. E' maggio e sono già abbronzatissima, per me è un sogno perché da anni non ci andavo più..."

Omettiamo, per ovvi motivi, la citazione dei farmaci che l'hanno aiutata, e concludiamo con il suo

"In bocca al lupo a Tutti, me inclusa!"

Ringraziamo Anna Golinelli per il "diario" che ci ha inviato: lo abbiamo letto con interesse, ma dieci pagine sono difficilmente condensabili. Ci uniamo però al suo finale:

"Brava Anna, brava davvero, e per una volta lo dico senza sfotterti! Non dimenticherò."

L'esito positivo è sottinteso.

UN BIGLIETTO PER VIAGGIARE

Sono Francesco, un ragazzo di 27 anni che vive a Napoli e frequenta le attività della LIDAP.

Soffro di DAP dal '94 [ebbi la mia prima crisi all'Università], sono in terapia da poco più di un anno e devo dire che le cose vanno decisamente meglio, anche se non mi ritengo ancora

uscito del tutto dal problema.

In questi anni però, ho sviluppato una migliore consapevolezza del DAP, merito oltre che della psicoterapia, anche del gruppo di auto-aiuto LIDAP al quale partecipo.

Per me è una grossa emozione pensare ai passi in avanti fatti. Cioè essere passato da una condizione in cui non uscivo neanche più di casa per la forte agorafobia, al lento ma graduale ripristino delle attività purtroppo sospese: lo studio, le amicizie, i miei interessi vari.

A proposito di interessi che coltivo ce ne sono due che mi hanno particolarmente aiutato in questo periodo difficile: la fotografia e la passione per i mezzi di trasporto (principalmente treni ed autobus).

L'esprimermi con le immagini è per me fonte di soddisfazione e alla fine ho unito le due passioni fotografando la situazione del trasporto nella mia città.

Grazie a questi hobby, che in casa non possono essere praticati, ho ripreso in qualche modo il rapporto con il mondo esterno, riuscendo alla fine a muovermi anche da solo da un capo all'altro della città. Ho conosciuto altre persone che hanno i miei interessi con le quali ho stretto rapporti di amicizia; con le foto ho partecipato ad alcuni concorsi del settore, ricevendo anche dei riconoscimenti.

Tutto questo per segnalare a chi è ancora afflitto dal DAP che piano piano se riesce a scattare dentro di noi un meccanismo al quale però dobbiamo lavorare con tutte le nostre forze (magari anche facendo leva sulle cose che amiamo di più, che più ci appassionano), allora giungiamo a vedere il DAP come qualcosa che finalmente può essere risolto. Infine a voi soci LIDAP, sparsi in tutta Italia, chiedo se gentilmente potete spedirmi dei biglietti possibilmente anche obliterati del trasporto pubblico della città nella quale vivete (Treni Autobus Tram Metropolitane Funicolari).

Se insieme a questi biglietti mi unite anche una lettera (alla quale risponderò) mi farete un regalo graditissimo.

Un grandissimo abbraccio da nord a sud e ...mi raccomando scrivetemi numerosi a:

Francesco Minopoli- Casella Postale 2148- Napoli Arrivi - 80143 Napoli

Un cavallo ci salverà

QUALCHE TEMPO FA LESSI UN ARTICOLO SU UN QUOTIDIANO INTITOLATO "QUANDO IL CAVALLO DIVENTA 'MEDICO'"; MI COLPÌ IL FATTO, QUASI COME UN FLASH IMPROVVISO, CHE ANCH'IO POTEVO CHIAMARE LA MIA ESPERIENZA EQUESTRE COME PARTE DI UNA VERA E PROPRIA TERAPIA

di Raffaella Molena

Io sono convinta che per uscire dal DAP ci siano tante strade, terapie, tecniche diverse e che vanno calibrate sul paziente specifico. Personalmente, dopo i farmaci, la psicoterapia individuale, sentivo il bisogno di recuperare un rapporto con il mio Sé corporeo che mi aiutasse a riconquistare un minimo di sicurezza per muovermi nel mondo, non più come un fantasma che desiderava l'invisibilità.

Non avevo voglia di fare yoga o cose del genere, volevo far agire il corpo e le mie emozioni, muovermi, in modo immediato, diretto, senza razionalizzazioni di sorta. Con la psicoterapia facevo (e faccio ancora) un lavoro di introspezione molto intenso; ora avevo bisogno di sbloccare energie fisiche (e psichiche) che s e n t i v o intrappolate. Più che rilassarmi, volevo buttare fuori cattive emozioni, energie trattenute.

Ho pensato che potevo rivolgermi a un'attività corporea che mi desse stimoli vitali e riducesse quel senso di insicurezza che mi ingabbiava. Avevo anche chiaro che avrei voluto un'attività ludica che si potesse svolgere a contatto con un animale. Già conoscevo il benefico effetto che proviene dal fatto di vivere con la mia gatta, ma ora volevo gestire l'ansia da un'altra angolazione. Ho sentito parlare di delfini che aiutano disabili e autistici; confesso che la cosa mi attirava molto, ma certo è poco praticabile in modo continuativo. Così ho pensato al cavallo e agli sport equestri.

Ho iniziato a frequentare un maneggio e a seguire lezioni settimanali (avvertendo l'istruttrice che soffrivo di DAP). Per mesi ho tenuto duro, nono-

stante la tensione e l'ansia che provavo nel relazionarmi a un animale così grande e grosso, potente e forte, nei confronti del quale mi sentivo debole, inadeguata e impaurita. Mi sono concessa del tempo per apprendere tutta una serie di abilità, fidandomi dell'istruttrice e dominando un po' la paura. Il cavallo è molto sensibile e recepisce subito lo stato d'animo del cavaliere e il grado della sua autorità, abilità nel chiedergli di fare quello che desidera. Con lui non puoi essere passivo: al limite del possibile bisogna instaurare un rapporto chiaro che ti consente di superare la paura, la ritrosia ad agire.

Il cavallo, come il cane, è un animale sociale, che vive in branco, all'interno del quale elegge, individualmente un capobranco, a cui si lega e al quale rimane fedele. Fra l'uomo e il cavallo, con la doma, il capobranco diventa l'uomo, che nel



ruolo di capo deve assumere la responsabilità, l'autorità di guida, dimostrando, da un lato, di rispettarlo e amarlo, dall'altro, di conoscere le potenzialità dell'animale e il suo carattere, entrando in sintonia con lui. Se il cavallo capisce che sei insicuro, indeciso, farà quello che vuole lui, perché non percepisce di essere guidato, creando anche situazioni di pericolo per il cavaliere; così come avverte la paura, lo stato d'animo di chi lo monta, e reagisce di conseguenza.

Io ho perciò dovuto imparare ad assumere il ruolo di guida, a controllare la mia paura, fidandomi delle mie capacità e del cavallo, invece che farmi guidare, - e già questo è benefico per chi con i DAP tende piuttosto a ritrarsi - essere più attiva, perché questo è quanto mi chiedeva il cavallo ed è quello che mi

serviva per uscire dalla gabbia dell'insicurezza - del sentirsi sempre fuori posto o inadeguata.

Ogni volta tornavo a casa con la sensazione che il cavallo si fosse preso la mia tensione e mi avesse trasmesso un po' di fiducia in me stessa e un po' della sua carica vitale. Col tempo la tensione e l'ansia si sono affievoliti, non solo perché ho imparato alcune cose, ma soprattutto perché ho imparato a stabilire un rapporto emotivo con il cavallo. Non occorrono mediazioni razionali, non hai bisogno di difenderti, proteggerti da ipotetici attacchi; puoi fidarti del feeling che si instaura attraverso il contatto fisico. Lui si prende un po' cura di te e ti fa capire se gli piaci o no. Sa essere molto generoso e molto affettuoso.

Nell'estate del '96 ho trascorso una decina di giorni in un centro agriturismo dove si faceva anche equitazione, ben due volte al giorno. Ho fatto passeggiate in campagna facendo lunghi tratti al trotto e al galoppo. In quei giorni ho avuto dei momenti di felicità pura: mi sentivo libera, stavo bene con me stessa e il contatto con il cavallo mi dava gioia, calore, rassicurazione, fiducia nelle mie capacità; potevo far conto su di me: mi sembrava che molto fosse ancora possibile; potevo farcela. Il mio Sé corporeo ne usciva rafforzato: se riuscivo a superare la paura e ad avere a che fare con un essere tanto più forte e potente di me, senza uscirne sconfitta, allora...

Non sono conquiste acquisite una volta per tutte; ogni volta o ogni tanto si rinnovano, ma per come sono io, funziona.

Galoppando per le colline vivevo la libertà, mi immaginavo cavalcare libera in mezzo a vaste praterie, senza paura, e pensavo: questa è vita; allora è vero che anch'io posso farcela, che tutto è ancora possibile. E' una bella iniezione di fiducia. Vi pare poco per una paziente di DAP (dal 1990) di ormai 43 anni? Riesco perfino a non provare troppa angoscia al pensiero di andare al lavoro ogni mattina.

Naturalmente me ne guardo bene dal proporre a tutti la mia esperienza; non esiste niente di automatico. E' la storia e il vissuto particolare di ogni paziente che può guidare verso una terapia o un'altra o una combinazione di queste. La mia fatica è stata nell'aver percorso il tragitto in gran parte da sola, certo pensandoci molto e con la voglia di non arrendermi all'intrappolamento del DAP

Il bilancio Lidap 1997

PER FORMULARE PROPOSTE DI LAVORO PERCORRIBILI, BISOGNA CHE IMPARIAMO A CONOSCERE LE "NOSTRE FINANZE": AUSPICHIAMO "CRITICHE INTELLIGENTI", FORIERE DI NUOVI PROGETTI

di Silvana Santi

L'incremento dei fondi pervenuti alla LIDAP 1997 dagli Enti Finanziatori sono stati realmente impiegati in attività già indicate dagli stessi.

Ci siamo trovati di fronte a un'organizzazione esterna imposta dagli Enti sostenitori. Questo ha significato, per noi dell'Associazione, costi molto alti, purtroppo inevitabili.

È stato investito gran parte del nostro autofinanziamento (quote associative e d'iscrizione) nel 2° Corso di Formazione per Helper che ha ampiamente superato il budget

preventivo. Non bisogna dimenticare che seppure si trattasse del 2° Corso per Helper organizzato dalla LIDAP, in realtà è da considerarsi il "Corso Pilota" che ha incentivato l'Associazione ad intraprendere un percorso formativo.

Un ringraziamento personale in qualità di Tesoriere è rivolto a tutti i componenti del CDA e a quei Collaboratori locali che si sono trovati nell'imbarazzante situazione di autofinanziare le iniziative rivolte a risolvere i problemi interni di organizzazione nel territorio nazionale.

dettaglio spese 97

Consiglio d'amministrazione	L. 15.860.000
Comitato Scientifico	L. 14.125.755
Assemblee Soci	L. 8.078.580
Incontri e varie per progetto CEE	L. 1.850.000
Corso di formazione per Helper di competenza 1997	L. 2.250.000
Contatti Farmacia & Upjohn	L. 3.059.700
Convegno su ansia, panico e agorafobia	L. 58.190.267
informaLidap	L. 6.067.650
Formazione Consiglieri "Comunicazione"	L. 1.500.000
TOTALE	L. 110.981.952

BILANCIO LIDAP AL 31/12/97

ENTRATE			USCITE		
			Amministrative		
giacenza c/c pt	Lit.	592.599	cessioni Governative	Lit.	100.000
			erario c/iva	Lit.	1.900.000
Disponibilità			iva c/anticipi	Lit.	81.731
interessi attivi su c/c pt	Lit.	23.598	imposte e tasse	Lit.	
interessi attivi su c/c bancario	Lit.	51.733	Gestioni		
quote assoc. su c/c pt	Lit.	34.486.000	utenze Telecom	Lit.	8.350.000
quote assoc. su c/c bancario	Lit.	390.000	affitto e pulizia sede Lidap	Lit.	2.150.000
quote Enti sostenitori su c/c b	Lit.	103.400.000	segreteria	Lit.	7.564.237
			trasporti SDA corriere	Lit.	1.292.310
			Att.e macchine d'ufficio e materiale studi e progetti	Lit.	64.650.350
			rimborso spese forfettarie	Lit.	24.057.405
			c/c bancario c/giacenze	Lit.	656.644
			spese tenuta c/c pt	Lit.	87.200
			spese tenuta c/c bancario	Lit.	130.000
			interessi passivi bancari	Lit.	10.000
			Oneri		
			oneri postali e valori bollati	Lit.	5.067.650
			c/c pt e giacenza al 31.12.97	Lit.	15.816.006
			c/c b. e giacenza al 31.12.97	Lit.	7.022.397
		Lit.	138.943.930	Lit.	138.943.930

Bibliografia Lidap

UN PICCOLO STRUMENTO DI RICERCA E DI APPROFONDIMENTO PER CHI VUOLE/DEVE SAPERNE DI PIÙ

Su ansia panico e fobie

Quando la paura diventa malattia

Lorenzini - sassaroli ed. Paoline

Imparare l'ottimismo

M.e.p.seligman ed. Giunti

Panico

V. Cultrera ed. Guaraldi

L'anima in trappola

V.cultera ed. Mondadori

L'ansia e le fobie. Una prospettiva

cognitiva

A.t.beck- g. Emery ed. Astrolabio

La paura degli altri

J. Marshall ed. Longanesi

La paura di avere paura

A.letarte, m. Letarte ed s.paolo. I prismi

Conosci le tue paure e vincile

S.jeffers ed.oscar mondadori

Una base sicura

J.bowlby ed.cortina

Costruzione e rottura dei legami affettivi

J.bowlby ed cortina

Lo scomportamento

E. Rolla ed. Sei

La vita e' gia' difficile perche'

complicarsela ?

Lazarus e fay ed. Positive

Istruzioni per rendersi infelici

P. Watzlawick ed. Feltrinelli

L'ansia e le fobie

Trickett ed paoline

Lo stress

Lewis ed sei

Sulla psicoterapia

Come scegliere lo psicoterapeuta

Novellino ed franco angeli

Non solo pillole

Rovetto ed franco angeli

Ragione ed emozione in psicoterapia

Ellis ed astrolabio

Sulla coppia

24 miti che possono rovinare un matrimonio

A.a. lazarus ed. Positive press

La coppia in crisi

A cura di f.aquilar e s. Ferrante ed. La cittadella

La coppia in crescita

A cura di f aquilar ed la cittadella

Donne che amano troppo

R. Norwood ed feltrinelli

Insieme con rabbia

H.g.lerner ed sperling & krupfer

Illusione d'amore

Baldaro verde ed.cortina

Sul self-help

Self-help

Noventa -nava-oliva ed.gruppo abele

I gruppi di mutuo-aiuto

P.r.silvermann ed. Erickson

La comunicazione ecologica

J.k.liss ed. La meridiana

Insieme per vincere l'infelicità

J.liss ed. Franco angeli

Lavoro di gruppo

Muti ed. Franco angeli

Sul lavoro interiore

Puoi guarire la tua vita

.....e successivi

L.hay ed armenia

Messaggio per un'aquila che si crede un pollo

A. De mello ed. Piemme

Istruzioni di volo per aquile e polli

A. De mello ed. Piemme

Il profeta

K.gilbran ed guanda

10 passi verso il pensiero positivo

W.dryden ed.calderini

Tecniche di visualizzazione

Aa.vv ed armenia

Psicosintesi

Assagioli ed armenia

L'intelligenza del cuore

Goleman ed rizzoli

Malattia linguaggio dell'anima

Dahlke ed mediterranea

Bibliografia d'approfondimento

La paura della paura

Lorenzini e sassaroli ed. Nis

L'uomo nero

Lorenzini e sassaroli ed. Nis

La dimensione interpersonale della coscienza

G.liotti ed. Nis

La discontinuità della coscienza

Liotti ed nis

Una sola moltitudine

A cura di a. Cotugno e b.intreccialalgi

Attaccamento e psicoanalisi

A cura di ammanniti e stern ed laterza

Lo psicanalista senza divano

Racamier ed. Cortina

Quali psicoterapie

Armezzani ed.liviana

Psicoterapeuti, teorie, tecniche: 1 incontro possibile?

Aa.vv. Ed. Franco angeli milano

Nella stanza dell'analista

Kenberg ed cortina

Cosa accade nei gruppi

Aa.vv.. Ed.cortina

Dall'individuo al sistema

Malagoli togliatti telfner ed boringhieri

Una terapia per la persona umana

Peter ed

Mente corpo malattia

Ruggieri ed pensiero scientifico

Coscienza e cambiamento

Venturini ed cittadella

C'È STATO E CI SARÀ

NOVARA - 28 Maggio 1998
Incontro su "Ansia, Panico, Fobie"
promosso dalla Comune di Novara.

Relatori: Pietro Adorni e Mara Morello della LIDAP, ed il dr. Larotonda, psicoterapeuta.

MILANO 19/20 Giugno 1998 -
Convegno sul self help TERRE DI TUTTI
presso ex O.P. Paolo Pini

Erano presenti per la LIDAP (che collaborava alla promozione) Alma Chiavarini, Lucia Fumagalli, Mara Morello, Marina Valdambri.

Fondamentalmente presenti quasi tutti operatori (assistenti sociali, psicologi, psichiatri) del Servizio Psichiatrico di Milano che promuovevano il Self Help degli utenti dei servizi e dei familiari.

Chi fosse interessato, potrà richiedere, alla sede di La Spezia, un resoconto che Marina Valdambri sta stendendo.

Il 1° Ottobre 98, a Monza, serata su ansia, panico e fobie "Un'occasione per non dover solo ascoltare", organizzata dalla Lidap in collaborazione con l'Unità Operativa di Psichiatria di Monza-Centro Studi sulla Prevenzione e Sensibilizzazione

Per ulteriori dettagli ed informazioni rivolgersi a: Paola Rivolta - tel. 039/2012679 oppure Lucia Fumagalli - tel. 039/513008

C'è stato comunicato che, giovedì 21 Maggio, 3 Giugno, 9 Luglio 1998, dalle 9,30 alle 12,30, Antonio Giuliano ed altri associati erano disponibili per informazioni sulla LIDAP, presso l'Ufficio Relazioni col Pubblico dell'Ospedale Civile di Vigevano (Pv).

Li pregheremmo di inviarci notizie sugli esiti dell'iniziativa.

1° meeting su ansia, panico, fobia

(CONTINUA DAL NUMERO PRECEDENTE): SABATO 5 LUGLIO 1997, POMERIGGIO, TAVOLA ROTONDA SULLA VALENZA DEL SELF HELP PER IL D.A.P. PARTECIPANO ESPERTI DEL COMITATO DI CONSULENZA SCIENTIFICA DELLA LIDAP

di **Vittoria Casadei**

Carissimi e carissime della Lidap, come promesso nel numero precedente, cercherò di riprendere in maniera più ampia ed approfondita gli argomenti più significativi della Tavola Rotonda del nostro Comitato Scientifico.

La tavola rotonda è stata coordinata dalla Dott.ssa Degni che ha offerto due aree di riflessione: la prima sul perché del sorgere dei gruppi di auto-aiuto, la seconda riguardo al ruolo della Lidap in Italia, cioè quali sono le sue modalità di intervento e le finalità. La Dott.ssa Tedeschi ha risposto su — perché sorgono i gruppi di auto-aiuto — cercando di riassumere in tre punti essenziali le motivazioni individuali e sociali. La prima individuata nelle reti sociali primarie (la famiglia, gli amici, il vicinato), che negli ultimi decenni hanno perso d'importanza, quindi l'individuo si trova da solo davanti ai problemi della vita. D'altra parte i servizi socio sanitari sono inadeguati perché non conoscono i problemi e non sanno quale risposta offrire. La solidarietà non si può trovare in un servizio pubblico. Possiamo quindi dire che viviamo in un ambiente culturale che valorizza l'autonomia e l'efficienza, questo attiva un certo livello d'ansia ma favorisce anche la costituzione di gruppi perché "se non ce la faccio da solo ce la posso fare con gli altri".

La Dott.ssa Sinibaldi su — le valenze terapeutiche del self-help — ha spiegato che esiste un effetto boomerang per cui chi da aiuto ne riceve nel senso che sperimenta una competenza sociale che migliora l'autostima, inoltre affrontando i problemi di un'altra persona è come se si potesse vederli in una nuova distanza e intuirne nuove soluzioni. Su — spontaneismo o formazione nella conduzione dei gruppi — è stato l'intervento della Dott.ssa De Giorgi che ha definito, quello dell'helper come il nuovo ruolo del cosiddetto "malato" che si fa carico della propria guarigio-

ne. A questo punto deve cambiare anche l'atteggiamento del terapeuta, che di solito considera impropri gli interventi psicologici al di fuori di un training specifico. In questo caso si può dire che esistono competenze diverse, per cui la fobia, il disagio possono diventare una competenza. Il terapeuta dovrà collaborare con l'helper anche se su piani diversi. La formazione offrirà all'helper alcune acquisizioni: prima la capacità di un ascolto profondo, per poter essere un buon facilitatore di un processo di autonomia e di autodeterminazione; poi che possa vedere il gruppo come un organismo unico, che sia consapevole di ciò che vi accade, perciò quando arriva un momento in cui non si riescono più a perseguire gli obiettivi, sappia che è il caso di chiedere aiuto al terapeuta. Comunque quale dato oggettivo, è necessario che il futuro helper stia seguendo una terapia individuale, quale dichiarazione di voler chiarire le proprie dinamiche interiori; e poi, che abbia la capacità di esporre le proprie problematiche al gruppo. Il Dott. Saponaro ha argomentato su — l'utilità di acquisizioni di tipo culturale, e non tecnico professionale, per un linguaggio corretto e comune tra gli operatori dei gruppi —; mettendo in evidenza che nella formazione degli helpers è giusto che vi sia l'acquisizione di elementi fondamentali di tipo medico-culturale che diano degli strumenti per poter essere compresi da tutti e che vengano nello stesso tempo riconosciuti come "altro" dal linguaggio comune. La Dott.ssa Le Noci ha distinto — le caratteristiche del gruppo di self-help da quello psicoterapeutico —. Ciò che hanno in comune il gruppo di self-help e quello terapeutico è il setting, come spazio mentale, e la relazione interpersonale; ma qui mancano gli strumenti per la lettura, l'interpretazione, la trasformazione. Nel self-help possono esser-

ci degli spunti ma non si può intendere un lavoro profondo. Al di là della valenza terapeutica, anche il gruppo di self-help, come la psicoterapia, ha dei rischi. Questi sono stati esposti dal Dott. Galassi che ha evidenziato come delle personalità fobiche, con la tendenza a sentirsi fragili e deboli, possano nel gruppo fortificare la disposizione alla dipendenza che quindi può limitare il processo di autonomia. Altro rischio è rappresentato dal coinvolgimento emotivo nelle relazioni con gli altri quindi, per favorire anche in questo senso l'autonomia, è bene che la condivisione avvenga mantenendo una certa identità. Nel gruppo inoltre, può esservi la difficoltà a leggere forti emozioni che qualcuno può consentirsi e che rimangono lì non tradotte. E' importante che gli helpers sappiano come si lavora con la dipendenza, e come si possa stimolare una lettura più attenta delle emozioni.

Il Dott. Valenzano ha trattato — il rapporto tra terapeuti e gruppi —. Quasi tutte le persone che soffrono di D.A.P. vivono il "turbamento nei rapporti d'autorità" e la regola è vissuta come un'imposizione. In questo tipo di difficoltà il gruppo di self-help può consentire un abbassamento delle difese nei confronti delle regole e dell'autorità, assolvendo quindi a un compito di mediazione tra paziente e terapeuta. Infatti nel gruppo si ha una maggiore possibilità di esprimersi liberamente in quanto ci si sente tra pari (funzione liberatoria). In questo senso il gruppo ha una valenza terapeutica complementare alla psicoterapia.

Mi scuso se per motivi di spazio non ho potuto soffermarmi sui contributi dei terapeuti presenti nella seconda mattinata, in quanto ho preferito non privarvi dei contenuti più pregnanti dei loro interventi; che comunque saranno presentati nel prossimo numero del giornalino. Un caloroso abbraccio a tutti.

Ringraziamo la Pharmacia-Upjohn, senza la quale la realizzazione del Meeting sarebbe stata impossibile

REGIONE	CITTÀ	NOME	REC. TELEF.	
piemonte	torino	maurizia de grandi	011/3174385	
	novara	antonella graceffo	0347/5300485	
	vercelli	daniela giordano	0161/255014	
	alessandria	antonia fozzati	0131/218537	
	asti	maria teresa pozzi (merc. 15,30/16,30)	0360/672674	
	cuneo	marina blengino	0171/261696	
lombardia	biella	laura pin	015/562286	
	milano	mara morello	02/70000562	
	milano	m. cristina marzetti (ogni ven. pomeriggio)	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	
	bergamo	adriana casalinuovo	035/4540304	
	brescia-centro	viviana richiari	030/6821338	
veneto	venezia	carla pivari	041/413316	
	rovigo-vicenza	amalia prunotto	0338/2795278	
	padova	renata paolucci	049/655805	
	padova	elisabetta	049/661870	
	verona	carla marchesini	045/6839228	
	treviso	ivana piva (mar.14,30/15,30)	0423/818713	
	treviso	lia esposito	0422/434340	
	treviso	lia esposito	0422/434340	
trentino alto adige	trento	antonella festa	0464/437825	
	friuli venezia giulia	trieste	marisa furlan	040/637569
emilia-romagna	udine	amalia prunotto	0338/2795278	
	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	
	rimini	monica salzano	0338/5879966	
	liguria	genova	marina	0347/6442739
		la spezia	silvia moggia	0187/743396
toscana	firenze	monica salzano	0338/5879966	
	firenze	santina lipuma	055/496595	
	prato	stefano arrighetti	0338/6632266	
	lucca	serena isola	0583/997182	
	viareggio-lucca	susanna rossi	0584-396536	
lazio	roma	enrico latini	0347/6349062	
	roma	rita core	06/5115586	
marche	s.severino m.	raffaella barboni	0733/638307	
abruzzo - molise	termoli	mariella petrillo	0874/729334	
campania	napoli	sede lidap (mart. e merc. 10,00/12,30)	081/667300	
	napoli	rossana ciambelli	081/7614330	
	salerno	tina di mauro (martedì e giovedì dalle 19,30)	081/935157	
sicilia	ragusa	sara greco	0338/9079732	
sardegna	sassari	marco mele	079/216268	
	olbia - sassari	gian battista faedda	0789/58358	
	cagliari	alberto congia	070/504986	

VERSI STRANI

Tra noi che siamo soli
 E non si canta,
 e non si balla,
 ma parliamo di noi,
 non muore la speranza,
 camminiamo il sentiero
 che porta ai desideri
 inespresi nel tempo
 e ci diamo la mano
 per capirci
 dove gli altri non sanno.
 E spunta qualche stella
 sopra il nostro orizzonte,
 e non è poco
 per chi vedeva solamente il
 buio.

Giuseppe Muscariello



informaLIDAP

Via Piandarana, 4
 19122 La Spezia

Tel/Fax 0187 - 703685

Per sottoscrizioni e versamenti:
 c/c Postale n° 10494193

intestato a

Lidap, Via Piandarana 4
 19122 La Spezia

DIRETTORE: VALENTINA CULTRERA

REDAZIONE: ALMA CHIAVARINI

PIETRO ADORNI

PAOLO GRECO

GRAFICA: GIUSEPPE COSTA

STAMPA: TECNOSTAMPA S.R.L.

PONTETARO (PR)