



Comunicazione Lidap

di **Valentina Cultrera**

Sono trascorsi solo tre mesi dall'uscita della precedente "LETTERA AI SOCI" e ciò significa una vittoria sulla lentezza della comunicazione all'interno della Lidap, che ultimamente ha molto investito in questo senso: sono certa che i Collaboratori locali e gli Operatori telefonici hanno già registrato un flusso di contatti più intenso.

Oltrepassare un limite, anche se ciò avviene in parte, non può essere solo l'occasione per gridare "evviva": lo abbiamo imparato tutti, in gruppo ed in terapia. E' più efficace interpretarlo come un apprendimento, come l'abbattimento di un pensiero pregiudiziale che ha mantenuto in vita meccanismi infruttuosi, come lo spazio per accogliere il "nuovo" possibile.

Il bisogno ed il diritto ad una comunicazione estesa a tutti, ha fatto sì che la precedente LETTERA sia risultata molto informativa, un po' fredda, lontana da un vecchio schema, in base al quale le nostre pubblicazioni erano quasi esclusivamente l'assemblaggio delle varie testimonianze personali.

Vogliamo cercare una giusta misura tra questi due bisogni e diritti, tra il sapere cosa fa l'associazione ed il trasmettere la nostra
(continua a pagina 3)

Firenze 20 e 21 febbraio: un convegno di svolta

Auto-aiuto e terapeuti

di **Paolo Chiappero**

Sono ritornato dal workshop "Il ruolo del consulente nella Lidap-Onlus", con una forte sensazione che esso sia stato un punto di snodo molto importante nei rapporti tra l'Associazione ed i Consulenti e, azzarderei, per la Lidap tout court.

La sensazione nasceva dall'aver percepito che, relativamente ad alcuni temi-chiave, quali il colloquio filtro, il gruppo di self-help, la sua Supervisione ed altri ancora (in pratica tutti o quasi quelli affrontati nelle due giornate) la Lidap si sia "collocata".

Perché "collocata"? Collocare ha, tra gli altri significati, quello di "trovare uno stato", quindi trovare una posizione o, in senso più esteso: fare una scelta, definirsi.

In pratica, e per questo parlavo anche di una sensazione (non solo di un fatto razionale dunque), è come se la

Lidap "ci" avesse detto: "noi siamo fatti così, e voi?"

In questo caso sta a chi riceve la domanda definirsi, collocarsi, dire chi è e come la pensa. Una volta avvenuto questo secondo passaggio, la fase successiva è verificare cosa si può avere in comune e stabilire i criteri di una proficua collaborazione (nella fattispecie tra Consulenti e Lidap).

Perché pongo l'accento su questi aspetti? Perché prima d'ora non avevo mai assistito ad un atto chiaro (e per certi versi, lasciatemelo dire, co-

(continua a pagina 6)

SOMMARIO

2 La Lidap di Firenze

4 Nascita di un gruppo al Sud

7 Convegno Lidap di Firenze

10 Diario di una trasmissione tv

11 Voglio parlarti di me

13 Un caro amico ...

14 Comunità Europea e Lidap Onlus

Sessualità con ansia

di **Isabella De Giorgi**

Se in passato le funzioni (e disfunzioni) sessuali sono state prevalentemente considerate nella loro dimensione fisiologica, la sessualità umana viene oggi riconosciuta come una manifestazione psicosomatica per eccellenza.

Più si sale nella scala dell'evoluzione degli organismi viventi, più complessi appaiono i meccanismi che regolano la funzione sessuale: ad un primo livello di attività riflessa spinale, si aggiunge negli animali superiori attraverso

il sistema limbico una componente emotiva e nell'uomo tramite la corteccia cerebrale una componente cognitiva (di pensiero).

La complessità umana comporta - come sempre - gioie e dolori, ovvero se da una parte pensiero ed emozioni possono arricchire, dare senso all'esperienza sessuale, dall'altra possono interferire con essa fino a bloccarla.

Biologicamente la paura innesca quei riflessi di emergenza per
(continua a pagina 2)

Il gruppo Lidap di Firenze

LA SECONDA TAPPA DEL MIO "VIAGGIO" TRA I GRUPPI LIDAP, UN ITINERARIO CHE SI PREANNUNCIA LUNGO E RICCO DI INCONTRI, È FIRENZE.

di **Valentina Cultrera**

Dopo la sosta in Lombardia, a Bergamo, approdo ora in Toscana, dove Monica, Santina ed Anna saranno le guide, che illustrano una storia, avviata in modo strutturato nel 1997, ma già attiva in precedenza, grazie al lavoro di Barbara e Paolo.

"Spiegare e parlare della realtà della Lidap di Firenze, oggi è per me molto gratificante e mi sembra molto facile", comincia Monica. "Sono collaboratrice locale da circa due anni: dico due anni perché, come dappista, ho avuto un periodo di difficoltà personale, nel quale ho abbandonato l'attività di volontaria nell'associazione. Ho iniziato come "paziente", tre anni fa, quando erano attivi due gruppi. L'accoglienza non esisteva ancora, io facevo reperibilità telefonica e cominciai i miei contatti sporadici con te e con Rossana"

Anche Anna torna al suo vissuto personale di quel periodo: "Tutto è cominciato con un numero telefonico, trovato su una rivista o mandato da chissà quale santo... Per ognuno di noi è stata una prova di grande coraggio alzare la cornetta e fare quel numero, sentirsi dire *capisco ciò che provi...* Poi i primi incontri d'auto-aiuto, una volta a settimana, in uno scantinato e, in seguito, il programma psicoterapeutico all'Università di Careggi. Così ho conosciuto nuove persone come me."

"La prima fase del gruppo", racconta Santina, "è stata di definizione; alcune persone sono state di passaggio e si affrontavano le problematiche che, secondo me, sono tipiche dell'avvio del gruppo di self-help. C'era infatti da decidere l'impostazione, gli intenti, gli scopi soprattutto; e da valutare le dinamiche"

"In effetti, riprende Monica, c'erano state difficoltà notevoli in precedenza; gruppi che si formavano rapidamente, ma che, altrettanto rapidamente, scomparivano. La situazione era complicata ulteriormente da dinamiche relazionali che questi primi tentativi, precedenti al lavoro del '97, avevano generato tra alcuni partecipanti al gruppo. Per questo ho pensato che fosse importante fare il corso di formazione per Helper e, combattendo la mia paura di viaggiare, ho frequentato le lezioni a Bologna;

è stato utilissimo e con il supporto di Silvana, di Rossana, del dottor Galassi e di alcuni membri del vecchio gruppo, siamo partiti con un'organizzazione completamente diversa."

"Ma c'è stato un momento di crisi", ricorda Anna, "e abbiamo chiesto l'aiuto di un supervisore, per poter superare l'*impasse*". "Sì, e al termine del primo anno, quando la supervisione del terapeuta non c'era già più, siamo riusciti ad affrontare i nuclei fondamentali dei nostri problemi, continuando questa esplorazione durante l'anno successivo e avviando l'accoglienza e la formazione di nuovi gruppi", dice Santina.

"Per me la cosa più importante è il colloquio telefonico, con cui si crea un contatto solidale con l'altra persona" afferma Monica. "Da lì, le persone vengono inviate ad una visita-filtro gratuita, presso l'ambulatorio di Careggi e all'accoglienza che io, Santina ed Anna facciamo a turno, ogni terzo mercoledì del mese. Proprio nel gruppo d'accoglienza si può cogliere la motivazione ad entrare nel gruppo di self-help e si possono far capire quali sono gli obiettivi e gli strumenti della Lidap. Oggi abbiamo quattro gruppi, un quinto in partenza e i membri dei primi gruppi si sono attivati come helper. Poi c'è la possibilità di svolgere un corso informativo-terapeutico sul Dap, presso l'Università: al momento se ne fanno due".

"Oggi siamo tutti molto soddisfatti", dice Anna, "perché nel gruppo ognuno dà e riceve aiuto". "Sì, siamo veramente orgogliosi del nostro lavoro", si affianca Santina, "perché il nostro sforzo è stato unanime, ha dato buoni frutti e ci ha gratificato. Quello che ci auguriamo, è che anche gli altri non si arrendano, di fronte alle inevitabili difficoltà".

Monica vuole ricordare chi, fuori della Lidap, ha contribuito al lavoro dei gruppi: "Non possiamo non ringraziare l'équipe del dottor Galassi e la presidente dell'ARCI di Firenze, Maria Grazia Casini, che ci ha dato la nostra sede attuale. Ma è importante che io ribadisca che questi risultati sono il frutto dello sforzo e della fatica di tutti noi: non è facile gestire una situazione così

complessa emotivamente ed operativamente ed è stato importante accettare fallimenti, frustrazioni e limiti".

Il "grazie" di Anna alla Lidap e le sue parole di affetto non le trascrivo: sembrerebbe un po' troppo auto-celebrativo, da parte mia. Ma ci tengo a salutare questa realtà Lidap, di cui tutti abbiamo apprezzato la tenacia, la volontà e soprattutto la franchezza: chi come me ha seguito il suo cammino sa che, se la squadra fiorentina deve dirti qualcosa, nel bene e nel male, ...te la dice.

Ansia e sessualità

(segue dalla prima pagina)

cui il soggetto –per la sua stessa sopravvivenza– si prepara a lottare o a fuggire; tali riflessi hanno priorità assoluta su tutti gli altri, compresi quelli sessuali.

Anche se noi non siamo minacciati da quei pericoli che incombevano milioni di anni fa sui nostri progenitori, per i quali nella foresta mettersi a fare l'amore o continuare a farlo all'avvicinarsi di una bestia feroce poteva essere fatale, in noi emozioni o pensieri negativi - al posto dei pericoli reali - possono far scattare quei riflessi di emergenza che inibiscono la risposta sessuale.

Avviare una relazione sessuale significa affrontare il "gioco del corteggiamento", vale a dire quei rituali di interazione sociale capaci di trasmettere i segnali di disponibilità verso l'altro (particolarmente significativa è in questa fase la comunicazione non verbale, vale a dire i movimenti del corpo, le espressioni del viso, gli sguardi e i contatti fisici, il tono di voce); sviluppare una relazione sessuale significa entrare in un microcosmo dove le regole non sono codificate e ciascuno deve procedere con i suoi "strumenti di bordo" per affrontare l'intimità, la nudità, il contatto profondo - attraverso il piacere sessuale - con le proprie emozioni.

Se un'ansia eccessiva per una qualsiasi ragione prevale (al di là delle sue cause la paura è fisiologicamente identica), essa può interferire con la funzione sessuale nella sua globalità oppure con una delle fasi della sequenza sessuale: desiderio - eccitazione - orgasmo.

Lidap Milano: lavori in corso

di **Rita Iuè**

Proprio ieri sono andata a fare la spesa al solito grande magazzino ed ho avuto la bella sorpresa di trovarlo nel caos più totale. Un cartello diceva: "ci scusiamo con la gentile clientela per questo disagio: stiamo lavorando per migliorare il nostro servizio".

Voi direte, cosa centra tutto questo? Intanto mi presento: sono Rita Iuè, collaboratrice locale di Milano e coordinatrice della Lombardia. Rivestendo questi ruoli, mi sono trovata ad avere numerose esperienze dirette di relazione, sia con il Direttivo che con i gruppi e mi sono resa conto di quanto sia impegnativo far funzionare al meglio l'associazione.

Ho citato l'esempio del magazzino, perché non ho potuto fare a meno di collegarlo alla realtà che stiamo vivendo a Milano: la Lidap è presente qui da anni, ma ora è in un momento di necessario restauro, di posa di pietre, da calcificare con il resto della Lombardia e con tutta l'associazione.

Lo sforzo principale è quello di diventare, noi collaboratori locali, una squadra di lavoro; la ricerca della sede operativa è il nostro obiettivo primario, anche se non è facile. C'è di bello che lo stiamo facendo tutti insieme, noi

referenti dei cinque gruppi, distribuiti nelle varie zone della città.

Chi legge può pensare che in una città grande come Milano ci siano vantaggi nel rapporto con le istituzioni: vi devo deludere. E' duro ottenere qualcosa, anche perché c'è troppa concorrenza. So che è una brutta parola, ma di fatto la città pullula di associazioni e la lista di attesa è eterna.

Comunque noi lavoriamo per trovare un luogo in cui offrire un'accoglienza giusta per chi cerca il contatto con la Lidap e coerente con le linee-guida dell'associazione. Personalmente ritengo molto utile lo scambio di esperienze con altre regioni, dove sicuramente i problemi sono diversi: ma attraverso il confronto, ci rendiamo conto di quanto stiamo facendo, con tutti i limiti dell'essere umani e volontari, per tener viva l'associazione.

Per questo motivo ringrazio tutti quelli che stanno collaborando con me, Valentina ed alcuni membri del direttivo, che mi sono di grande aiuto con la loro disponibilità ed i consigli. La riunione del 14 marzo, tra tutti i gruppi della Lombardia, vuole essere la prova tangibile dell'impegno che stiamo mettendo.

Comunicazione ...

(segue dalla prima pagina)

esperienza per condividerla con gli altri. Conoscere ed esprimere sono alimenti ricchi di nutrienti indispensabili e, nella loro diversità, non debbono chiederci di scegliere. Abbiamo bisogno di entrambi. La ricerca di quest'equilibrio sarà la linea editoriale che personalmente appoggio e a cui cercherò di lavorare.

Di fatto, in questo numero della LETTERA, è possibile soddisfare parecchi appetiti: si può apprezzare la recensione di un libro che incuriosisce ed arricchisce; ma trovo stimolanti anche i piccoli box che aggiornano sulle ultime iniziative a cui tutti noi abbiamo lavorato: gli incontri con i Medici di medicina generale, il convegno internazionale svoltosi a Venezia, il consiglio direttivo e il workshop per i consulenti che si è tenuto a Firenze a febbraio.

Di quest'ultimo, c'è la possibilità di conoscere i contenuti, attraverso una piccola relazione, e di soffermarsi sulle riflessioni che queste giornate hanno stimolato proprio in uno dei nostri consulenti, il dottor Chiappero.

Il ruolo del consulente nella Lidap è sicuramente uno degli aspetti più rappresentativi dell'evoluzione del nostro lavoro, dal momento che va gestito parallelamente alla dimensione peculiare dell'associazione: l'autoaiuto. Un accostamento che è fonte di costruttive discussioni. A questo proposito, si è ritenuto importante pubblicare l'estratto dalle regole del Collaboratore locale, in cui il self-help è definito nei suoi contorni specifici. I consulenti, però, hanno riempito gli spazi che sono loro rigorosamente riservati e che arricchiscono la nostra attività: l'articolo sul tema "Ansia e sessualità" della dottoressa De Giorgi è un approfondimento molto interessante, affiancato dall'esperienza che il gruppo di La Spezia ha fatto concretamente, su questo tema, con il dottor Todella. Spazi di consulenze, appunto, che informano e stimolano: come la rubrica della dottoressa Finocchiaro, esperta di finanziamenti europei.

Ma vedrete, proseguendo la lettura, che ci sono le voci dirette dei nostri gruppi, che si alternano con il racconto delle esperienze locali; e le storie personali, quelle in cui ciascuno si rispecchia e rinnova il senso d'appartenenza all'associazione.

Non voglio ulteriormente togliervi il piacere della scoperta e, nell'augurarvi una buona lettura, vi invito a comunicarmi direttamente, attraverso lettere, fax o e-mail, le vostre opinioni. Sarà un piacere accogliere le critiche costruttive e rispondere sul prossimo numero ai vostri messaggi.

Incontri sui temi della sessualità

QUANTO E IN CHE MODO UN DISTURBO D'ANSIA CONDIZIONA L'ESPERIENZA SESSUALE DI CHI NE SOFFRE? E QUANTO, INVECE, UN DISTURBO D'ANSIA PUÒ TRARRE LE SUE ORIGINI DA UNA DISFUNZIONE SESSUALE CHE OSTACOLA LA VITA DI RELAZIONE DI UNA PERSONA?

PARTENDO DA QUESTI DUE INTERROGATIVI, È NATA L'IDEA DI PROPORRE AI GRUPPI LIDAP DI LA SPEZIA, UN CICLO DI INCONTRI, CON UN CONSULENTE SESSUOLOGO, CHE CONSENTISSE DI ESPLO- RARE I TEMI DELLA SESSUALITÀ.

di **Roberto Todella**

La modalità, con la quale ho scelto di svolgere in lavoro con il gruppo, nasce da una prospettiva di "salute sessuale" che, lontana dall'essere un modello (sono proprio i modelli, che spesso generano quell'ansia di "performance" che impoverisce l'intimità), significa esplorare la sessualità nei suoi momenti, e comprendere come la sfera emotiva ed il corpo si possano integrare, in un'esperienza positiva.

Ogni incontro è stato, così, l'occasione per visitare un aspetto della sessualità: gli spazi ed i tempi del desiderio; le fantasie e l'immaginario erotico con i suoi scenari; l'eccitazione, attraverso il corpo che la esprime; il piacere e le emozioni, che lasciano nella memoria quella traccia, dalla quale attinge e si rinnova il desiderio.

E' stata un'occasione, per ciascuno, per riflettere sulla propria esperienza, sui propri vissuti, ed anche, sulle proprie difficoltà. Per alcuni è stato più facile aprirsi e raccontarsi agli altri, esprimendo una collaudata capacità di esporsi. Per altri son stati più facili il silenzio e l'ascolto: modalità, ugualmente significative, di presenza e partecipazione.

Da parte mia, è stata un'esperienza utile e stimolante, della quale voglio sottolineare, ringraziando i partecipanti, il clima d'accoglienza e di interesse che si è subito manifestato, e che ha reso più facile il lavoro di gruppo.

Intervista telefonica a Sara Greco

Nascita di un gruppo al Sud

SARA, GIOVANE SOCIA, ATTRAVERSO L'ASSOCIAZIONE "MOGLI MEDICI" A CUI APPARTIENE, PROPONE A RAGUSA UN INCONTRO, LA MATTINA CON I MEDICI DI MEDICINA GENERALE ED UNA TAVOLA ROTONDA, IL POMERIGGIO, SU GLI ATTACCHI DI PANICO ED AGORAFOBIA: PROBLEMA QUESTO CHE SEMBRAVA INESISTENTE IN QUELLA CITTADINA, COME SE SI CONFUTASSERO LE RICERCHE SCIENTIFICHE SULL'INCIDENZA DI TALI DISTURBI NELLA POPOLAZIONE. A RAGUSA QUESTO PROBLEMA NON C'ERA. IN EFFETTI NON C'ERA PERCHÉ NON ERA VISTO, E NON GLI ERA STATO CONSENTITO DI RACCONTARSI. QUESTA INTERVISTA VUOLE PORTARE LA TESTIMONIANZA DI SARA, DA UN ANNO COLLABORATRICE LOCALE DI RAGUSA.

di **Rossana Clambelli**

Da quando hai conosciuto questa iniziativa e l'hai portata nella realtà di questa cittadina della Sicilia che, come tante altre nel Sud, vive una situazione difficile cosa è accaduto e cosa ha significato per le persone questa esperienza Lidap?

Ragusa è in una situazione chiusa, direi penalizzata, tant'è vero che quello che è il problema degli attacchi di panico e dell'ansia (tu l'hai potuto vedere in occasione della conferenza della Lidap che abbiamo organizzato), finalmente quel giorno è scoppiato grazie a quelle persone che per anni hanno subito e non si sono sentite capite ed aiutate. Per i medici anche è stata un'esperienza importante: un mettersi in discussione per alcuni, e per altri un arroccarsi nelle posizioni di chi crede di sapere tutto. È nato questo momento di contrasto che però è stato utile.

Possiamo dire che è servito a rompere un silenzio?

Sì, si è rotto dalla parte del bisogno: il vero e proprio sfogo della gente mi ha commosso e ancora oggi chi mi incontra mi dice che è rimasto colpito e che non immaginava che sarebbe successo tutto questo. In un anno oltre a tante persone che hanno contattato il gruppo, ci sono medici che collaborano, alcuni che inviano le persone al gruppo e questo significa che si è creato un movimento. Inoltre il discorso si allarga alla provincia.

Sara, che cosa hai vissuto tu all'inizio prima che venissimo noi, scetticismo, timori?

Prima di tutto voglio dire che io sono stata due anni prima di

prendere la decisione di chiamare, ma non avrei mai pensato di far nascere e di essere in grado di coordinare un gruppo. Poi ho telefonato, con vergogna, con la paura di sentire dall'altra parte chissà quale reazione. E' stata una grande emozione provare a creare qualcosa che mi sembrava più grande delle mie capacità.

Ho preso poi l'occasione qui quando, nell'associazione di Mogli Medici di cui faccio parte l'argomento dell'anno sarebbe dovuto essere "la Depressione" ed io ho chiesto di organizzare invece una tavola rotonda sugli aspetti dell'ansia, degli attacchi di panico e dell'agorafobia. La collaborazione con te mi ha stimolata ed appoggiata. Dopo prendere contatti e organizzare non è stato facile.

Un grande dubbio alla fine era quello di avere scelto una grande sala al centro di Ragusa e la paura di non vederci nessuno. Un'altra cosa bella per me è stata il rapporto con i relatori; questo essersi incontrati come se ci si conoscesse da tempo e mi ha fatto sentire a mio agio essersi capiti subito.

E quindi Sara in prima persona, che aveva sofferto di questi disturbi e che si trovava in quel momento a cambiare ruolo ...?

Non è stato facile uscire allo scoperto, anche se stavo meglio e lo stavo facendo per dare una mano a chi come me in passato stava vivendo il problema da solo senza aiuti e non sentendosi compreso. Oggi posso dire che la cosa anche se stanca è molto stimolante, ti fa sentire sì delle responsabilità, ma ti gratifica moltissimo.

Ti ha rimandato anche qualcosa rispetto a quello che erano i tuoi ricordi del passato questo aiutare gli altri?

Ti da una presa di coscienza sempre maggiore.

E dopo? Quella sera la sala era colma; l'emozione di Sara quale è stata?

E' stata molto forte, perché vedere tutta quella gente e vederla partecipare così tanto.....! In alcuni momenti ho sentito arrivare le lacrime perché alcune storie sono state toccanti. Certamente una soddisfazione verso chi non ci credeva, una specie di rivincita. E poi sicuramente il fatto che i miei familiari abbiano appreso del mio problema per la prima volta in quel momento non è stata un'emozione da poco. Certamente alla fine un grande appagamento

Dopo la conferenza nasce il gruppo e quindi Ragusa cittadina penalizzata come avevi detto prima, fa nascere un'esperienza che possiamo dire innovativa.

Qui a Ragusa c'era un gruppo di auto-aiuto, quello degli alcoolisti anonimi di cui però non si sapeva molto. Adesso si sono collegati a noi

Le persone del gruppo che beneficio hanno avuto?

Alcuni che da moltissimi anni non uscivano di casa hanno cominciato a spostarsi ed a fare una vita più normale. Le persone (dai 22 ai 50 anni) adesso si aiutano molto fra di loro, se ci sono degli impegni particolari ci si accompagna a vicenda. All'inizio le persone erano un po' spaventate e disorientate. Adesso aspettano molto il momento della riunione,

(continua a pagina 5)

Nascita di un ...

(segue dalla quarta pagina)

per poter parlare senza pianger-si addosso, ma ci si racconta e al di là della comprensione reciproca c'è un incitamento scambievole a superare il problema. Da qualche tempo ho inserito qualche esercizio, qualche gioco di consapevolezza, di contatto, proprio per aiutarci a capire quali sono i punti, le difficoltà che ognuno di noi ha. E poi anche il rapporto con i medici. All'inizio c'era una grande remora nei loro confronti adesso si aprono di più. Alcune volte al gruppo vengono persone mandate dai medici stessi.

Allora quella conferenza è servita! Tu senti che oggi se ne parla diversamente da un anno fa dopo tutto il lavoro che avete fatto?

Sicuramente sì.

Questa Lidap Nazionale lontana sul continente..., che funziona soprattutto al nord... in maniera molto vaga..., come viene vissuta, come la vive Sara e come il gruppo?

Il gruppo a livello di vita vissuta fuori, ne sa molto poco. Ha letto lo statuto, ha studiato il regolamento, conosce la Lidap attraverso gli opuscoli, siamo in attesa di una sede dove queste cose affisse ai muri saranno disponibili a tutti. Adesso cominciamo a leggere il giornalino, abbiamo partecipato al questionario, ma si conosce poco il funzionamento degli altri gruppi. C'è però nonostante tutto un forte senso di appartenenza, quando si parla di incontrarsi con gli altri gruppi c'è molta disponibilità ed apertura e molta accoglienza quando vengono persone nuove. Superata l'iniziale grossa resistenza, poi il vantaggio di una cittadina piccola è che è meno dispersiva di una grande città. Abbiamo avuto anche la soddisfazione di essere invitati come gruppo a partecipare alle consulte a livello comunale e provinciale nel settore sociale, questo significa essere una presenza

In una frase sintetica Sara prima e dopo?

Prima molto incerta. Dopo come se io avessi messo a frutto il lavoro fatto su me stessa negli anni passati, sul mio percorso personale. E' come se oggi stesse venendo fuori tutto quello che io avevo tagliato, non avevo saputo sviluppare come capacità.

Mi fa molto piacere questa ultima cosa che hai detto perché personalmente ne sono convinta. Questo in effetti è uno dei concetti importanti dell'autoaiuto, inteso non solo come le due ore in cui ci si incontra per condividere, ma come processo di crescita nell'aiuto, significa occupare man mano dei ruoli diversi che consentono di esplorare e di contattare varie parti di sé. C'è un ritorno di consapevolezza, di qualcosa che si consolida dentro, nel lavoro che si fa insieme agli altri?

Alla base dei miei attacchi di panico io so che ci sono state tante cose che oggi capisco, perché ho dovuto fare a volte dei percorsi molto duri per andare a fondo alla situazione ed in questi percorsi sono venute fuori tante capacità mozzate, non vissute; oggi ho l'opportunità di incontrarmi con delle parti di me e di dimostrare anche a me stessa che qualcosa c'è. Questa è una grande opportunità di crescere.

Mi sembra che se all'inizio eri timorosa oggi ti senti in grado di rappresentare questa esperienza e di poter aiutare altri gruppi a nascere?

Sì all'inizio mi ha spaventato, ma poi il contatto con la gente mi entusiasma e mi sta stimolando a continuare. Mi hanno contattato persone di Messina, di Catania e di Siracusa. Fra un po' ci incontreremo per poter organizzare nuovi gruppi. Sicuramente sento la mia disponibilità anche se non so se ne ho le capacità.

Un grosso apprezzamento per Sara ed un grosso ringraziamento, nella speranza che questo esempio concreto promuova e sostenga la nascita di altri gruppi anche quando all'inizio la situazione possa sembrare difficile.

RECENSIONE

"TIMIDEZZA, TIMIDEZZA. PAURA E FASCINO DI UN SENTIMENTO" DI F. MANARA, ED. S. & K.

A CURA DI ALMA CHIAVARINI

La timidezza fa parte del tessuto connettivo delle caratteristiche umane... si manifesta con maggior enfasi laddove le richieste sociali, di una certa cultura la mettono in una specie di lista di proscrizione.

La dissennata lotta alla timidezza ha poi alimentato grandi business: dai corsi per essere sempre all'altezza ai manuali per dare scacco al "problema", alla chirurgia estetica, agli psicofarmaci: al costo di milioni di lire e alla rinuncia a far propria una parte di se stessi.

Le aspettative sociali sempre molto alte, possono destabilizzarci profondamente. Potremo così accorgerci di quanto una timidezza ostinatamente combattuta, possa generare vere e proprie patologie (fobia sociale, agorafobia, attacco di panico ecc.).

Che cos'è la timidezza? E' un senso di smarrimento di solitudine che pervade e che mozza il fiato, che fa inceppare la parola, che mette il rosso alla guance, che fa muovere in modo goffo, che fa sentire persi in un territorio minaccioso dove tutti sono potenzialmente aggressori e nessuno può venire in soccorso. Quando nasce la timidezza? Il bambino patisce per quello che dovrebbe avere e non riceve. In quell'epoca che si situa nei primi due anni di vita egli metterà le basi per lo sviluppo dell'immagine che avrà di se stesso... Certamente non mi danno quello di cui ho bisogno perché o non sono come dovrei essere, perché ho qualche difetto.

Esistono più facce della timidezza: gli insospettabili, gli imbranati, gli evitanti, con sentimento di inadeguatezza e ipersensibilità al giudizio negativo, i fobici, con paura invadente e del tutto sproporzionata rispetto a ciò che la può provocare e i "presi alle spalle" con il disturbo dell'attacco di panico, sintomo con rapporto simbolico con la paura del distacco, della solitudine, della separazione.

Perché questo libro è interessante? Perché anziché cercare terapie e "protesi" per combattere la timidezza, la via che l'autore indica è "aver cura della timidezza", "accoglierla" per entrare in contatto con i propri segreti tanto tenuti tenacemente nascosti, aver cura di se stessi, della propria forza e della propria debolezza: può arrivare il momento nel quale la maschera non è più necessaria e può essere piacevolmente messa da parte.

Auto-aiuto e ...*(segue dalla prima pagina)*

raggiato) quale il prendere una posizione ufficiale Lidap su così tanti e così importanti temi. Non solo, ma farlo senza "l'appoggio" di qualche teoria, autore, scuola di pensiero, esterna all'Associazione, ma autonomamente.

Questo processo, che ha a che fare con il costruirsi un'identità, non poteva non ricordarmi proprio i Gruppi di AutoAiuto, dove essi si pongono come autogestiti, autoreferenti, in qualche modo soli (perché senza la presenza di un terapeuta) ma proprio per questo consci del grande atto di responsabilità che compiono nei loro stessi confronti. Del resto, la mia analogia tra Lidap e gruppo di Auto-Aiuto potrebbe continuare: solo un gruppo che ha compiuto questo atto può confrontarsi con un Supervisore, avere la forza di mantenere la propria autonomia (anziché dipenderne) e nello stesso tempo accettarlo ed assimilarne le risorse professionali senza forme di rigetto reattive (cioè legate alla paura di perdere la propria autonomia e libertà).

Come avrete notato, ho sottolineato spesso il termine di autonomia. Credo che essa si possa raggiungere veramente solo se si è consapevoli proprio dei limiti che la condizionano. Ed è per questo che a Firenze non è stato detto "siamo così e ci bastiamo" oppure "facciamo da soli perché con le nostre forze possiamo farlo", ma è stato richiesto un aiuto, appunto a noi Consulenti.

Il fatto poi che a fare tutto ciò sia un'Associazione come la Lidap, appare ancora più significativo, in quanto sono molte le assonanze tra questo riconoscersi per quello che si è, partire dalla propria esperienza personale, accettarsi e "saper" chiedere aiuto, e il processo di fuoriuscita dal Dap.

Non voglio entrare, almeno in questa sede, nei singoli aspetti dibattuti. Alcune cose mi hanno tro-

vato d'accordo, altre perplesso, su qualcuna ero in disaccordo, ma tutte hanno concorso a delineare una "filosofia d'intervento" Lidap, a sua volta, consentitemi di dire, non solo frutto dell'esperienza fatta dagli associati nel corso di tutti questi anni, ma già di per sé intrecciata con il contributo che tanti colleghi credo abbiano dato all'associazione.

In questo modo penso che ogni consulente poteva trovare, tra le pieghe di alcune "posizioni-Lidap", cose che gli appartengono, parte del proprio background professionale, delle proprie teorie, tecniche, ecc. ...ed il rischio più grosso in questi casi è quello di rifiutare tutto ciò nel momento in cui sono "altri" a proporcelo!

Mi riferisco alla tematica tipicamente adolescenziale (ma non solo!) della contro dipendenza, per cui "se A mi dice di fare B, non lo faccio, non perché non voglio fare B, ma perché a dirmelo è A", quindi ancora un problema di autonomia e dipendenza.

E noi Consulenti? In qualche momento mi è parso di cogliere un certo smarrimento. Soprattutto nei momenti meno strutturati, in cui il dibattito era libero, e questa libertà poteva essere allo stesso tempo stimolante ed un po' inquietante, come lo è il poter fornire contributi, idee, proposte, nonché informare delle proprie aree di interesse, motivazioni, ecc... mentre la Lidap selezionava, catalogava (vi ricordate quella lavagna a fogli mobili zeppa dei nostri nomi con accanto ruolo professionale, esperienze, ecc... che sembrava un po' la lavagna dei buoni e cattivi di scolastica memoria?)

Nelle sue giornate di Firenze c'è chi, tra i colleghi, ha espresso solitudine nei confronti del rapporto con l'associazione e chi al contrario esprimeva (o temeva) condizionamenti.

Un paio di volte ho preso a prestito, e lo faccio ancora, il concetto, espresso da un collega, di "autonomia vigilata" del consulente, nei confronti della Lidap. Nel contesto del

workshop credo che esso possa essere molto esemplificativo di un rapporto tra professionisti ed associazione che sappia nel contempo tutelare i primi, nella propria autonomia ed esperienza professionale, e la seconda, nella propria identità e nei propri programmi.

Insomma, niente a che fare con la "libertà vigilata", che è tutt'altra cosa...

DIRETTIVO LIDAP

Il 24 ed il 25 gennaio, a La Spezia, si è svolta la riunione del Consiglio Direttivo.

Sono stati esaminati gli impegni a breve e medio termine e si sono avviati gruppi di lavoro per seguire e portare a termine i progetti. Nel far questo, si è provveduto a creare un modello standard di gruppo di lavoro, in cui un direttore (nominato dal consiglio con un preciso e circoscritto mandato) diviene responsabile del singolo progetto, si avvale di collaboratori scelti tra membri del direttivo e non, e tra i partecipanti alla rete dei consulenti, nomina un esecutivo, che renda possibile la realizzazione, nel rispetto dei termini di tempo, ed il raggiungimento degli obiettivi.

Gli ambiti di più immediato intervento sono: il Coordinamento nazionale delle realtà di auto-mutuo-aiuto (responsabile A. Chiavarini); "Gamian - Meeting di Venezia", (resp. R. Ciambelli); Workshop per i Consulenti (resp. V. Cultrera); Corso di formazione per la reperibilità telefonica (resp. V. Casadei); Coordinamento nazionale Lidap (resp. E. Latini); Corso di formazione per helper (resp. R. Ciambelli).

Gran parte di questi progetti, oggi, hanno già realizzato gli obiettivi più immediati, ma continueranno ad essere attivi nei mesi a venire. Ciascun membro del direttivo ha inoltre potuto esprimere la propria disponibilità ed il proprio interesse ad alcune aree di lavoro particolari, tenendo conto delle proprie competenze, del tempo a disposizione, della facilità a compiere viaggi, ecc.

Il lavoro di questo consiglio non si è potuto concludere, essendo molto ampio l'argomento in discussione, per il quale però si sono poste basi sufficientemente solide; si prevede di proseguire, nel corso della prossima riunione, prevista per aprile.

Workshop di Firenze

IL 20 ED IL 21 FEBBRAIO SI SONO TENUTE DUE GIORNATE DI INCONTRO E DI LAVORO, CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI FIRENZE, SU: "IL RUOLO DEL CONSULENTE NELLA LIDAP ONLUS: DEFINIZIONE DEL RAPPORTO TRA PROFESSIONISTA ED ASSOCIAZIONE DI PAZIENTI".

di **Rossana Ciambelli e Amalia Prunotto**

Le due giornate hanno ruotato sull'informazione, la conoscenza reciproca e momenti di confronto vivaci, che avrebbero dovuto concludersi in momenti propositivi. In breve una sintesi delle giornate.

Relazione: Lidap onlus 1999. Presentazione dell'organizzazione e delle aree d'interesse.

1) L'Associazione di pazienti. 2) Struttura ed organizzazione del gruppo d'auto-aiuto Lidap e della realtà locale. 3) Formazione e Didattica. 4) Università, ricerca, divulgazione.

Attraverso questi temi la Lidap ha voluto presentare la sua struttura organizzativa attuale. Si è voluto presentare l'Associazione aggiornata nella sua forma giuridica di onlus, che agli scopi iniziali interni di solidarietà, aggiunge anche quelli d'impegno verso l'utilità sociale della sua "missione" (come viene chiamato in gergo lo scopo) e che quindi, come tale, deve attivare precisi strumenti perché questo avvenga. Si è chiarito come è costituita la struttura organizzativa della Lidap sia a livello nazionale sia a livello locale.

Auto presentazione dei partecipanti relativamente a:

- Disturbi d'Ansia, il DAP, l'Agorafobia; - Relazione d'aiuto; - Comunicazione sociale e lavoro di rete.

Nel pomeriggio si sono raccolte le presentazioni dei professionisti intervenuti: medici, psicologi, psicoterapeuti ed il consulente di diritto del Lavoro. I presenti hanno descritto la propria formazione, la partecipazione attuale nella Lidap e le aree di interesse personale. Relativamente ai presenti, su 25 intervenuti, solo tre lavorano in strutture pubbliche (Firenze); gli altri in ambito privato.

La domenica mattina si è passati alla: "Definizione di un protocollo d'intesa tra la LIDAP onlus ed i Consulenti: linee guida della collaborazione"

Il colloquio filtro e l'orientamento: è

utile che il colloquio di un nuovo socio avvenga dopo aver già preso contatti con il gruppo Lidap del posto. Dare le informazioni su gli scopi e l'organizzazione del gruppo spetta al collaboratore locale o al gruppo di accoglienza e la tessera va fatta prima del colloquio filtro, il quale non va confuso con un incontro diagnostico approfondito (che verrà eventualmente consigliato), essendo una valutazione sul vantaggio o meno di partecipare ad un'esperienza di gruppo e sull'esclusione, quindi, di problematiche o patologie gravi per cui il gruppo potrebbe essere inadatto.

- La supervisione all'helper o al gruppo: ribadendo che la caratteristica del gruppo di self-help è un'esperienza tra pari, tra persone in pratica che condividono lo stesso problema, l'intervento del terapeuta può essere previsto nel gruppo ogni due o tre mesi oppure può essere riservato a momenti di difficoltà nella dinamica del gruppo stesso, altrimenti può essere a sostegno dell'helper.

I gruppi psicopedagogici per la gestione dell'ansia - i gruppi terapeutici: sono gruppi possibili nella Lidap: il primo ha carattere di informazione e di orientamento tecnico alla risoluzione del disturbo; il secondo si verifica nel momento in cui un gruppo di soci fa richiesta esplicita e consapevole di voler iniziare un percorso di terapia personale in gruppo. Queste forme avranno una loro specificità, diversa da quella del self-help, saranno a pagamento e saranno caratterizzate dalla presenza di professionisti.

La Lidap ha chiarito che la nascita di un proprio gruppo deve essere responsabilità di un socio referente locale, perché è fondamentale la presenza dell'associazione e della sua filosofia e la comunicazione dei vari momenti di vita associativa, di cui ovviamente un terapeuta non può farsi carico. Mo-

menti di collaborazione e di interesse comune possono essere sicuramente tanti, oltre quelli su citati, come per es. la ricerca sul disturbo, la diagnosi, la ricerca sulla comorbidità, i diversi apporti terapeutici, la divulgazione, la prevenzione (incontri con la scuola e con i medici di medicina generale), il disagio giovanile e l'ansia, le conferenze, i convegni, i corsi di formazione, la stesura di testi didattici e divulgativi, la raccolta ed elaborazione di dati sul disturbo, la cultura e la valenza dell'esperienza del self-help, oltre a momenti specifici di consulenza nel mondo del lavoro, della comunicazione e dei finanziamenti pubblici.

Molti di questi temi certamente necessitano di ulteriori momenti di informazione e di approfondimento, così come i contenuti del cambiamento che man mano si verifica nell'associazione, per cui si prevedono successivi momenti di scambio, di feed-back da parte dei consulenti e di cooperazione verso progetti di interesse comune.

VERSI STRANI

ORSETTO DI PELUCHE

di Andrea

Un orsetto di peluche abbandonato nella discarica che piange solo in mezzo alla pioggia, qualcuno forse lo sentirà mentre il vento cerca di consolarlo spiegandogli in più lingue il suo peccato ma lui cerca affetto nelle mani di una persona da poter riscaldare in notti come queste in cui fa freddo pure a lui.

Un orsetto di peluche con gli occhi chiari come il cielo che fissa in un punto indefinito nel vuoto sognando un letto soffice in cui riposare al caldo di un affetto stretto stretto da uno sguardo pieno di tenerezza e speranza, in questo mondo violento e inutile non c'è posto per un orsetto.

Un orsetto di peluche che si interroga sugli sbagli senza trovare risposte inutili e quel cielo sopra di lui mentre la pioggia lo bagna coprendo le sue lacrime così che la gente passando nemmeno s'accorgerà che piange e lo lascerà tra tutti quei rifiuti.

Formazione: gli operatori telefonici

di **Vittoria Casadel**

Carissimi soci, "anziani" o nuovi arrivati, chi di voi non ricorda la sua prima telefonata alla Lidap, con qualche timore nell'esporsi, ma col cuore aperto alla speranza, o magari tentando di nascondere l'emozione dietro la generica richiesta di informazioni?

Molti di noi hanno avuto la fortuna di trovare dall'altra parte del filo persone che hanno saputo ascoltare, accogliere e condividere; persone che hanno anche saputo aiutare a ridimensionare il problema e rassicurare sulla guarigione, indicando nel "percorso integrato" di psicoterapia e gruppo di auto-aiuto, la propria esperienza positiva e quella di migliaia di soci Lidap in Italia.

Ecco perché è importante che, la persona che vuole offrire un po' del suo tempo per questo servizio, oltre ad essere un Socio della Lidap, abbia già operato una scelta e che il suo punto di vista sul Disturbo e sui percorsi di guarigione siano gli stessi dell'associazione.

Questo non solo idealmente, ma in concreto, attraverso la partecipazione alla vita associativa della realtà locale, al gruppo di auto-aiuto, ad un percorso psicoterapico si-

gnificativo, attraverso i contatti con il proprio Collaboratore Locale o con il referente a lui più vicino.

Proprio il C.L. sarà il primo formatore naturale, che individuerà, nel volontario che si candida, le caratteristiche necessarie per il servizio di reperibilità telefonica.

Il C.L. contatterà il responsabile della reperibilità telefonica nazionale, e insieme valuteranno questa possibilità, che include il necessario periodo di "formazione e verifica".

Ciò servirà al nuovo volontario per confermare le sue motivazioni, ed alla Lidap per capire se potrà esserne rappresentata.

La telefonata sarà dunque l'espressione dell'esperienza personale dell'operatore telefonico e del suo essere rappresentativo dell'associazione.

In un'attività così delicata e fondamentale, la formazione non può non essere permanente. Il che significa, per ciascun operatore, rendersi disponibile alla formazione iniziale ed agli aggiornamenti e alle verifiche occasionali, per mantenersi informato ed ottenere chiarimenti.

Per quanto concerne la modalità dei corsi, sarebbe preferibile che si realizzassero per gruppi di

autocoscienza (come per il corso per helper di gruppo): cioè in modo esperienziale. Ma per motivi pratici di spostamento, è stato ideato nel modo che c'è sembrato più realizzabile: con telefonate simulate, che ciascuno di voi ha già fatto o deve fare, ai formatori della Lidap (due per la formazione ed una per l'aggiornamento) ed al dottor Cei (per la parte prettamente medica).

Prima di salutarvi, due comunicazioni, di cui una è un'anticipazione:

1) ci viene chiesto sempre più spesso dai mass media, da altre associazioni o nel corso della preparazione di progetti di finanziamento, di fornire dati statistici che riguardano le nostre attività (quante telefonate riceviamo al giorno, la percentuale di uomini e donne che chiamano, l'età media, ecc.). Questo vuol dire che dovremmo abituarcisi a raccogliere dati nel corso delle singole telefonate, anche se ancora non abbiamo strutturato dei modelli specifici per aiutarvi in questo, cosa che faremo quanto prima.

2) per la circolarità delle informazioni, vorrei ricordarvi anche di comunicare i cambiamenti di giorno ed orario (anche se occasionali) alla Segreteria di La Spezia. Se il cambiamento riguarda, invece, la disponibilità al servizio, allora potete contattare me, allo 081-5560043.

Utopia o futura possibile realtà?

di **Rossana Ciambelli**

Il 25 e 26 Febbraio si è svolto a Roma, il Corso "Alta dirigenza e scelte tecnico-professionali", promosso dall'Istituto Superiore della Sanità, al quale siamo stati invitati a partecipare come Associazione di Volontariato di Pazienti. Il Corso si è proposto di illustrare i principi fondamentali della Evidence-based Health Care (Assistenza sanitaria, basata su prove scientifiche di efficacia) promossa dal Centro Italiano Cochrane (La Cochrane Collaboration è un network internazionale, nato con l'obiettivo di preparare, e mantene-

re continuamente aggiornate, revisioni sistematiche sull'impatto degli interventi sanitari) e di discutere il ruolo degli alti dirigenti (ASL) e delle associazioni di volontariato nel promuoverne l'adozione.

Tra gli obiettivi del corso, anche:

- descrivere e commentare le responsabilità dell'alta dirigenza ed il possibile ruolo delle associazioni di volontariato sanitario, nel miglioramento della qualità professionale.
- distinguere i concetti di efficacia teorica, efficacia del-

la pratica, efficacia terapeutica, efficacia assistenziale, efficacia operativa, efficacia economica.

I temi sono stati trattati, ovviamente, in termini molto tecnici e scientifici, ma questo Corso ha voluto comunque rappresentare un'occasione di conoscenza e di formazione anche per i rappresentanti di organismi di tutela di pazienti, per evidenziare l'importanza di un rapporto di collaborazione con le strutture pubbliche sanitarie, in quanto la qualità e l'efficacia di un servizio sanitario non può prescindere dal tenere conto dei bisogni reali degli utenti, sui quali si dovrà valutare, appunto, l'efficacia e l'evidenza del trattamento.

Un convegno che ha riunito 16 Associazioni europee "GAMIAN" a Venezia

di **Amalia Prunotto**

Si è tenuto a Venezia, il 5 e il 6 marzo 1999, il secondo MEETING di "GAMIAN", rete europea di associazioni per i disturbi d'ansia, da depressione ed altri disturbi psichiatrici, in cui io ho rappresentato la LIDAP Onlus.

Il workshop, naturale proseguo del primo convegno di novembre a Parigi, ha visto presenti i rappresentanti delle associazioni italiane (Idea, Psiche 2000, Lidap), due inglesi (Maniac-Depressive Fellowship Depression Alliance), una svizzera (Equilibrium), una belga (European Medical Association), una svedese (Swedish Panic Disorders Association).

Durante la prima giornata di lavoro sono state presentate le strutture sanitarie dei vari Paesi e la loro organizzazione e si è rilevata l'importanza della presenza delle realtà associative e delle iniziative di self-help.

Tra queste iniziative, ha suscitato interesse l'esperienza dell'associazione londinese, per la quale l'iniziativa dei gruppi di auto-aiuto si è rilevata (documentata da dati statistici riportati) fondamentale nella prevenzione delle azioni suicidarie nei disturbi depressivi.

I lavori di gruppo presentati, le dinamiche, i vari "movimenti" interni ed esterni del gruppo, erano simili alle realtà che incontriamo nei nostri gruppi, come abbiamo potuto osservare dalle relazioni del lavoro dell'associazione svedese.

La Lidap ha presentato alcuni punti di riflessione, sviluppati da Valentina Cultrera e Rossana Ciambelli, che hanno permesso di definire meglio "lo strumento self-help" come realtà non solo curativa/terapeutica, ma anche come mezzo di cambiamento socio-culturale.

Questo secondo incontro ha permesso di rinsaldare ulteriormente i rapporti fra le varie associazioni e di verificare modalità di lavoro ed obiettivi comuni che, nella seconda giornata, si sono articolati, dopo l'elezione del direttivo "Gamian", in diversi progetti. I principali: la pubblicazione di dati forniti da tutte le Associazioni della Rete sullo "stato di allerta" sul disagio psichico, i progetti di intervento nella scuola e le azioni rivolte ai responsabili della medicina di comunità.

Un ringraziamento doveroso a Rossana, Valentina, Carla, Sara Jane, Pietro, che hanno permesso, con il loro lavoro, alla Lidap, di essere partecipe e protagonista di un'iniziativa che ci ha permesso di varcare i... nostri confini personali e geografici!

Il coordinamento dell'auto-mutuo aiuto

di **Alma Chiavarini**

Alma Chiavarini ed Amalia Prunotto hanno partecipato, il 13 e 14 febbraio, all'incontro del "Coordinamento Nazionale delle realtà di auto-mutuo-aiuto", tenutosi a Verona.

Fatta eccezione per la Lidap e gli Alcolisti Anonimi, erano presenti per lo più associazioni che nascono e si esprimono in realtà locali delimitate. Un discorso a parte, invece, va fatto per l'associazione A.M.A. e per la Fondazione Devoto: entrambe, anziché essere gruppi di utenti, sono strutture di formazione e di promozione dell'auto-aiuto e sono formate solo da tecnici.

Gli ambiti di lavoro sono ap-

parsi eterogenei: disturbi alimentari, dipendenze affettive, malattie psichiatriche gravi (per le quali, in genere, l'associazione coinvolge i familiari), ecc.

La discussione, cui abbiamo portato il nostro contributo d'esperienza, ha ruotato intorno a due argomenti fondamentali: la presenza/assenza del professionista nel gruppo di auto-aiuto (educatore, medico, assistente sociale, insegnante, ecc.) e la gratuità/costo della partecipazione al gruppo.

Il primo tema è stato particolarmente sentito, per la forte presenza nel coordinamen-

to di operatori, provenienti per lo più dal nord Italia, che si sono fatti formatori e promotori di gruppi, in quanto dipendenti di Enti Pubblici che realizzano forme di "auto-aiuto guidato" in ambito di patologie psichiatriche gravi.

Questo tipo di esperienza non è accettato da tutte le altre associazioni presenti, in cui la conduzione è affidata ad un helper che condivide il problema ed è spesso una conduzione circolare: la presenza del professionista è stata definita come una contraddizione o un ostacolo all'attivazione delle risorse del singolo.

Sulla gratuità, non sono stati necessari molti confronti: il gruppo di auto-aiuto deve essere un'esperienza democratica, aperta a tutti, ricchi (per i quali il problema non sussiste...) e poveri, per la quale non deve essere previsto il pagamento del conduttore da parte dei membri (che può essere fatto da enti esterni, nel caso di un ente pubblico o di un'associazione-ombrello).

Questo non ha nulla a che vedere col fatto che il gruppo si faccia carico, dove necessario, delle spese d'affitto dei locali, dell'organizzazione e del sostentamento della propria associazione.

Partecipare a questo convegno ci ha dato la misura della complessità della Lidap, in quanto presente su tutto il territorio nazionale e in quanto ancora comprensiva di più percorsi (frange residue di gruppi di terapia), ma anche perché autonoma rispetto alle proprie attività di formazione ed organizzazione interne dello strumento dell'auto-aiuto.

Abbiamo potuto valutare la ricchezza del nostro patrimonio, che pensiamo possa essere messo a disposizione di altri movimenti che non hanno avuto le nostre stesse possibilità organizzative.

Contiamo naturalmente in un "ritorno" di esperienze, altrettanto significative per noi: il tema non era forse l'auto-aiuto?

Diario di una trasmissione televisiva

Non ci penso nemmeno!

LUNEDÌ 18 GENNAIO, ORE 20.30: - PRONTO ... SONO PAOLA. LA LIDAP MI HA CHIESTO DI INTERVENIRE AD UNA TRASMISSIONE TELEVISIVA CHE TRATTERÀ DI ANSIA E ATTACCHI DI PANICO. - BENE. QUAL È IL PROBLEMA?
di **Pietro Mauri**

Dal tono della voce di Paola avevo intuito che qualche problema ci doveva essere.

- Senti, perché non ci parli tu in televisione? A te viene più facile.

- Non ci penso nemmeno. E' stato chiesto a te, tu sei la responsabile Lidap della nostra zona e sei perfettamente in grado di cavartela. Facciamo che io ti accompagno, ma poi in onda ci vai tu.

- Ma se poi mi viene un attacco di panico? Se...

- Lascia stare i se. In quel caso intervengo io; però solo in quel caso, sia chiaro: questa è un'incombenza che compete a te.

Venerdì 23 gennaio, ore 13.00

Accompagnati da Mariangela, ci ritroviamo sulla strada per Lugano, diretti alla sede della TSI, la Tv del Canton Ticino. Paola è tesa, io mi accendo la pipa (lo faccio sempre quando sono in ansia per qualche motivo) e mi butto a capofitto nel traffico di Como.

Paola ci confida che ha un pessimo ricordo di Lugano: l'ultima volta che ci è stata ha subito un brutto attacco di panico, il peggiore che lei ricordi e, da allora, associa quel tormentoso ricordo alla città di Lugano. Da parte mia, sto pensando che è da parecchio tempo che non mi avventuro in auto oltre il territorio, abbastanza ristretto, dove vivo e lavoro.

Ormai siamo ben oltre quella fatidica "border line" e comincio a rilassarmi. Mi vien da chiedermi perché io sia così tranquillo; credo che la rispo-

sta stia nella forte motivazione, che ci accomuna, ad andare in TV a parlare di noi, della nostra lotta contro il disagio che ha così pesantemente condizionato la nostra vita.

La Tv della Svizzera italiana è una struttura di modeste dimensioni, niente a che vedere con la nostra pachidermica RAI; ma è ben organizzata, l'ambiente è decisamente a misura d'uomo. La conduttrice della trasmissione, Giulia, è una donna affascinante, sulla quarantina. Giornalista navigata, conduce una rubrica a contenuti sociali dal titolo "Era ora". Si dimostra molto cordiale, ci riceve in redazione e ci chiede di aiutarla a farsi un'idea più precisa di quelli che sono stati i nostri problemi, i nostri disagi; cos'è e come opera la Lidap. I suoi modi sono improntati ad una buona professionalità, ma anche ad una grande umanità ed umiltà. Nemmeno per un secondo ci ha fatti sentire a disagio ed ha mostrato di comprendere perfettamente il nostro vissuto in compagnia del Dap ed il nostro cammino nella Lidap.

Mentre aspettiamo che aprontino lo studio, facciamo conoscenza con gli altri ospiti della trasmissione: la dottoressa Gianna Schelotto, nota psicoterapeuta genovese, ed il dottor Fulvio Colombo, psichiatra ginevrino.

Abbiamo così modo di apprezzare la loro semplicità: il dottor Colombo ci confessa candidamente di essere terrorizzato dalle telecamere e questa sua affermazione ce lo

fa sentire più vicino.

Io e Mariangela seguiamo da un monitor la registrazione televisiva; dopo la sigla, la prima domanda è per Paola. Siamo col fiato sospeso, poi Paola rompe l'indugio: evidentemente le domande sono troppo coinvolgenti, riguardano una parte importante della sua vita e non concedono nulla all'ansia ed all'imbarazzo della prima volta in Tv. Solo il suo tono di voce grave tradisce appena un poco d'emozione. Intanto sul monitor scorrono le immagini di un documentario decisamente ben fatto, girato a Parma, con Pietro Adorni ed altri amici della Lidap locale.

Terminata la registrazione, dopo ringraziamenti e convevoli, siamo di nuovo in auto, sulla strada del ritorno, e ci viene spontanea una considerazione: certo, n'abbiamo fatta di strada in questi due anni di vita della sede Lidap di Sovico.

L'INFORMAZIONE AL MEDICO

Nel mese di febbraio la Lidap Onlus ha realizzato, in collaborazione con Pharmacia & Upjohn, due incontri di informazione sul DAP, rivolti ai medici di Medicina Generale ed alla popolazione di Modena e Verona.

Ampia è stata la partecipazione e fruttuosi i contatti avviati con le strutture pubbliche locali, per avviare una collaborazione, che consentirà di usufruire di spazi di diagnosi e cura presso Enti pubblici convenzionati.

Oltre al professor Guaraldi (Clinica Psichiatrica dell'Università di Modena) ed al professori Robotti, Nosé e Garzotto (Servizi Psichiatrici e Università di Verona), si ringraziano i collaboratori locali di Modena e Verona (Roberta... Carla Marchesini), i gruppi della zona, Amalia Prunotto e Silvana Santi che hanno presenziato, in quanto capi area, ed i relatori tutti.

Il 29 Marzo il gruppo Lidap di Bergamo, in collaborazione col Dott. Piacentini, ha replicato l'iniziativa. Un ringraziamento ai collaboratori locali e al dottor Clemente.

Voglio parlarti un po' di me

CARO ENRICO, TI SCRIVO QUESTA LETTERA PERCHÉ VOGLIO PARLARTI UN PO' DI ME E DELLA MIA VITA

di **Enrico Latini**

Comincio col dirti che, il 20 dicembre, suono finalmente in un locale e spero che questo concerto sia il primo di una serie infinita.

Ti lascio immaginare tutta la felicità e la voglia che ho di esprimermi davanti a qualcuno e... a proposito, ci tenevo a dirtelo... suoneremo per la Lidap, la Lega italiana contro i disturbi d'ansia, d'attacchi di panico, ecc.

E' un'associazione che si occupa di questi disturbi. E non metterti a ridere! Perché non si tratta di quel panico che ci viene allo stadio, vedendo la "Magica"!

Il panico, quello che mi riguarda, è un vero problema e si sta allargando a macchia d'olio: pensa che le stime che registrano l'incidenza del 6-7% della popolazione nazionale sono già vecchie e superate.

Sono davvero molte di più le persone che soffrono di questo disturbo, che complica maledettamente la vita.

Tutto per me cominciò nel 1994, quando all'uscita di un cinema ho avuto la sensazione di morire e, ti assicuro, non fu una bella sensazione. Il cuore a tremila, le gambe bloccate e

la macchina troppo, troppo lontana!...

Insieme a mio fratello, salii su un taxi ed andai all'ospedale più vicino. Dentro a quella macchina, pensai a mia madre che non avevo neanche salutato, pensavo che nessuno avrebbe potuto ascoltare la mia storia.

Finalmente un dottore. Gli dissi che stavo per morire e lui, con un bel sorriso, mi disse che avevo avuto una semplice crisi d'ansia e che avrei potuto tornare a casa, appena l'ansiolitico avesse fatto effetto.

A casa pensavo che forse aveva ragione mia madre: fumo troppo. Così ridussi le sigarette, non andai più al cinema, preferivo la televisione, uscivo sempre meno.

Per farla breve, avevo attivato una chiara condotta di evitamento. Non sempre però potevo dire di no: una sera, gli amici si erano fatti troppo insistenti ed io avevo le "scuse scarche"... Andammo al ristorante cinese (amo quella cucina) e fu una bella serata fino a che, quel qualcosa dentro di me, si rifece vivo. Avevo le stesse sensazioni avvertite al cinema e moltiplicate per dieci. Tornai all'ospede-

dale, quel medico aveva sbagliato tutto, stavo per morire, avevo veramente fumato troppo.

Se ripenso a quella sera, ciò che mi infastidisce di più è la cattiveria e l'ignoranza di quei medici: erano convinti che fossi un tossico appena "fatto".

Avrei potuto scrivere un libro su questa storia, perché la sentivo solo mia, perché nessuno poteva capirmi, perché nessuno ti può capire.

Comunque fu proprio un libro che cambiò questa storia. Lo trovai grazie ad un articolo su un giornale e, da quel giorno non mi sentii più solo: leggevo e rileggevo la storia, "un'altra storia" di una ragazza di La Spezia, che raccontava la sua esperienza proprio come faccio io con questa lettera.

Leggendo, ho dato sfogo a tutto il mio sano egoismo, ero quasi contento che altre persone avessero il mio stesso problema. Ora conosco il mio nemico, aveva un nome... La consapevolezza, da sola però non basta: con la terapia, la Lidap, la mia ragazza, la mia musica posso dire di avercela quasi fatta. Adesso, insieme alla "ragazza del libro" e a tanti altri, cerco di fare qualcosa per vedere molti più articoli sui giornali, per entrare, con la televisione, nelle case della gente e per promuovere la cultura del volontariato e dell'auto-aiuto.

Psicologi, terapie, gruppi: riflessioni

COLGO L'OCCASIONE DEL WORKSHOP DEL 20/21 FEBBRAIO 1999, TENUTOSI A FIRENZE E RIVOLTO AI CONSULENTI, PER SOTTOLINEARE ALCUNI PUNTI CHE LA LIDAP RITIENE FONDAMENTALI E CHE PERMETTERANNO A MOLTI DI NOI DI SVILUPPARE NUOVI PERCORSI DI LAVORO, NUOVE ESPERIENZE, NUOVE RIFLESSIONI.

di **Amalia Prunotto**

Questi punti vogliono essere chiarificatori rispetto al ruolo del "professionista", alla sua presenza nel gruppo e nell'esperienza associativa in genere.

Vorrei avere la possibilità di orientare verso una scelta consapevole le persone che si rivolgono alla Lidap e allo psicologo, fornendo alcune indicazioni utili.

Affrontiamo il nodo principale: il gruppo di auto-aiuto Lidap è un

gruppo fra pari, per definizione.

Realtà che vogliono definirsi "gruppo di auto-aiuto guidato"; incontri dove il professionista partecipa a fasi alterne e/o dove la supervisione viene condotta secondo modalità, che non sono l'intervento su una problematica specifica e che non si limita a essere "catalizzatore"; spazi dove si verificano interventi di tipo terapeutico, non descrittivi, ma

interpretativi; sono in realtà "percorsi di gruppo terapeutici", che, come tali, devono essere definiti.

E' importante che la chiarezza della terminologia identifichi una chiarezza (ed onestà) di lavoro.

Le persone debbono avere la possibilità di scegliere il percorso terapeutico a loro più adeguato, in risposta alla propria storia, alle proprie esperienze, prospettive ed energie.

Per questo aspetto, in particolare, alla richiesta "Come faccio ad individuare il professionista giusto?" possiamo intravedere alcuni passaggi indicativi: la persona

(continua a pagina 15)

Struttura e finalità dei Gruppi di Auto-Aiuto

COME ABBIAM FATTO NELLO SCORSO NUMERO, A PROPOSITO DEL RUOLO DI COLLABORATORE E REFERENTE LOCALE, PUBBLICHIAMO UN ALTRO ESTRATTO DALLE REGOLE PER IL COLLABORATORE LOCALE, IN MODO CHE TUTTI POSSANO LEGGERLE.

a cura di **Pietro Adorni**

Sulla base del lavoro completato durante il Direttivo del 19/20 Settembre 1998, pubblichiamo un breve scheda di classificazione del GRUPPO LIDAP, nelle sue tre forme riconosciute:

1. Il gruppo di sostegno: **un gruppo iniziale, di accoglienza, di incontro, di solidarietà, di scambi telefonici, di informazione sul DAP, su un piano emozionale/affettivo, senza "approfondimenti" particolari, e nel quale non è prevista la figura di un terapeuta.**

2. Il gruppo d'auto-aiuto: **un gruppo di autocoscienza, tra pari, tra persone con lo stesso problema, nel quale inizia un lavoro di impegno reciproco verso una "condivisione" più approfondita, attraverso una maggior disponibilità ad esporre/confrontare emozioni/vissuti, ed il rafforzamento delle acquisizioni che ne deriva. E' prevista la figura di un Helper Lidap, è esclusa la presenza di un terapeuta.**

3. Il gruppo terapeutico o **terapia di gruppo: un gruppo nel quale la presenza di un terapeuta è fissa, a cadenza più o meno ravvicinata, comunque con una continuità stabilita.**

Tutti e tre i gruppi hanno una loro specificità ed utilità e sono riconosciuti come strumenti utili di crescita. Il primo fonda l'accoglienza ed è marginale rispetto agli altri, da utilizzare laddove non vi siano alternative praticabili e previo consenso dei membri, che debbono essere informati. Il terzo è ritenuto un'esperienza possibile all'interno di una realtà Lidap locale. E' l'esistenza del secondo, il gruppo d'auto-aiuto, ad essere necessaria e indispensabile per fondare una "realtà Lidap" conforme allo "spirito" ed alle finalità della nostra associazione.

In effetti, è proprio la consapevolezza del concetto di "auto-aiuto", quel che stiamo approfondendo nel nostro percorso associativo.

All'inizio, "l'aiuto" viene spesso confuso con il "soccorso all'altro". Poi ci si rende conto che, perché l'aiuto sia reale ed efficace, è indispensabile "attivare nell'altro" un processo di autoanalisi, di auto-consapevolezza e di cambiamento di atteggiamento: da "soggetto passivo" che riceve soccorso (troppo "protettivo", come risposta!) deve divenire "soggetto attivo" che esplora e mette in moto tutte le sue risorse di "autoguarigione", sostenuto dal gruppo.

AUTO-AIUTO è: "tutto il percorso possibile" nella Lidap. Non solo l'incontro di gruppo settimanale, di due ore, ma anche il fare esperienza nella reperibilità telefonica, l'esser disponibili verso le persone nuove ai gruppi d'accoglienza, alla "formazione", a collaborare, attivamente, all'allestimento delle varie iniziative Lidap (giornate informative, convegni, giornalino, ecc.). Più in là, diventare HELPER o responsabile di un settore organizzativo nella propria città.

AUTO-AIUTO è: avanzamento nei compiti, responsabilizzazione graduale, con lo stimolare in se stessi, nuovi processi di crescita emotivo/affettiva: sperimentarsi, man mano, in "ruoli diversi" significa sondare nuove parti di sé anche rispetto al "disturbo".

AUTO-AIUTO è: una "palestra" nella quale si sviluppano "nuovi muscoli" che ci daranno modo, con l'uscita dai "sintomi" e con i nostri cambiamenti, di reintegrarci nella famiglia, nella società.

E' il "percorso" che la Lidap sottolinea/propone, nella propria esperienza integrata di terapia: non vi son più dubbi, ormai, sulla valenza

terapeutica specifica dell'auto-aiuto.

Ed è, perciò, auspicabile che i referenti e/o i collaboratori locali sappiano far intravedere questo "percorso", sin dall'inizio, a tutti coloro che s'associano.

Ed è altresì chiaro il bisogno di "comunicazione e scambi d'opinione" tra noi tutti, quale associazione. A tale scopo, vorremmo sottolineare l'utilità, l'importanza del "contributo" che ognuno di noi può dare, in vari modi... anche nel compilare e spedire alla Sede i questionari già inviati.

Certamente, torneremo su questi punti, per approfondirli, per metter bene a fuoco le "distinzioni" necessarie a noi ed ai terapeuti che operano con noi.

Navigando in rete

Piccola Posta di Adriano Sofri. Da "Il Foglio". Indirizzo Internet: <http://host.aspide.it/sofri/posta3.html>

"...10 luglio 1997

Caro Michele, poiché sulla mia coperta e sulle altre suppellettili è stampata la sigla Dap, che vuol dire Dipartimento amministrazione penitenziaria, sono corso, per fatto personale, a leggere gli articoli su un convegno delle leghe Dap, tenuto a Roma sabato scorso. Si trattava però di un altro Dap, che vuol dire Disturbi attacchi panico. Si chiamano dappisti. Si stanno organizzando nella Lidap, Lega italiana disturbi attacchi panico. Sono stato un po' allarmato dalla sovrapposizione delle sigle, soprattutto quando ho letto il titolo della relazione al convegno: "Ansia, panico, fobia: per ritrovare la libertà smarrita". Libertà è una coperta con la sigla Dap..."

Un caro amico ci ha lasciato per sempre

di **Pietro e Alma**

LO RICORDANO TUTTI GLI AMICI DEI GRUPPI LIDAP DI PARMA

Eh sì, Giuliano ... stavolta, ce l'hai combinata bella! Non è proprio da te, sparire così, dopo tre anni. Potevi almeno avvertire qualcuno del gruppo. Dove ti sei andato a cacciare?

L'altra sera alla riunione di tutti i gruppi sentivamo che c'eri anche tu che sei stato quello tra noi che, forse, ha più lavorato perché ogni tanto ci potessimo ritrovare tutti quanti insieme e, incredibile, questa volta non avresti potuto brontolare: c'eravamo quasi tutti.

Ogni discorso aperto ci ricordava te, ma nessuno aveva il coraggio di dirlo; quando il silenzio sul tuo nome si è rotto molti occhi sono diventati lucidi.

Nessuno lo ha detto, ma la serata era dedicata a te, in realtà ti cercavano tutti, vecchio orso, anche Lucilla dall'Irlanda!

E adesso senza te come faremo? Ci hai "incasinati" per benino! Ma non t'illudere di farla franca, siamo molto arrabbiati! Ma ... accidenti! Lo sai che ti vogliamo bene e sai anche che ci costringerai a fare i conti con una "esperienza" che non volevamo proprio vivere e di cui avevamo profondamente paura.

Ora dobbiamo mettere insieme i "cocci. Ci eravamo forse illusi che la "forza del gruppo" ci potesse proteggere da questo dolore.

Ciao, Giuliano.

di **M. Teresa Pozzi**

CI PARLA DI GIULIANO CHI L'HA CONOSCIUTO ALLE RIUNIONI LIDAP

Caro Giuliano, ti scrivo di marzo per dirti addio, perché di marzo ci hai lasciati per sempre.

Una malattia incurabile ti ha strappato all'affetto ed alle cure dei tuoi amici del gruppo di Parma.

Il nostro primo incontro fu nel '97 a marzo.

Partecipasti al 1° corso di formazione alla reperibilità telefonica che organizzai a Milano. Ti venni incontro ad accoglierti, perché capii che dietro la tua barba ed il tuo aspetto burbero c'era una profonda timidezza. Mi dicesti: "Con il gruppo sono rinato. Voglio imparare ad aiutare gli altri". Il nostro ultimo incontro avvenne nel '98. Ancora di marzo. Con fatica e coraggio venisti a La Spezia per votare, ne sentivi il dovere. Quel giorno io diedi le dimissioni dal direttivo nazionale. Mi salutasti con un forte abbraccio e, piangendo, mi dicesti: "Grazie di tutto". Scherzando, risposi: "guarda che rimango, non me ne vado dalla Lidap, solo da un incarico". Non potevo sapere che non ci saremmo più visti.

Nel cuore conservo intatte le cose buone che mi dicesti quel giorno. Seppi della tua malattia e dei tuoi tanti ricoveri. Ieri la notizia... Dalle pagine del nostro giornalino, oggi sono io a dirti grazie. Grazie Giuliano di essere stato tra noi. Mi unisco nel tuo ricordo ai tuoi amici.

Dalla perdita di Giuliano nuove ragioni per proseguire il cammino

E' la prima volta che affrontiamo il lutto, per la scomparsa di "uno del gruppo".

Come accade nell'immaginario infantile, pensavamo che a noi non sarebbe mai successo di morire. Forse perché la paura che il nostro cuore smetta di battere, è una sensazione che conosciamo tutti bene e con cui combattiamo ad ogni attacco di panico, certi ogni volta che sia "davvero la fine".

Ma accettare la realtà è stato comunque necessario e doloroso ed è stato un pensiero magico, quello che abbiamo abbattuto, che ci ha lasciato sensazioni di smarrimento e di vuoto. Così, invece di una corona di fiori, la Lidap ha preferito investire nella continuità della vita, adottando un bambino a distanza, permettendogli di studiare, di rimanere nella sua famiglia, di evitare il lavoro minorile.

A nome di Giuliano.

APPUNTAMENTI

- Il 10 giugno a Firenze ed il 26 giugno a Udine, la Lidap e Pharmacia & Upjohn organizzano una giornata di informazione sul DAP, rivolta ai Medici di Medicina Generale ed alla popolazione.

- Il 20 giugno, la Lidap organizzerà la 1ª Giornata di Sensibilizzazione per i Disturbi d'Ansia e di Attacchi di Panico: il "NO PANIC DAY". **Tutte le sedi Lidap verranno coinvolte. Coordinatrice del progetto: V. Cultrera**
- Il 3° Corso di Formazione per

Helper di Gruppo Lidap inizierà in autunno: prima sarà possibile usufruire di "giornate di formazione", che alcuni nostri formatori svolgeranno nelle singole realtà Lidap, in cui sarà ritenuto necessario. Coordinatrici del progetto: A. Prunotto e R. Ciambelli

La Lidap Onlus e la Comunità Europea

LA DOTT.SSA CARLA FINOCCHIARO, CONSULENTE PER I FINANZIAMENTI DELLA COMUNITÀ EUROPEA, CI HA INVIATO QUESTA LETTERA CHE VOLENTIERI PUBBLICHIAMO.

di **Carla Finocchiaro**

Cari amici,
questa è la prima volta che ufficialmente mi presento all'Associazione. Conosco tanti di voi, ma l'opportunità di scrivere su questa NEWSLETTER mi sembra molto utile per conoscerci.

Ho conosciuto Valentina nel 1995 e da allora è nata con lei, e con gli altri che, via via, ho incontrato, una buona amicizia. La LIDAP mi ha coinvolto prima di tutto emotivamente. Nel 1989 una persona molto cara nella mia famiglia ha cominciato a soffrire di attacchi di panico. Solo che allora non sapevamo cosa fosse. Lei stava solo tanto male, facendo stare male tutti quelli che le stavano intorno. Abbiamo attraversato tutto l'iter che tutti voi purtroppo conoscete. Però quei disturbi l'hanno costretta ad allontanarsi da noi. L'unica consolazione è che adesso lei sta molto meglio.

Quando Valentina mi ha cercato, spiegandomi la storia della LIDAP e le attività che tutti voi realizzate ed avete realizzato, è stata come una "folgorazione": non saprei come spiegarla diversamente; **ho dovuto starle vicino e mettere le mie competenze a disposizione della vostra LIDAP. Ecco perché sentite di tanto in tanto il mio nome, o perché a volte ci incontriamo nei corridoi degli alberghi dove si svolgono i vostri consigli direttivi.**

In concreto la mia professione è questa. Sono consulente per i finanziamenti comunitari. Gli Enti che si rivolgono al mio studio sono imprese, associazioni, fondazioni, cooperative, scuole, dipartimenti di ospedali ed università. L'attività che svol-

giamo nei loro confronti è la seguente:

1. Informativa mensile dedicata, sulle opportunità europee, nazionali e regionali di finanziamento.
2. Redazione studi di fattibilità
 - esame delle concrete esigenze degli interessati;
 - valutazione del collegamento delle esigenze degli interessati con le opportunità offerte dai finanziamenti comunitari, nazionali e regionali
3. Consulenza
 - esame della documentazione tecnica, economica ed amministrativa fornita dagli interessati;
 - ricerca dei partners e creazione dei consorzi nazionali ed internazionali;
 - definizione dei progetti preliminari e finali secondo le caratteristiche del programma scelto;
 - preparazione delle proposte tecniche e contrattuali;
 - compilazione della modulistica necessaria alla presentazione della domanda di contributo;
 - preparazione degli atti necessari per la presentazione delle domande di contributo;
 - gestione dei rapporti con le Autorità competenti per l'istruttoria (Amministrazioni comunitarie, nazionali e regionali);
4. Gestione dei progetti finanziati.
 - gestione, amministrazione e rendicontazione (relazioni periodiche e finali, tecniche e finanziarie) dei progetti approvati.
 - gestione dei rapporti con le Autorità competenti per la

presentazione della rendicontazione (Amministrazioni comunitarie, nazionali e regionali).

Le attività che vi ho descritto, le svolgo anche nei vostri confronti. L'unica grossa difficoltà è che, negli ultimi tempi, non ci sono stati dei bandi (così si chiamano le scadenze per la presentazione dei progetti) adatti alla vostra situazione. La regola di base, per partecipare ai programmi comunitari, è la seguente:

1. rientrare giuridicamente nelle caratteristiche di "beneficiario" del finanziamento
2. partecipazione economica dell'ente richiedente fondi
3. avere dei partners europei

Per quanto riguarda il primo punto, alcuni dei bandi pubblicati che potevano essere interessanti per voi, purtroppo prevedevano delle figure giuridiche diverse; per il punto 2 a volte si chiede di concorrere almeno con il 50% del costo del costo del progetto; per il punto 3 siamo adesso in una buona situazione, in quanto abbiamo attivato strette relazioni con le altre associazioni europee negli incontri di quest'anno (Irlanda, Francia, Italia).

La mia attività di monitoraggio dei bandi comunitari, nazionali e regionali continua sempre, nella speranza che arrivi una buona opportunità.

La mia proposta è quella di inserire, come sto facendo in questa prima lettera, un sunto delle opportunità di finanziamento. Vi chiedo di leggere attentamente i programmi e di mettervi in contatto con Valentina, qualora ci sia qualcosa che possa essere interessante, indicando la vostra idea di progetto. Il vostro aiuto è fondamentale. Voi operate sul campo e conoscete meglio di me le vostre esigenze, potendo selezionare meglio un'opportunità di finanziamento, che, magari in prima battuta, io escludo.

Buon lavoro a tutti.

Concorsi della Comunità Europea

PENSIAMO DI FARE UN UTILE SERVIZIO AI NOSTRI LETTORI PUBBLICANDO QUESTI INTERESSANTI BANDI DI CONCORSO DELLA COMUNITÀ EUROPEA.

Informatica, Comunicazioni e Società dell'Informazione

TEN-TELECOM: RETI DI TELECOMUNICAZIONE TRANSEUROPEE

Invito a presentare proposte per progetti di interesse comune nel campo dei servizi generici e delle applicazioni che utilizzano reti di telecomunicazione transeuropee, scad.: 4/6/1999

Contributo tot.: 14 Meuro. Per inform. C.E., DG XIII-G, Ten-Telecom 99/1, fax +32.2.2961740

Del bando (in ital.), pubblicato su GUCE C56/99 del 26/2/1999, e' disponibile, su rete, la documentazione (e la versione in altre lingue).

Invito a presentare proposte per azioni di sostegno e coordinamento, scad.: 31/12/2000

Per inform. C.E., DG XIII-A, Ten-Telecom 3/98, fax +32.2.2968393

Del bando (in ital.), pubblicato su GUCE C79/98 del 14/3/98, è disponibile, su rete, la documentazione (e la versione in altre lingue).

Sociale

DAFNE: INIZIATIVA CONTRO LA VIOLENZA SUI BAMBINI, GLI ADOLESCENTI E LE DONNE

Secondo invito a presentare proposte, scad.: 18/6/1999

Contributo max 80 %, tra 10.000 e 125.000 Euro per progetto.

Per inform.: Anthony Simpson, EC, Segretariato Generale, Task force "Cooperazione nella giustizia e negli affari interni", fax +32.2.2950174.

Del bando (in ital.), pubblicato su GUCE C69/99 del 12/3/1999, è disponibile, su rete, la relativa documentazione informativa.

Invito a presentare proposte nel settore dei "telefoni azzurri", scad.: 8/5/1999

Contributo max 80 %, tra 10.000 e 250.000 Euro per progetto.

Per inform.: Anthony Simpson, EC, Segretariato Generale, Task force "Cooperazione nella giustizia e negli affari interni", fax +32.2.2950174

Del bando (in ital.), pubblicato su GUCE C60/99 del 2/3/1999, è disponibile, su rete, la documentazione informativa relativa.

Altre attività

SUPPORTO ALLE ORGANIZZAZIONI IMPEGNATE NELLA PROMOZIONE DELL'INTEGRAZIONE EUROPEA

Invito a presentare domande di sovvenzione, scad.: 1/6/1999, 1/10/1999

Contrib. tot. 1 950 000 Euro, max 85 % dei costi ammissibili

Per inform.: C.E., Segretariato Generale, Uff. N-9 2/1,

Rue de la Loi 200, B-1049 Bruxelles.

Del bando (in ital.), pubblicato su GUCE C27/99 del 2/2/1999, è disponibile, su rete, la documentazione informativa relativa.

PROGRAMMA PLURIENNALE NEL SETTORE DELLA STATISTICA COMUNITARIA

Manifestazione d'interesse per la partecipazione a studi, indagini e prestazioni di servizi nel settore della statistica comunitaria, scad.: aperta sino al 4/12/2001

Per inform.: sig. Garcia Moreno, Uff. Statistico - Eurostat - Unità OS-3, fax +352.4301.32269.

Del bando (in ital.) è pubblicato su GUCE S243/98 del 16/12/98, è disponibile, su rete, la documentazione informativa relativa.

Psicologi, ...

(segue da pagina 11)

a cui ci rivolgeremo, sarà una persona nelle cui mani (metaforiche) metteremo la nostra vita, i nostri pensieri e le nostre emozioni; non abbiate paura, quindi, di apparire stupidi o dubbiosi, ma ponete le domande che vi paiono necessarie, che, a fine colloquio, vi permettano, di dire a voi stessi: "Penso d'aver trovato uno/a psicoterapeuta giusto/a per me!".

Informiamoci se è iscritto all'Albo degli Psicologi o dei Medici Psicoterapeuti e qual è la sua formazione. Chiediamogli risposte chiare, sulle modalità specifiche del lavoro che intende affrontare con noi, per il nostro disagio (Colloqui di sostegno? Tecniche di rilassamento? E, se sì, di quale tipo? ecc. ecc.).

Tempi della seduta, tempi del training, costi e frequenza, sono dati da valutare; pensiamo di riuscire a sostenerne l'impegno? Qual è il posto che occuperà nella vostra vita quotidiana? Se parteciparvi significa abbandonare i figli al nido, percorrere decine di chilometri e farsi accompagnare da persone che, sappiamo non saranno sempre disponibili... sono tutte variabili da valutare per non prefissarci progetti di cura che non saremo in grado di sostenere (senza per questo farne un alibi...).

Quale psicoterapia, per quale paziente e per quale disagio?...

Ogni tecnica terapeutica cerca di dimostrare la propria efficacia e vi sono protocolli di lavoro che strutturano più di altri questi "risultati".

In realtà, a costo di suscitare

polemiche e di rasantare l'eresia, penso sia doveroso parlare di strumenti, di pazienti, di professionisti e di disagi, ogni trattamento può rispondere in modo più o meno specifico per quel paziente e per quel tipo di disagio.

Non possiamo pensare a tecniche che funzionino indifferentemente con tutti i disagi e con tutti i pazienti. Ognuno di noi dovrebbe essere informato della possibilità di trovare percorsi alternativi o integrativi efficaci ed adatti alla sua persona.

Al termine del mio percorso personale, m'è stato detto: "Quel che funziona in realtà è la relazione, altrimenti non si spiegherebbe come percorsi diversi portino agli stessi risultati...". Penso che questa sia una grande verità ed è a questo che bisognerebbe porre maggiore attenzione! Buon lavoro a tutti!

avviso ai soci

Il termine per il versamento della quota associativa annuale Lidap (L. 100.000) è scaduto il 31 gennaio u.s.

Ricordiamo ai Soci che, dal 1° Aprile 1999, per ricevere le comunicazioni loro riservate, la Newsletter e per usufruire di quelle convenzioni stabilite con alcuni consulenti Lidap, occorre essere in regola con il pagamento.

Si può effettuare un versamento sul c/c postale n° 10494193, oppure un bonifico sul c.c. bancario n°45770/76 - ABI 3001/5 - CAB 40700/3 - presso il Banco Ambrosiano Veneto - Ag. di La Spezia, intestati a: **Lidap Onlus** - Via Piandarana 4 - 19122-La Spezia (SP)

dal "Centro Italiano di Solidarietà"

La nostra filosofia

*Siamo qui
Perché non c'è alcun rifugio
dove nasconderci da noi
stessi.*

*Fino a quando una persona
non confronta se
stessa
negli occhi e nei
cuori degli altri,
scappa.*

*Fino a che non
permette loro
di condividere i
suoi segreti,
non ha scampo da
questi.*

*Timoroso di
essere riconosciuto
né può conoscere se stesso
né gli altri, sarà solo.*

*Dove altro
se non nei nostri punti comuni
possiamo trovare un tale*

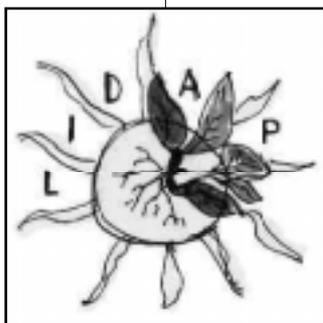
specchio?

*Qui, insieme,
una persona può alla fine
manifestarsi
chiaramente a se stessa*

*non come il
gigante dei
propri sogni
né il nano delle
proprie paure,
ma come uomo
parte di un tutto
con il suo
contributo da
offrire.*

*Su questo
terreno*

*noi possiamo tutti mettere
radici
e crescere
non più soli come nella morte,
ma vivi a noi stessi e agli
altri.*



La redazione invita tutti coloro che intendono inviare articoli, a far pervenire il materiale presso la Segreteria di La Spezia entro il 1° giugno 1999. Sarebbero auspicabili, per quanto possibile: stesura degli articoli al computer, invio alla Sede via e-mail e dimensioni "contenute" (box piccoli max 1.000 caratteri compresi gli spazi; box grandi max 2.000 crt; articoli pagine interne da 3.500 a 4.500 crt; articolo principale max 5.000/6.000 crt [9.000 crt riempiono due pagine fitte di giornale!]).

ORARI E INDIRIZZI LIDAP ONLUS

SEGRETERIA NAZIONALE
DI LA SPEZIA

GLI UFFICI SONO APERTI:

IL LUNEDÌ, MARTEDÌ, VENERDÌ,
DALLE 9 ALLE 12.

TEL. E FAX 0187/703685

E-MAIL: **lidap.@uol.it**

PER LE PROBLEMATICHE CONNESSE AL
MONDO DEL LAVORO:

PROF. PAOLO GRECO. E-MAIL:

greco@ponza.dia.unisa.it

SI INVITIAMO TUTTI I SOCI CHE
UTILIZZANO INTERNET, A FAR
PERVENIRE IL LORO INDIRIZZO E-MAIL
ALLA SEGRETERIA DI LA SPEZIA.

LETTERA 99 AI SOCI

PERIODICO EDITO DALLA LIDAP ONLUS

REDAZIONE: c/o LIDAP ONLUS

VIA PIANDARANA, 4 LA SPEZIA

IMPAGINAZIONE E GRAFICA:

GIUSEPPE COSTA

STAMPA:

V&V PUBBLICITÀ PARMA

STAMPATO NEL MESE DI APRILE 1999

ipse dixit

In molte culture il confronto con le proprie paure è considerato un percorso iniziatico, la strada che ognuno deve percorrere per trovare se stesso. Solo andando incontro alla paura, invece che cercando di soffocarla o di ignorarla, se ne scopre la dimensione illusoria e ci si rende conto che molti dei nostri fantasmi sono solo creazioni della mente.

Alla fine di questo percorso difficile e terrificante c'è un nuovo equilibrio interiore, una sicurezza che permette anche di prendersi un po' in giro. E soprattutto la libertà: perché a volte la paura impedisce di vivere pienamente.