



## Formazione Lidap

di Lia Esposito

Domenica 6 giugno 1999 si è tenuta a Verona una giornata di "formazione per gruppi". Voglio essere sincera: non avevo nessuna voglia di parteciparvi, data la mia consuetudine, inguaribile, atavica, ansia... da separazione, ad esempio.

Scusate sia l'aggettivazione pesante, che la pseudobanalizzazione del termine; ma dico ansia da separazione in quanto avrei preferito starmene a casa con i miei cari.

Un'ennesima giornata che avrei trascorso con loro, pensando con tormento a quanto avrei potuto impiegare diversamente il mio tempo [per una volta tanto] recandomi alla giornata di formazione! Ah.... beata coerenza!

E così, facendomi violenza, con quell'entusiasmo che m'investe ogni volta che intravedo una qualsiasi possibilità di "...crescita interiore" [ma il termine è restrittivo], ho coinvolto alcune ragazze del gruppo e, meraviglia delle meraviglie, l'entusiasmo contagioso che è sempre stato il mio forte, anche questa volta ha fatto centro.

Così siamo partite quasi all'alba, perché di alba si trattava, data la giornata per consuetudine consacrata al riposo dalle fatiche settimanali. Siamo partite dunque alla volta di Verona.

Già il tragitto, per una come me, concentrata sugli "eventi somatici e sintomatologici", è stato una vera e propria goduria.

Chi avrebbe mai pensato di farcela! Con la mia insicurezza di base, i vari sentimenti d'inadeguatezza, di dipendenza, i meccanismi di controllo ossessivo e d'evitamento fobico.

Invece, guarda caso, ancora una volta, mi trovavo in macchina da sola WOOAH... mi sono sentita "potente". Così la mia gioia e autostima sono andate via via aumentando, fino a rag-

(continua in ultima pagina)

Alcune considerazioni sulla crescita della Lidap

## A cuore aperto

di Alma Chlavarini

Stupore e anche sollievo, è ciò che ha provato chi, del Direttivo, ha partecipato a convegni sul settore "no profit" e sul suo "management", per poterne ricavare esperienze e indicazioni da utilizzare nella nostra Associazione.

Lo stupore è stato scoprire che, quella della Lidap, non è un'esperienza unica, legata all'impostazione data dai leaders storici o alle caratteristiche individuali dei membri attuali: Direttivo, collaboratori e referenti locali, operatori telefonici, helpers, volontari, ecc.

E neppure ad altre specifiche variabili della nostra storia. Tutto invece è riconducibile a problematiche (e ai vissuti che sottendono a tali problematiche), tipiche di fasi evolutive delle organizzazioni del Terzo Settore.

Il sollievo è stato poter appurare che i "nostri travagli" non sono conse-

guenti, come spesso abbiamo pensato, al nostro individuale percorso (personale e associativo), ma che sono legati a precise fasi evolutive dell'associazionismo e, come tali, analizzati da studiosi e ricercatori del settore.

(continua a pagina 6)

### SOMMARIO

2 La Lidap di Genova e Torino

4 La Lidap sale in cattedra

8 In una scuola a lezione di ansia

10 Assemblea nazionale dei soci

## Autoefficacia e gruppo

di Emanuele Del Castello (psicologo e psicoterapeuta)

In molte occasioni ho parlato dell'importanza della teoria dell' "autoefficacia" per la comprensione e il miglioramento dei disturbi fobici e spero che i concetti fondamentali ormai siano chiari. Per chi non lo fossero, è possibile far riferimento al mio capitolo sul volume "Psicoterapia delle fobie e del panico" edito da Franco Angeli. Nelle occasioni precedenti, tuttavia, il discorso è stato sempre centrato sull'individuo. Giustamente, Valentina

Cultrera mi sollecita ora a precisare gli effetti del gruppo sul senso di autoefficacia dei suoi membri.

Ricordo brevemente che il senso di autoefficacia consiste nella convinzione di una persona di poter affrontare e gestire adeguatamente determinate situazioni. Nel nostro caso queste situazioni possono essere per esempio: sopportare un attacco di panico senza aiuti esterni, riuscire a percorrere un

(continua a pagina 3)

# I gruppi di Torino e Genova

**SONO ARRIVATE ALLA NOSTRA REDAZIONE DUE STORIE DI GRUPPO, GEOGRAFICAMENTE LONTANE: QUELLA DI GENOVA E QUELLA DI TORINO. LE HO TROVATE ENTRAMBE SIGNIFICATIVE, NELLA LORO DIVERSITÀ. ANZI, PROPRIO PER LA LORO DIVERSITÀ.**  
di **Valentina Cultrera**

Non solo di contenuti, - molti gruppi possono ritrovare in tutte e due i pezzi della propria esperienza e riconoscere tratti di percorso comuni -, quanto nel modo in cui vengono raccontate.

Infatti Marina, la collaboratrice locale genovese, ci fa entrare direttamente nella stanza in cui si svolge la riunione settimanale: *"Il nostro gruppo ha affrontato molti momenti di difficoltà, prima di riuscire a trovare una dimensione in cui le persone potessero effettivamente incontrarsi per dare e ricevere aiuto. L'esperienza, iniziata nell'ottobre 1997, tra alti e bassi (più bassi che alti!), si è rivelata per me come un'occasione speciale: il Dap, da malattia che non augurerei al mio peggior nemico, mi ha dato l'opportunità di acquisire la consapevolezza di quanta forza ed energia ci siano in me. Non voglio dare l'impressione di sminuire la sofferenza interiore, l'indifferenza e l'incomprensione degli altri, la tristezza ed il senso di smarrimento che si accompagnano al panico; sono sentimenti che ho provato in prima persona. Ma ho imparato a non pensare "perché tutto questo proprio a me?" proprio attraverso l'auto-aiuto, e a cogliere il senso della meravigliosa avventura che è la vita. Ora, com'è nello spirito di gruppo, lascio la parola a Luisa".*

*"Sono Luisa e sono approdata al gruppo dopo i primi attacchi di panico; il mio caso è pieno di circostanze favorevoli: una diagnosi immediata del medico di famiglia, una cura farmacologica azzeccata al primo colpo, l'ingresso al gruppo. Già l'accoglienza è stata benefica e tranquillizzante. Poi è stato fondamentale il percorso che abbiamo fatto*

*di analisi delle nostre personali esperienze familiari, affettive e lavorative. Pochi mesi in gruppo, ed ho colto quanto siano comuni le problematiche emotive e familiari che abbiamo alle spalle..."*

Seguono i saluti degli altri, che devo purtroppo limitarmi a elencare: Tiziana, Elisa, Mariella, Silvia, Federico, Pia, Gabriella, Maria, Valentina, Alessandra, Emilia, Mara, Giampaolo, Francesca e Sandra.

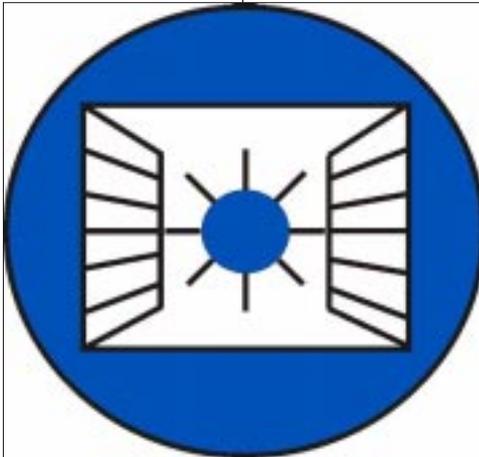
La storia del gruppo Lidap di Genova, è stata dunque affidata ad un articolo scritto durante l'incontro settimanale, a più mani, lasciando che ogni partecipante potesse scegliere se raccontar-

ne un pezzetto o se sottoscrivere la testimonianza degli altri. Io, nel leggerla, me li sono immaginati riuniti, in cerchio, in una sorta di staffetta narrativa, in cui si prende la parola a turno, la si tiene per un po' e poi la si lascia ad un compagno, perché vada avanti.

Del gruppo di Torino invece, parla Maurizia, la collaboratrice locale.

*"Abbiamo iniziato il 29 novembre del 1997: vivessi cent'anni, questa data non me la scorderò mai. C'erano circa settanta persone, compresi gli accompagnatori. Far nascere e gestire un gruppo Lidap non è stato un gioco da ragazzi, all'inizio c'era l'anarchia totale ed io ero sola.*

*In contatto con la sede di La Spezia, ho avuto alcuni suggerimenti e contemporaneamente ho trovato una sede in cui riunirci: una stanza in una parrocchia, molto spartana, senza riscaldamento. Giorno dopo giorno, con tante telefonate, finalmente insieme abbiamo iniziato a lavorare.*



*Amalia mi ha consigliato libri da leggere ed io all'università avevo studiato un po' di psicologia, ma tra il dire e il fare... Ad un certo punto abbiamo sentito la necessità di una supervisione: la dottoressa Traveni, gruppoanalista, ci ha aiutato con grande professionalità e umanità, venendo ogni tanto al gruppo e aiutandoci a percorrere un pezzo di strada. Poi abbiamo proseguito soli.*

*Non potevamo però affrontare un altro inverno nella parrocchia senza riscaldamento: così ho bussato alla porta del Servizio sanitario nazionale, presso il Dipartimento di salute mentale. Ho rotto le scatole a mezza Torino, ma ce l'abbiamo fatta e siamo diventati "ufficiali", con una sede all'interno dell'Usl n°1. Per questo ringraziamo il dottor Bisacco e la dottoressa Rigazzi, che ci hanno ascoltato e si sono attivati seriamente per aiutarci".*

Storie di gruppi Lidap, viste da prospettive diverse. Ma interessanti e complementari, dal momento che ci permettono di vedere i due volti dell'associazione: uno più organizzativo e indirizzato all'impegno di creare una struttura che funzioni e che possa accogliere l'altro, ossia la parte più intima della Lidap, quella delle nostre storie, del confronto, delle emozioni condivise.

I due volti si legano strettamente, attingono energia l'uno dall'altro, e solo dalla loro armonica convivenza e dal loro equilibrio si può lavorare seriamente e serenamente.

## ipse dixit

**"...Poveri piccoli esseri umani. Si ritrovano in questo mondo senza sapere minimamente da dove arrivano e che cosa devono fare, o per quanto tempo dovranno restarci. O dove andranno a finire dopo. Eppure, che il cielo li abbia in gloria, la maggior parte di loro si sveglia al mattino e passa la giornata cercando di dare un senso a tutto questo. E allora non si può fare a meno di amarli. Non è così? Mi chiedo come mai i casi di pazzia non siano molto più numerosi."**

(da "Pane, cose e cappuccino dal fornaio di Elmwood Springs" - di Fannie Flag - ed. Sonzogno 1999)

# Disturbi di personalità

di **Stefano Pozzoli** (psicologo)

Il Disturbo da Attacchi di Panico (DAP) è un concetto al "confine" tra il mondo somatico e quello psichico, per questo è stato molto studiato da entrambi i versanti. Nonostante lo studio dei meccanismi biologici abbia prodotto risultati notevoli, non sembra sufficiente il "puro modello biologico" per spiegare una così complessa reazione d'ansia. Il rischio è infatti di considerare il panico come un "entità disconnessa" da altri eventi della mente o del cervello. Se, da un lato, i meccanismi biologici sono importanti per la nascita del panico, è anche estremamente importante inserirlo all'interno di una visione più allargata. Ultimamente il nocciolo intorno

dizioni ambientali esterne (cioè quando tendiamo a comportarci esattamente nello stesso modo in tutte le situazioni di vita che ci capitano), causano un disagio soggettivo e problemi con l'ambiente che ci circonda (gli amici, il lavoro, gli affetti, ecc.).

Certamente non si può e non si deve affermare che le persone che sviluppano un DAP abbiano sempre anche un disturbo di personalità e che questo disturbo sia predisponente al DAP, ma è possibile che nello sviluppo del DAP vi sia una *interazione comune* tra i due disturbi, in cui una sottostante comune partecipazione di fattori causali di tipo biologico (predisposizione genetica che



di Mattia Gandolfo

al quale si sono rivolti molti studi è quello del rapporto tra DAP e personalità.

Infatti, si osservano in persone con DAP alcune caratteristiche di personalità simili. L'idea è che, in determinate situazioni, la presenza di specifici tratti di personalità possa essere importante per la genesi del DAP così come lo è per altri disturbi psicologici.

Per personalità possiamo intendere **"una modalità perdurante di percepire, rapportarsi, o pensare a se stessi e all'ambiente. I tratti di personalità sono aspetti rilevanti della personalità che sono mostrati in un'ampia gamma di contesti sociali e personali importanti (DSM-IV)"**.

Alcuni dei tratti di personalità, che sembrano simili nelle persone con DAP, sono: elevato nevroticismo, bassa estroversione, dipendenza dagli altri, labilità emozionale, mancanza d'autostima, timidezza...

Inoltre i tratti di personalità, quando sono *rigidi e mal si modellano* alle con-

opera attraverso il sistema endocrino), fattori psicologici (il fatto di possedere alcuni particolari tratti di personalità) e fattori ambientali (fattori di vita e improvvisi stressors: come lutti, malattie, separazioni, che slatentizzano la sintomatologia), interagiscono per produrre la sintomatologia di entrambi.

Per questo durante la diagnosi e la pianificazione del trattamento di chi soffre di DAP, è utile inquadrare il disturbo all'interno della personalità dell'individuo. La possibilità di ampliare il quadro, avendo così una visione a 360°, permette di contestualizzare meglio il panico, all'interno della storia personale e di vita della persona.

Se da un lato l'intervento farmacologico è utile anche l'intervento che permetta l'inserimento del DAP, attraverso una valutazione specifica della personalità di ognuno, è altrettanto utile per spiegare una così complessa reazione d'ansia.

## Autoefficacia ...

(segue dalla prima pagina)

determinato percorso fuori casa, sopravvivere ad un'emozione intensa, ecc.

Altrettanto brevemente ricordo che l'origine di questa convinzione sta:

1. nelle precedenti esperienze in cui si è avuto successo nel fare quella determinata cosa;

2. nell'osservazione di altre persone simili a se stessi compiere con successo quella stessa cosa;

3. nella persuasione effettuata da persone che si ritengono degne di fiducia;

4. nell'esame delle proprie sensazioni fisiche (la presenza o meno dei classici sintomi dell'ansia).

Appare subito evidente che il gruppo di self-help può intervenire soprattutto sui punti 2 e 3. Il gruppo, infatti, rappresenta il luogo privilegiato per la "raccolta di informazioni" sui disturbi di panico e le sue possibili "complicazioni", sulle possibilità di superamento, ecc. Nel gruppo le persone parlano della propria esperienza e osservano le esperienze degli altri. E gli altri del gruppo possono essere ritenuti - a ragione - i "massimi esperti" nei problemi che accomunano le persone del gruppo.

Queste considerazioni che potrebbero sembrare scoraggiare l'adesione al gruppo in quanto vi è possibile scorgere il pericolo di imparare convinzioni di inefficacia piuttosto che di autoefficacia, vanno prese invece come evidenza del ruolo insostituibile del gruppo di self-help per sostenere e alimentare la crescita del senso di efficacia personale dei suoi membri. L'esperienza fatta a Napoli con il trattamento dell'agorafobia ci insegna che il gruppo è un potente amplificatore dei processi, che ognuno gode dell'esperienza di ciascuno degli altri. Questo però impegna tutti i membri dell'associazione, e soprattutto gli helper, a proseguire coraggiosamente sulla strada della crescita personale, consapevoli che ogni passo in avanti è uno stimolo per chi ci sta vicino.

Una lezione all'Università di Parma: cronaca a due voci

# LA LIDAP SALE IN CATTEDRA

DI FRONTE AD UN'ATTENTA PLATEA DI STUDENTI, NELL'AMBITO DEL CORSO DI LAUREA IN PSICOLOGIA, ORGANIZZATO DA FRANCESCO ROVETTO, PROFESSORE DI PSICOLOGIA CLINICA DELL'UNIVERSITÀ DI PARMA, LA LIDAP, CON MARA MORELLO E PIETRO ADORNI, HA PORTATO L'ESPERIENZA VISSUTA E CONCRETA DELL'AUTO-AIUTO NELLA CURA DEL DAP.

## di Francesco Rovetto

Già l'anno scorso, nell'organizzare il corso di Psicologia Clinica, avevo deciso di rendere chiaro agli studenti un aspetto: la Psicologia Clinica non si può, né si deve, identificare con le sedute di psicoterapia. L'intervento in psicoterapia clinica può essere messo in atto anche effettuando un progetto di prevenzione, o di riabilitazione, gestendo meglio un ospedale, organizzando gruppi di auto aiuto.

Per questo motivo, parlando di ritardo mentale e di autismo, si è anche parlato di ANFFAS e di altre associazioni di auto-aiuto. Per lo stesso motivo, a mio avviso, non si può parlare di alcolismo ed ignorare gli AA (Alcolisti Anonimi), o di DAP (sigla che indica il disturbo da attacchi di Panico, come purtroppo ben sapete) ed ignorare la LIDAP.

Un corso universitario in genere si articola su 60-70 ore. Purtroppo in queste poche ore non è possibile certamente approfondire tutti gli aspetti come sarebbe desiderabile. Ci si trova infatti di fronte a più di un dubbio: è meglio trattare un po'di tutto ma necessariamente rischiare di restare alla superficie, o approfondire alcuni argomenti trascurandone del tutto altri che poi gli studenti studieranno sui libri?, è meglio trattare gli argomenti in modo tipicamente accademico, citando autori e ricerche, o aprirsi verso il mondo reale, ottenendo anche testimonianze e suscitando dibattiti su temi che in fondo ci coinvolgono tutti?

Vi assicuro che non si tratta di scelte facili, ognuna ha pregi e difetti, ma fortunatamente in università esiste ancora una certa libertà didattica e decisionale. Forte di questa, e comunque col pieno consenso del direttore dell'istituto in cui si

colloca la mia cattedra, non mi sono lasciato scappare l'opportunità di invitare Mara Morello a tenere una lezione sul ruolo dei gruppi di auto-aiuto nella gestione del DAP.

Conoscendo Mara sapevo che avrebbe fatto un'ottima lezione. In effetti, i risultati sono andati al di là delle più ottimistiche aspettative. Già tre lezioni (6 ore) erano state dedicate alla descrizione dei disturbi di ansia, in modo tale che Mara potesse parlare a studenti già in qualche modo informati sull'argomento. Mara ha già riferito in un articolo sulla sua lezione e sulle sue emozioni.

Dopo un inizio in cui forse traspariva un po' d'ansia, Mara ha iniziato a parlare della sua esperienza di conduttrice di gruppi. Si è soffermata in modo particolare sul ruolo dell'informazione che viene condivisa all'interno dei gruppi, ha inoltre parlato dell'importanza di condividere le emozioni ed in particolare sull'importanza del condurre le "comportamentali" in allegria. Mara ha condotto l'intera lezione, della durata di oltre due ore, mostrando spirito e competenza, una volta che si è "riscaldata" la paura è sparita e si capiva che sarebbe andata avanti a parlare molto più a lungo, se fosse stato possibile.

Tutte le osservazioni fatte da Mara erano assolutamente in linea con quello che avevo precedentemente detto a lezione. L'essere umano non può essere scisso, in parti slegate tra loro. Gli aspetti comportamentali, affettivi, sensoriali, immaginativi, cognitivi, interpersonali ed organici sono tra loro indissolubilmente legati. Per sbloccare una situazione spesso occorre agire su numerosi di questi aspetti contemporaneamente. Se queste esperienze sono fatte con

allegria e solidarietà, l'atteggiamento emotivo/positivo rende assai più efficace e stabile il cambiamento.

Le domande degli studenti sono state numerose e quando poi ha parlato anche Pietro Adorni fornendo una sua personale testimonianza, molto toccante nei contenuti, quanto divertente nella forma, il coinvolgimento è stato ancora maggiore.

A distanza di 2 settimane ho fatto fare agli studenti un compitino di metà corso. In questo compito chiedevo anche di fornire osservazioni sul corso, sui testi e sugli argomenti trattati. Un gran numero di studenti ha dichiarato di aver apprezzato in modo particolare la presenza della LIDAP e, senza alcuna imposizione da parte mia, molti studenti hanno deciso di studiare un libro in più di quelli previsti dal programma. Il libro prescelto, come integrazione del corso da numerosi studenti, è il testo di Wells sui disturbi d'ansia recentemente pubblicato dalla McGraw-Hill. Quando gli studenti decidono di studiare di più dello stretto necessario, vuol dire che sono stati particolarmente coinvolti dal corso. La scelta di applicarsi, in modo particolare, allo studio delle patologie su base ansiosa certamente mi rallegra e contribuirà a creare una leva di terapeuti migliori e più preparati. Tutto ciò, per lo meno in parte, è stata conseguenza della presenza della LIDAP in Università.

## di Mara Morello

*Già lo scorso anno, il Prof. Rovetto aveva accennato ad un mio possibile intervento all'Università di Parma. La cosa mi solleticava, ma avevo preferito rimandare. Quest'anno, quando*

(continua a pagina 5)

## La Lidap sale ...

(segue dalla quarta pagina)

me lo ha riproposto, ho accettato subito, con un "sì" entusiasta e senza esitazioni, anche se sapevo che, a tempo debito, mi avrebbe assalito la paura. Mi piaceva proprio l'idea, e poi avevo il sostegno del Prof.!

Il tragitto, percorso con lui, l'ho trascorso parlando normalmente, e cercando di non pensare, con paura, all'incontro, ma dalla parte piacevole che era la motivazione principale.

Il Prof., per cercare di tranquillizzarmi, mi aveva detto di non aver scritto cartelli pubblicitari

questo incontro, altrimenti sarebbero intervenute tantissime altre persone, e gli ho risposto: "meno male, per la prima volta andranno bene quelli ci saranno, qualunque sia il numero". Poi mi ha chiesto se preferivo l'aula piccola o quella grande - "quella piccola, mi sembra logico" - pensando,

in quel momento, che fosse la decisione migliore.

Sempre per tranquillizzarmi, aggiunse che avrebbero partecipato ragazzi del 3° anno, ma carini, simpatici, con empatia tra loro, - "praticamente, dico io, non dovrebbero mordermi".

Metà mattinata è volata piacevolmente all'Università, dove il Prof. mi ha presentato alcune persone ed alcuni studenti, sicuramente per farmi ambientare. L'intervallo del pranzo, l'abbiamo trascorso con la piacevolissima compagnia di Alma, Pietro ed Enrica, con cui avevo organizzato l'incontro per far conoscere personalmente il Prof. alla Lidap.

Poi, per la mia felicità, Pietro ed Enrica sono rimasti all'incontro faticoso. Nei giorni precedenti, mi ero preparata degli appunti sulla Lidap. Già al mattino non ricordavo più nulla, ma ero rassicurata dai miei appunti.

Quando entriamo nell'Ospedale (sede della lezione), ed ho cominciato a vedere un quantitativo numeroso di studenti, mi sono

trovata nello stesso stato d'animo con cui ero entrata nella sala

operatoria (mi sono appena fatta operare al ginocchio) "ormai ci sono, non ho più scampo, devo affrontare", anche se parlavo e sorridevo a tutti.

Erano le 14.15 circa e, come siamo entrati, ho pensato - "Madonna, ho sbagliato aula!" - era ad anfiteatro, con circa 120 ragazzi molto carini, simpatici, sorridenti, ma che mi vedevano molto bene e che non mi staccavano gli occhi di dosso!

Il Prof. Rovetto ha iniziato a presentarmi e a collegare la mia presenza, e il gruppo di self-help della Lidap, alle sue lezioni precedenti sull'ansia e disturbi derivanti.

Continuavano a fissarmi, il cuore cominciava a battere forte e senza guardarli incomincio a parlare, senza saliva, balbettando, non riuscendo a trovare le parole giuste: "Se sarò fortunata io, riuscirò a parlarvi, magari balbettando... se sarete fortunati voi, vedrete un bell'attacco di panico dal vivo, in diretta, con le cure del Prof.", che aggiunge, più o meno: "Siamo già, in Ospedale". Ciò provoca ilarità, che prosegue, quando io aggiungo che, sempre per lo stesso motivo, avrei potuto abbracciare il Prof., perché il comportamento che usavo, durante un attacco, era di buttare le braccia al collo della prima persona vicina e disponibile, e, poiché, vicino, avevo lui...

Il ghiaccio era rotto e, sempre senza alzare gli occhi, continuo: "Bene, adesso mi siedo perché mi tremano le gambe". Un bel respiro e ho cominciato la relazione, in particolare sulle esperienze dei componenti dei gruppi di self-help, nel percorso personale, interpersonale, didattico e comportamentale.

La prima mezz'ora è trascorsa come i primi minuti, poi, finalmente, tutto si è stabilizzato e tranquillizzato, saliva, cuore. Poi, finalmente, alzo lo sguardo e vedo tutti che mi fissano interessati o sorridenti.

Il Prof. interveniva per aiutarmi o per allacciare i miei discorsi alle sue lezioni.

Poi, è intervenuto anche Pietro parlando, tra l'altro della sua esperienza personale, collegata al lavoro.

I ragazzi hanno riso di una sua battuta e l'hanno applaudito. Alla fine, ci sono state alcune domande.

Praticamente, non mi sono accorta che erano arrivate le 16, e quando il Prof. ha decretato la fine della lezione, inaspettatamente, i ragazzi hanno applaudito. E' stato molto emozionante, e per quanto mi riguarda, ho alzato le braccia in segno di vittoria (sulla mia paura). Ce l'avevo fatta! Lasciando l'aula, tutti ci salutavano ed alcuni hanno chiesto informazioni sulla Lidap, dopo aver raccolto vari opuscoli.

Dopo lo scambio delle reciproche impressioni, ancora calde e forti, salutiamo Pietro ed Enrica, e riprendiamo la strada del ritorno. Io ho cominciato a parlare, senza più fermarmi!

Ho chiesto scusa al Prof., aggiungendo che dovevo scaricare tutta l'adrenalina, e che ero euforica proprio come quando, uscita dalla sala operatoria, e non ancora cosciente, ridevo e urlavo per i corridoi e in camera (letteralmente - me l'hanno raccontato): "splendido... che bello... voglio operarmi d'appendicite...".

Ho continuato a parlare, ridendo, anche quando raccontavo agli amici entrambe le esperienze ormai accomunate.

E quest'altra bellissima pagina, stampata nella mente e nel cuore, rimarrà nei miei ricordi e nel mio bagaglio di positività, che continua e continuerà ad arricchirmi, e da cui attingo, in momenti meno felici.

Fin dall'inizio, ero cosciente che avrei sofferto, che avrei avuto paura, ma sapevo che avrei avuto comunque un riscontro ed un ritorno immediato che, alla fine, è stato solo positivo.

Grazie Prof.!

## A cuore aperto ...

(segue dalla prima pagina)

Abbiamo vissuto, in questi mesi di intenso lavoro, lacerazioni per scelte che abbiamo sentito di dover fare, non senza sentimenti che, gli esperti, ci dicono ampiamente prevedibili nella fase di passaggio dal volontariato puro ad una necessaria forma più organizzata.

Consci del fatto che la principale ricchezza della nostra organizzazione siamo "noi associati", con la nostra forte motivazione, il generoso impegno del nostro tempo e delle nostre energie, come Direttivo ci siamo sentiti impegnati e responsabili nel lavorare affinché tale "capitale" non si sciupi in esperienze frustranti.

Gli studiosi del settore, in questo caso, parlano di "spirito eroico" tra persone coese e tese alla realizzazione (anche senza particolari competenze), di un medesimo fine, della "mission".

L'inizio e l'avvio dell'attività associativa è però contraddistinto sempre dall'assenza di organizzazione e dalla sovrapposizione dei compiti.

L'attenzione a una possibile esperienza positiva nella vita associativa, per noi è doppiamente importante: la risorsa umana non deve essere logorata, perché, come già detto, è la nostra principale risorsa e perché chi si impegna nell'associazione fa un'esperienza parallela sul piano individuale di emancipazione dal disturbo, ritenuta terapeutica: fondamentale, quindi, creare le condizioni perché l'esperienza possa essere positiva, significativa e concorrere all'aumento della propria autostima.

Tante sono state le perdite (anche

se gli esperti parlano di perdite fisiologiche) che abbiamo subito, per un impegno troppe volte totalizzante, che ha coinvolto anche la sfera economica personale; chi ha avuto possibilità, ha "donato" risorse economiche proprie e chi non ha potuto permetterselo, ha dovuto fare altre scelte.

Affrontare le tematiche economiche, ci ha creato non poche resistenze: se, da una parte, un ordine contabile, amministrativo e fiscale diventava una premessa a cui tutti abbiamo dovuto prestare la dovuta attenzione, dal-

l'altra sopravviveva in noi quello spirito pionieristico, che abbina l'assoluta gratuità con la "purezza" dell'impegno.

La sentita necessità, a livello organizzativo, della presenza di figure di riferimento, in orari fissi della giornata, con forte livello di competenza, ci ha poi "sbalzato" dentro alle problematiche previste quando, al volontariato, si affianca la presenza del volontario che per una certa fascia di tempo diventa lavoratore.

Nell'affrontare questi ambiti, abbiamo tutti temuto (e ci siamo ampiamente interrogati su questo), di tradire principi solidaristici, in favore di logiche percepite come "aziendalistiche" pure, seppur necessarie e garanti di un "buon funzionamento" del "no profit".

La nostra sfida è stata

quella di migliorare l'organizzazione, senza snaturare l'esperienza dell'informalità, della spontaneità e dell'accoglienza, nella quale principalmente crediamo e ci riconosciamo.

Abbiamo infine individuato, come punto critico del nostro lavoro (e su questo concentreremo il nostro impegno per il futuro), la comunicazione.

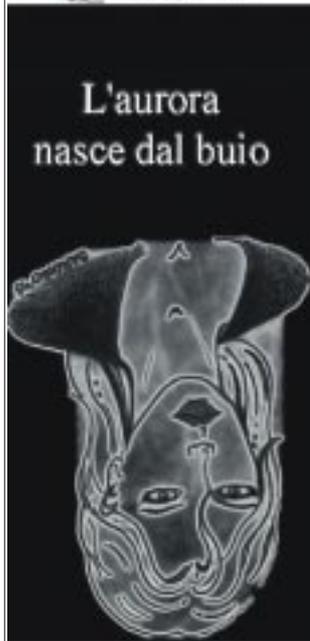
Non abbiamo infatti la certezza di

essere riusciti a far vivere, dibattere e crescere tutti quanti, insieme a noi, sulle scelte fin qui fatte.

Perché la nostra esperienza possa mantenere quel carattere di "desiderabilità" in ambito esperienziale, deve contenere il principio della condivisione: riteniamo fondamentale che tutti i soggetti, (associati, volontari e membri del Direttivo), partecipino all'individuazione e alla realizzazione degli obiettivi da condividere.

Come? L'assetto organizzativo iniziale e informale, basato sulle buone relazioni, bastava a se stesso; ora è una realtà più complessa (ma che troppo complessa non deve diventare!), che stiamo cercando di attivare.

La sfida non è piccola, ma pensiamo di poter contare sull'impegno e sulla "fantasia" di risorse, ancora inesprese, di molti di noi!



di Matteo Baronio

## RECENSIONE

"LO DICIAMO A LIDDY?" DI A. FINE  
ED. ADELPHI

A CURA DI VALENTINA CULTRERA

Dall'autrice di "Mrs. Doubtfire", un romanzo in cui divertimento e crudeltà si fondono nella storia del legame tra quattro sorelle.

La vicenda ruota intorno ad un segreto: il futuro marito di una di loro, parrebbe essere stato coinvolto in un caso di pedofilia. Devono o no, le altre, informare la diretta interessata? I pareri sono discordi, ma quello che affascina e turba è proprio l'esame della natura delle relazioni familiari.

Un sistema coeso, ruoli definiti e stabili, sentimenti lineari e scontati, equilibri indiscussi e, in fondo, appaganti: questo è il ritratto della famiglia prima che un interrogativo inquietante giunga a scardinare tutto, ad alimentare giochi meschini di alleanze e tradimenti, ad evocare aspetti della personalità di ciascuna protagonista, rimasti per anni nascosti e compressi.

La lettura del romanzo è facile e veloce e, per chi ama riflettere sul sistema-famiglia e sui riflessi che esso induce nei singoli membri, al divertimento, alla piacevolezza e all'ironia, si affiancano spunti di analisi e di apertura a nuove prospettive, che vale la pena cogliere.

# Perdere il controllo

**VENERDÌ POMERIGGIO, NATALE È VICINO, LA NEBBIA È GIÀ SCESA, IL MIO FINE SETTIMANA È APPENA INIZIATO, DUE GIORNI DI OZIO, UN LIBRO, IL CALORE DELLA CASA, LA FAMIGLIA, I MIEI PENSIERI, GLI AMICI CHE VERRANNO A TROVARMICI LA SERA, IL LAVORO CHE SI ALLONTANA DALLA MIA MENTE DISPERDENDOSI NELLA NEBBIA. IL TELEFONO SQUILLA, RISPONDO TRANQUILLO, FORSE È QUALCUNO DELLA LIDAP:**

di **Marcello Gamberini**

- Pronto?  
- Qui è l'Ospedale Sant'Orsola Malpighi. Le comunico che lunedì mattina, alle otto, deve presentarsi in *Seconda Chirurgia* per l'intervento. Si è liberato il letto, venga a digiuno.

- Mah così, su due piedi... lunedìiiii???

- Vuole disdire il letto?

- No, ma non m'aspettavo...

- Allora, conferma?

- Sì, ma...

- Bene, a lunedì

Mamma mia, l'intervento! Ero in lista d'attesa da un po' di tempo, ma si poteva aspettare ancora, almeno passare il Natale (anche se del Natale non me ne è mai importato nulla!!).

Oddio l'anestesia, mi risveglierò mai dall'anestesia?

Questo dilemma mi ronza nella testa mentre cerco di riprendermi dalla paura che la telefonata mi ha procurato!

Lunedì arriverà inesorabilmente dopo domenica notte, e non ci sarà via di fuga; potrei scappare dall'ospedale, ma dalla malattia no!

Per risolvere la malattia occorre intervenire chirurgicamente. Non c'è scampo e per operare devo essere anestetizzato e qualcuno prenderà la mia vita nelle sue mani e io potrei non risvegliarmi più!!!

Le ossessioni, che come nebbia oscurano il mio cervello, sono queste: non poter essere protagonista attivo della mia vita, affidarmi alla perizia di persone mai conosciute, non avere nessuna possibilità di fuga, perdere il controllo. Il panico, in tutti i suoi risvolti.

Cerco di calmarmi telefonando

agli amici mentre calcolo mentalmente il tempo che mi separa dal grande passo. Sono convinto di non farcela, il mio cuore e tutto il mio corpo non reggeranno allo stress di questa paura, attesa da tempo, ma sempre allontanata come quando da bambini si pensa alla vecchiaia e la si vede lontana!

E' giunto il momento, inesorabile il tempo passa e tutto crolla attorno a me, come castelli di sabbia che il vento sgretola e con questa sensazione entro in ospedale.

Il primo momento di rassicurazione è il sorriso di una bella infermiera, mora, con due magnifici occhi neri:

- Tutti hanno paura di un intervento chirurgico, mica solo lei!

Lo dice leggendomi la paura negli occhi, mentre delicatamente mi toglie sangue e continua a sorridere dolcemente come una mamma con il suo bambino!

Nei giorni seguenti vedo scendere nelle sale operatorie molti pazienti e controllo per quanto tempo rimangono, poi mi sincero che al ritorno si risvegliano!

E tutti si risvegliano!

Questo mi tranquillizza, ma contemporaneamente mi fa riflettere su come, per tante volte nella vita, ho vissuto quei momenti d'inesorabilità attraverso il panico. Ora tutto avviene nella realtà, che a sua volta diventa inesorabile!

Anche per me arriva la notte prima dell'intervento, cerco di prendere sonno, di pensare a situazioni piacevoli, mi sforzo di pensare al "dopo", al momento del recupero, al momento delle dimissioni dall'ospedale, come per dare continuità alla mia

vita e non seguire l'istinto di morte, che sicuramente avrebbe il sopravvento, se mi lasciassi trascinare dal vortice dei pensieri negativi.

La mattina ho la sensazione della mia "ultima mattina", come il condannato che sale al patibolo: entro nella doccia e indosso il fatidico cammione verde!

E' fatta. Ora devo raccogliere tutto il coraggio di cui dispongo, sono solo con me stesso, non esiste nessuno che potrà accompagnarmi nel viaggio, chiudo gli occhi e sento che il letto si muove, mentre due portantini parlano della domenica appena trascorsa!

Entriamo nell'ascensore. Strano, nessuna sensazione di claustrofobia, nessun pensiero del tipo "...e se si blocca?" Poi, un lungo corridoio e mi fermano vicino al muro. Tengo costantemente gli occhi chiusi e mi coccolo, incoraggiandomi mentalmente, tenendo unite tutte le mie parti, quelle adulte e quelle infantili, penso alle mie figlie, a mia moglie che passeranno una giornata di ansia e penso a me, che forse non mi risveglierò più. Penso a me, che perdo inesorabilmente il controllo, totalmente, come nessun attacco di panico potrà mai togliermi.

La sala operatoria, una rapida occhiata, e poi di nuovo gli occhi chiusi e gli infermieri che scherzano e il cuore che batte, una mano mi tasta il polso, un'altra mi infila un ago nella vena, l'anestesista mi rassicura che tutto andrà bene, un pensiero di speranza, forse una preghiera, un turbine di pensieri confusi, un vortice d'aria... Il sonno!

L'intervento è durato dieci ore, mi sono risvegliato, sono intervenute delle complicazioni e, dopo una settimana esatta dal primo intervento, sono tornato in sala operatoria!

Ora aspetto il terzo un po' di paura è rimasta, ma ho imparato che si può perdere il controllo e che gli altri possono avere la tua vita tra le mani per salvarti e non per farti morire!

All'I.T.C. "A. Fossati" di La Spezia

# A lezione di ... ansia

**"COME CAPPUCETTO ROSSO SCONFIGGE IL LUPO", QUESTO IL TITOLO FANTASIOSO DEL PROGETTO CHE L'ISTITUTO TECNICO COMMERCIALE A. FOSSATI DI LA SPEZIA HA EFFETTUATO INSIEME ALLA LIDAP, PER REALIZZARE QUELLO CHE SI LEGGE NEL SOTTOTITOLO: UNA "RIFLESSIONE DI GRUPPO SULLE PAURE E LE ANSIE QUOTIDIANE".**

di **Anna Rosini** (Psicologa)

La scelta di un progetto di questo tipo è stata motivata dalle richieste che gli studenti portano alla psicologa del C.I.C. (Centro Informazioni e Consulenza) che funziona al "Fossati" da parecchi anni e che, da sempre, ho svolto un lavoro continuativo di sostegno e di aiuto, sia agli studenti, che ai genitori, ma anche agli insegnanti della Scuola stessa.

Il programma si è svolto in due fasi: è stato somministrato a tutti gli studenti del 3° anno, in classe, un questionario che, elaborato dalla Lidap per coloro che si presentano ai primi incontri con l'Associazione, è stato "rivisitato" e adattato dalla psicologa della Scuola, nel 1997.

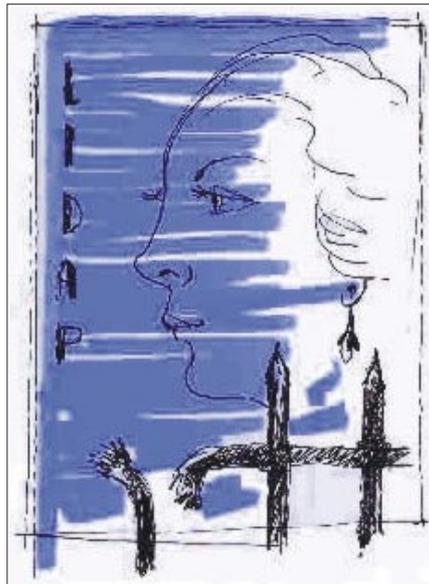
In tutto, sono stati testati 102 ragazzi (37 maschi e 75 femmine) ai quali sono state rivolte 12 domande che riguardavano, sia l'immagine che gli adolescenti hanno della paura, della fobia, del panico, sia le informazioni che hanno su questi fenomeni, ma anche i rimedi che pensano esistano e, siccome ci trovavamo in ambiente scolastico, siamo partiti dalle definizioni che il vocabolario della Lingua Italiana Devoti Oli dà, sia della fobia che del panico e della paura.

I risultati sono stati decisamente interessanti: le paure più comuni, per i ragazzi, sono legate al buio e alla morte, con qualche differenza fra i maschi e le femmine, in quanto, queste pongono al secondo posto, dopo il buio, la paura di uno sconosciuto rapitore o stupratore, mentre per i maschi troviamo anche la scuola, che dalle femmine è quasi ignorata.

La scuola, però, la ritroviamo come causa di panico, al primo posto, per i maschi e, al secondo, per le ragazze (che mettono al primo posto i luoghi chiusi); per le fobie sono invece tutti d'accordo: animali e ragni, in particolare, ma troviamo an-

che una ragazza che riferisce la sua fobia per le evanescenti, e sicuramente innocue, libellule (ci troviamo di fronte ad una fobia grave o ad un'insufficienza in scienze?).

Precise, e senza alcuna differenza fra i maschi e le femmine, sono le sensazioni che suscitano le immagini "indiscriminate": alterazioni della sudorazione, agitazione e tremori, disturbi del ritmo cardiaco, allo stomaco ed all'intestino, fino ad arrivare all'angoscia.



di Gianni Folli

Interessanti sono state anche le risposte alla domanda se non avevano mai provato una paura, apparentemente, ingiustificata: rispondono "sì" il 41% degli studenti, con una leggera prevalenza delle femmine, e sono, poi, tutti d'accordo nell'attribuire all'ansia, la causa delle paure ingiustificate.

Continuando l'analisi delle risposte, vediamo che quasi tutti hanno sentito parlare di attacchi di panico, e la maggioranza da trasmissioni televisive (quale responsabilità della televisione su adolescenti incolati al video!), ma c'è anche chi ha amici che soffrono di paure "strane",

e paure "strane" usciranno da parecchi di questi ragazzi, durante gli incontri successivi.

Sia i maschi, che le femmine, pensano che questi siano disturbi psicologici, e più del 66% dichiara di conoscere persone che hanno dei problemi a fare le cose più elementari, come andare al supermercato, salire in ascensore, percorrere una galleria, allontanarsi da soli da casa o attraversare una piazza, e che la maggioranza siano donne, ma anche che è possibile "vincere la paura" insieme agli altri e con la psicoterapia; a questo proposito, solo due ragazzi ricorrerebbero alle medicine.

Questo il questionario, che i ragazzi hanno accettato con una grande serietà, tanto che le risposte "sceme" sono state pressoché inesistenti, così come quelli che non sono stati in grado o non hanno voluto (?) rispondere.

Al questionario, somministrato dalla psicologa, classe per classe, sono seguiti degli incontri con la dott.ssa Valentina Cultrera, presidente della Lidap, tenuti a due classi alla volta, mediamente 30/35 ragazzi.

Non è stato sempre facile tenere il gruppo e suscitare una comunicazione sincera e spontanea: c'è stata qualche difficoltà, all'inizio, perché ci siamo resi conto che il gruppo era troppo ampio, e non era "gruppo", e chi aveva qualche cosa da dire, cercava di più il colloquio individuale, anche se sono scaturiti alcuni spunti interessanti e utili per proseguire il progetto iniziato.

Soprattutto per il futuro, sarà più proficuo intervenire sulla classe, e poi eventualmente fare successivi incontri su gruppi più ristretti ed omogenei.

Da tutti i ragazzi, comunque, è stata sentita la necessità di ritornare su questi argomenti, che spesso sono vissuti in una solitudine e disinformazione paurosa e invalidante, e che invece sono più comuni di quel che sembra; ma soprattutto, come operatori sociali, riteniamo utile che i ragazzi imparino a riconoscere e confrontare le proprie emozioni, i propri sentimenti e, perché no, le proprie paure, che non si vergognino di piangere e di soffrire, per scoprire insieme una solidarietà ed un'umanità nuova e più ricca.

# Intelligenze, creatività e attaccamento

**SECONDO LO PSICOLOGO HOWARD GARDNER DELL'UNIVERSITÀ DI HARVARD, NON ESISTE UNA INTELLIGENZA MA NUMEROSE INTELLIGENZE DIVERSE, E CIOÈ:**

di **Francesco Aquilar** (psicologo e psicoterapeuta)

1) linguistica; 2) musicale; 3) logico-matematica; 4) spaziale; 5) cinestesica; 6) intrapersonale; 7) interpersonale; 8) naturalistica; 9) esistenziale. E' facile immaginare come, se la documentata teoria di Gardner è giusta, siano diversi gli approcci che è necessario utilizzare con ciascun individuo nei confronti delle fobie e del panico, visto che la soluzione al problema psicopatologico è inevitabilmente mediata da fattori intellettivi.

Un altro settore interessante di ricerca, che spinge a proporre una modificazione radicale delle psicoterapie fin qui utilizzate nell'agorafobia e negli attacchi di panico, è costituito dalla creatività. Secondo Michael H. Lysenck, psicologo della Royal Holloway University di Londra, la creatività "indica la capacità di produrre soluzioni insolite e di alta qualità dei problemi": la conseguenza è che potenziando la creatività individuale, di pari passo cresce l'abilità di risoluzione delle sintomatologie, con metodi diversi da persona a persona. Terza questione, l'attaccamento: nelle situazioni fobiche e di pani-

co si osserva, secondo gli studi di vari autori raccolti da Robert A. Hinde, Honorary Fellow della British Psychological Society, o uno stile di attaccamento "preoccupato", caratterizzato da alta dipendenza e basso evitamento, e dallo stare a proprio agio con l'intimità ma non con l'autonomia, o uno stile "impaurito", caratterizzato da alta dipendenza ed alto evitamento, e dallo stare a disagio sia con l'autonomia che con l'intimità, con un comportamento spesso socialmente evitante.

Per assicurare l'attaccamento, ottenere confidenza sia con l'autonomia, che con l'intimità, e superare praticamente i limiti di comportamento e di esplorazione tipici delle fobie e degli attacchi di panico, appare quindi indispensabile identificare i tipi d'intelligenza specifici di ogni persona, e ripristinare una creatività individuale, finalmente disimballata.

Per saperne di più: Aquilar F., Del Castello E., eds., "Psicoterapia delle fobie e del panico", Franco Angeli, Milano 1998.

## RECENSIONE

**"PSICOTERAPIE. Modelli a confronto"** di **L. CIONINI**, EDITORE CAROCCI  
A CURA DI **ROSSANA CIAMBELLI**

Certamente utile questo libro, che risponderà a molte delle domande più ricorrenti, nei nostri incontri o nel nostro servizio telefonico, riguardanti le psicoterapie. Spesso la persona che contatta la Lidap, non è a conoscenza degli stessi nomi che le distinguono, chiede un criterio per saper scegliere ed esprime soprattutto la mancanza di conoscenza del percorso che le caratterizza, manifestando un gran senso di difficoltà a proseguire. Credo che questo libro possa dare risposte, quando si decide di intraprendere la propria cura, sia relativamente al significato della psicoterapia che alla scelta da fare, rispetto ai tempi o ai risultati di tali percorsi.

In questo libro, edito a fine '98, si possono ritrovare i modelli di otto tra i più significativi indirizzi psicoterapici, che attualmente sono proposti nel campo della cura del disagio psichiatrico e psicologico: psicoanalitico, cognitivo-comportamentale, cognitivo-costruttivista, sistemico-relazionale, analitico-transazionale, centrato sul cliente, gestaltico, corporeo-funzionale.

Tali modelli vengono presentati dagli esponenti italiani delle rispettive scuole di psicoterapia, utilizzando una griglia comune di riferimento, in modo da poterli mettere a confronto: il modello d'uomo, gli sviluppi storici, il modello clinico, la teoria della cura, le letture di approfondimento.

Molto utile è il primo capitolo, che affronta il tema della psicoterapia in generale. Ci sono aspetti generali che accomunano tutti gli indirizzi e, viceversa, approcci che però rapidamente li differenziano. Mentre fino a diversi anni fa, le contrapposizioni tra i diversi orientamenti erano così nette, da impedire un dialogo, attualmente gli sviluppi, verificatisi all'interno di ciascun modello, hanno portato ad una maggiore disponibilità di scambi ed a sistemi di confronto che vengono presentati, appunto, in questo testo.

Nell'ultimo capitolo è trattato il tema della "formazione" degli psicoterapeuti.

# La ginnastica olistica

di **Amalia Prunotto**

Alcune persone del gruppo Lidap di Padova, una volta alla settimana, seguono un metodo d'autocura, definita "ginnastica olistica", presso la Associazione "Namaste" di Vigonovo (Ve).

Questa ginnastica è un insieme di esercizi psicofisici, che mirano a sbloccare quelle parti del nostro corpo che, per vari motivi, vengono bloccate inconsciamente.

L'istruttore, Fiorenzo Maniero, si avvale di tecniche respiratorie, mirate, abbinata ad esercizi fisici dolci, d'origine sia orientale (kigong, yoga, chakra, mantra, tibetani ecc.), che occiden-

tali (bioritmica, bioenergetica, eutonia, stiramenti, ecc.).

Tutto ciò serve per conoscere il proprio corpo, sia come struttura fisica, che come corpo energetico.

Da sottolineare, che, in questo modo, s'inizia un percorso graduale di consapevolezza delle proprie potenzialità, che porta ad un gradevole cambiamento interiore.

Dopo alcuni mesi, l'entusiasmo dei partecipanti al corso è grande, e la loro volontà, nel percorrere questa strada insieme, è ammirevole.

La Spezia, 20 giugno 1999

# Assemblea nazionale dei soci Lidap

Sintesi del verbale di assemblea

**SOCI PRESENTI:** CASTIGLIONI OTELLO; EHRENFREUND GIOVANNA; BOTTALICO RITA; AUSIELLO MARIELLA; VALENTINA CULTRERA; MARIA T. POZZI; ADORNI PIETRO; COSTA GIUSEPPE; GIANNATASIO SOFIA; CARAFFINI CARLA; MILAN IVANA; ABATI BRUNO; FLORIO FRANCESCO; ASTOLFI LINUCCIO; M. CRISTINA MARZETTI; RITA IUÈ; CASCARINO CATIA; MARIANNA PAOLA; FILIPPO DI DONATO; BERTIERI ANTONELLA; ISOLA SERENA; CLAUDIA DANESI; SILVANA SANTI; ZEDINI MARIO; PER DELEGA VALDAMBRINI M. CARLA. **PARTECIPANTI NON VOTANTI:** MARINA ZORNIO; ISOLICA ALESSANDRA; FARACI ALESSANDRO.

Ore 10.30 Inizio lavori.

Silvana Santi illustra e sintetizza il bilancio consuntivo 1998.

Valentina Cultrera illustra in sintesi il lavoro del Direttivo durante i 15 mesi del mandato, i principi ispiratori del lavoro, le finalità concrete, i risultati raggiunti.

In breve: ad una prima fase di "ricognizione" della situazione e dei bisogni dell'Associazione, per la quale si sono attivate le Commissioni di lavoro, si è passati ad una seconda fase, operativa, in cui si sono redatte le regole per il collaboratore locale, quelle per creare e definire una realtà Lidap locale di auto-aiuto, un corso di aggiornamento per la reperibilità telefonica ed uno studio sulle linee-guida per il rapporto con i consulenti; oltre ad un potenziamento dell'attività di segreteria e di comunicazione interna con e tra i collaboratori e il direttivo.

Nel contempo si è lavorato per un maggiore inserimento della Lidap nell'ambiente esterno, sia in network che si occupano di auto-aiuto, che in network che si occupano di tutela della salute mentale, nonché in ambiti concernenti lo studio del Terzo Settore, in molti dei suoi aspetti. Si è anche formalizzata e programmata un'attività di informazione sul territorio, rivolta ai MMG ed alla popolazione.

Poi si passa a chiarire i punti 2 e 3 dell'ordine del giorno (il punto 4 sarebbe stata la relazione di Rossana Ciambelli, assente per infortunio), concernenti:

- la formazione telefonica (ancora in corso)

- la formazione ai gruppi (avviata a Verona per l'area del Triveneto e a Roma, per una parte dell'area centro-sud), secondo moduli diversi (formazione di

base; formazione intermedia; ecc., a seconda delle esigenze particolari).

- la formazione agli helpers di cui vengono date indicazioni di massima sui programmi, gli obiettivi e le date (inizio ottobre '99).

- le linee-guida per i terapeuti consulenti, di cui viene illustrato il progetto steso dal Direttivo, che verrà spedito entro pochi giorni ai terapeuti (e per conoscenza ai Collaboratori Locali).

Nel descrivere i punti salienti (gruppo di A.A. e gruppo di terapia: differenze; accoglienza; colloquio-filtro; indicazioni al percorso terapeutico; iscrizione alla Lidap; collaborazioni a progetti, ecc.; interventi informativi e psicopedagogici; ecc.), se ne chiariscono nel concreto le applicazioni, le motivazioni e il principio ispiratore.

Al termine degli interventi di Santi e Cultrera, si passa alla votazione del Bilancio consuntivo (approvato con 25 voti favorevoli e 2 astenuti) ed alla discussione sugli argomenti descritti.

Le domande e gli interventi, toccano i seguenti temi:

- tipologia delle risorse economiche della Lidap: divario tra le entrate derivanti da quote associative e quelle da elargizioni esterne, che fa riflettere su un'autonomia ridotta della Lidap; (sollevato da Otello di BG)

- colloquio-filtro: alcuni non ne collegano la necessità (Francesco di NO), altri lo descrivono come indispensabile, relativamente alle proprie esperienze (Marina di GE). Viene comunque ribadito dal Direttivo il principio che, nella Lidap, ad oggi, il colloquio-filtro è indispensabile;

- pagamento della quota associativa (modalità ed entità della stessa): alcuni (gruppo GE) lamentano che molti non possono sostenere l'iscrizione e

chiedono a fronte di quali servizi essa venga richiesta; dopo i necessari chiarimenti in merito, l'assemblea ritiene a maggioranza che affrontare ancora questo problema, significa fare un passo indietro rispetto alle conoscenze acquisite e chiedono di lasciar cadere l'argomento (in particolare il gruppo di PR e quello di BG, con i loro rappresentanti);

- dislocazione logistica per le prossime Assemblee: si chiede una sede a rotazione (M. Teresa di AT) per agevolare le persone; viene chiarito dal Direttivo che questo è già stato fissato dallo Statuto, per cui è ovvio che il prossimo anno la sede non sarà la stessa; alcuni propongono tre assemblee in contemporanea in diverse città, ma non è giudicato utile e/o valido istituzionalmente.

- M. Teresa (AT) propone che, di ogni iniziativa della Lidap, a cui prendano parte singoli membri del direttivo o alcuni collaboratori locali, la relazione scritta venga inviata a tutti i collaboratori locali per attivare una comunicazione più completa con i soci della loro zona.

- corso per helper (viene sollevato il problema del costo);

- tutela sul lavoro;

- contatti con l'associazionismo internazionale;

- obiezione di coscienza e tutela del socio;

- vacanza terapeutica: Pietro Adorni legge il programma della vacanza terapeutica che si svolgerà a luglio;

- No panic Day;

- Accoglienza;

- Nota 80.

Termine assemblea ore 16.30

N.B. qualunque socio desiderasse copia integrale del verbale (fotocopiato dal Libro Sociale vidimato- n° 17 pagg.), può farne richiesta in Segreteria.

**LA REDAZIONE COMUNICA ...**

La redazione invita tutti coloro che intendono inviare articoli, a far pervenire il materiale presso la Segreteria di La Spezia entro il 1° settembre 1999. Sarebbero auspicabili, per quanto possibile: stesura degli articoli al computer, invio alla Sede via e-mail e dimensioni "contenute" rispettando, nei limiti del possibile, le dimensioni appresso indicate: 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!). Si richiede inoltre di uniformare l'uso degli spazi, delle virgole, dei punti, adottando i seguenti criteri: tra le parole va inserita una sola battuta di spazio, mai due; lo spazio va dopo la virgola e non prima, tra la parentesi ed il testo contenuto NON vanno inseriti spazi, i puntini di sospensione possono essere al massimo tre, punto fermo compreso.

**Versi strani  
di Pippo Muscariello**

**ALLA LIDAP**

*Qui non si canta,  
Qui non si balla,  
Ma si parla di noi,  
Dei nostri passi incerti,  
Del dolore segreto  
A tutti gli altri;  
Non è poco  
Perché in quattro  
mura  
Noi ritroviamo  
Un angolo di cielo,  
Che avevamo  
perduto.*

**SPERANZA**

*Non ti spegnere  
ancora,  
tremula fiammella,  
diafana luce  
sopra il mio cammino,  
ho paura del buio  
come un bambino,  
ho paura di vie  
senza ritorno.*

**UN INTERVALLO  
DESIDERATO**

*E volo libero  
verso il cielo aperto,  
con le ali spiegate  
ed il sole ha ritrovato  
il suo colore:  
Il passo.  
finora faticoso  
è leggero  
e la paura non mi  
blocca il cammino,  
vado con gli altri  
in armonioso passo.  
Dammi, o Signore,  
un intervallo,  
che sia più lungo  
del mio dolore;  
io non vorrei più  
piangere.*



**LA LIDAP-ONLUS AUGURA A TUTTI I SOCI  
BUONE VACANZE**

**IL NOSTRO BAMBINO**

Nell'ultimo numero della "Lettera ai Soci '99" abbiamo scritto di aver inoltrato una pratica di adozione a distanza, a nome della Lidap, in ricordo del nostro amico Giuliano.

Ora il bambino "è arrivato": si chiama Suresh Guguloth, è indiano e ha quattro anni.

In sede abbiamo la foto: è bellissimo.

Grazie all'associazione "ACTIONAID", Suresh ora può vivere in famiglia e per un anno può accedere gratuitamente alle strutture sanitarie e scolastiche. Due volte l'anno

avremo un messaggio da lui ed un resoconto di ACTIONAID circa l'impiego dei fondi inviati.

Ciascuno di noi può, a sua volta, scrivergli: basta inviare una cartolina illustrata, con frasi semplici in inglese, che la nostra segreteria invierà all'associazione milanese, la quale, a sua volta, provvederà a farla arrivare al villaggio indiano.

Chi non conosce l'inglese, mandi pure il testo in italiano! Pietro Adorni è felice di farci da interprete.

E...grazie a tutti.

## Formazione ...

(segue dalla prima pagina)

giungere livelli ragguardevoli, quando ad esempio, mi sono resa conto che eravamo molti, molti di più di quanti pensassi: Donatella, Ilva, Sabrina, Romeo, Marco, Alberto, Carla, Simonetta, Elisabetta, Carla e poi ancora Pietro, Amalia, Silvana e mi perdoni chi non ho citato, ma, l'emozione come direbbe la cara Ilva talvolta obnubila la memoria.

Scherzi a parte non mi è sembrata cosa da poco che, così tante persone col DAP, si fossero riunite, lì.

Dunque, tutti avevano rinunciato ad una tranquilla domenica di riposo, per venire ad ascoltare e a dire la loro.

Forse che la scarsa autonomia, l'insicurezza, la "ferita narcisistica" ci hanno impedito di sviluppare quello che definirei uno scambio elaborativo di buon livello? Nossignori, e dirò di più.

Mentre quella santa donna della Silvana parlava, dimostrandoci, ancora una volta, quante e quali risorse possiamo vantare, mi appariva chia-

ro un concetto: quanto l'elaborazione di gruppo consenta quello scambio di idee, quel confronto di esperienze, quei paragoni di svolte e passaggi che conferiscono ai comportamenti e alle visioni dell'esistenza individuale, vere e proprie radici sociali.

Evolgere insieme, camminare insieme, cambiare insieme, è certo più rassicurante che cambiare da soli, ciascuno, a tu per tu, con la propria coscienza e i propri ... dolori.

La giornata di domenica 6 giugno mi ha emozionata e sorpresa, perché grazie anche alle indubbe capacità di analisi e sintesi di Silvana, alcune convinzioni sulla validità di principi in cui credo si sono rafforzate. Io credo veramente che infinite risorse ci siano in ciascuno di noi e di voi, e l'esperienza di auto-aiuto me l'ha confermato. I dubbi ci sono, le difficoltà sono tante, ma com'è bello riuscire a starci dentro finalmente senza ansia, con la consapevolezza, parafrasando la frase di una nota psicologa americana che: "...nella vita c'è molta sofferenza e forse, l'unica sofferenza, che si può evitare, è la sofferenza di cercare di evitare la sofferenza".

### I gruppi di self-help Lidap sono attivi nelle seguenti regioni e città:

**Piemonte:** Torino, Novara, Asti, Cuneo. **Lombardia:** Milano, Monza, Lecco, Bergamo, Brescia, Cremona. **Veneto:** Padova, Verona, Treviso. **Emilia-Romagna:** Bologna, Parma, Rimini. **Liguria:** La Spezia, Genova. **Toscana:** Firenze, Lucca, Viareggio. **Lazio:** Roma. **Molise:** Termoli. **Campania:** Napoli, Salerno, Caserta. **Puglia:** Bari, Taranto. **Sicilia:** Ragusa.

(I nominativi dei Collaboratori Locali possono essere richiesti alla Segreteria di La Spezia)

## 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, 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, intestato a Lidap Onlus - Via Piandarana 4 - La Spezia, sul c/c postale n° 10494193, oppure un bonifico sul c/c bancario n° 45770/76 - ABI 3001/5 - CAB 40700/3 - del Banco Ambrosiano Veneto - Ag. di La Spezia.

La newsletter "Lettera Lidap Onlus ai Soci" esce, ed è spedita, a cadenza trimestrale. E' un "mezzo di comunicazione insostituibile" in un'associazione, quale la nostra, e desideriamo che tutti la ricevano (salvo ritardi o disguidi postali).

Sarebbe importante che Collaboratori, Referenti Locali ed Helper, verificassero, e segnalassero alla Segreteria, se vi son persone, iscritte, di loro conoscenza, cui la newsletter non arriva.

Invitiamo tutti i Soci a verificare l'esattezza dei dati riportati nel loro indirizzo ed a trasmetterne ogni variazione alla Sede di La Spezia.

## 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 GIUGNO 1999

## Si ringrazia

PER I DISEGNI INSERITI  
IN QUESTO NUMERO SI

RINGRAZIANO:

MATTEO BARONIO

MATTIA GANDOLFO

GIANNI FOLLI

PER GLI ARTICOLI:

GLI AUTORI INDICATI IN

CALCE

PER LA REDAZIONE:

PIETRO ADORNI

VALENTINA CULTRERA