



Auguri Lidap!!



*...e auguri
a tutti i lidappini e lidappine
a tutti i lettori e lettrici
a tutti gli ansiosi e non ansiosi.*

*Che lo spirito dei nostri gruppi
pervada il mondo intero!*

*Così la fratellanza, la condivisione,
l'ascolto attivo dell'altro,
la volontà di dirimere i conflitti,
il desiderio di migliorarsi,
di leggere dentro di noi
la nostra autenticità,
l'abbandonare le maschere,
l'accettazione di sé e degli altri,*

*ci faranno approdare finalmente
ad un mondo migliore
e tutti insieme in armonia
potremo finalmente contagiarsi
a tutto tondo
quell'unico sentimento
che ci rende felici!*

Appello

Cari Soci, questo è il nostro giornale, fatto in famiglia per noi, per tutti noi. Potrà essere bello o brutto ma ha una grossa lacuna, è una voce che non torna. L'appello ai lettori del numero scorso di dar vita ad una rubrica di posta è stato ignorato. Noi vorremmo un giornale "interattivo", vivo, che sia specchio dell'interesse di tutti noi, nel bene e nel male. Abbiamo bisogno delle vostre critiche per migliorare, vogliamo essere la voce di tutti, soprattutto vogliamo dibattere sugli argomenti esposti perché solo il confronto collettivo ce ne dà la giusta messa a fuoco. Come si è detto non occorre saper scrivere, contano le idee i punti di vista i sentimenti, che sono il nostro personale modo di sentire le cose. Parafrasando lo "zio Sam" di quel famoso manifesto americano: Tu, proprio tu che stai leggendo, fatti sentire!

Rivista trimestrale della Lidap onlus
Direttore Responsabile: Anna Maria Ferrari
Aut. Tribunale di Parma n. 18/2002 del 4/6/2002
Spedizione in abbonamento postale
D.L. 353/2003 (conv. In L. n. 46 del 27/2/2004)
art. 1, c. 2, DCB Parma

SOMMARIO

IN QUESTO NUMERO:

AUGURI LIDAP! a cura della redazione	pag. 1
EDITORIALE di Giuseppe Costa	pag. 2
DISSINTONIE & CONFLITTI di Pier	pag. 3
PASSEGGIATA IN CENTRO di Alessandro GC	pag. 4
...E POI VENNE PIÙ LUCE di Claudio Marsiglia	pag. 4
INTROSPEZIONI di L'Araba Fenice	pag. 5
CONFLITTO E AUTOSTIMA di Alma Chiavarini	pag. 6
GRAZIE FORUM! di Antonio	pag. 8
ANGOLO DELLA RECENSIONE di Maria Teresa Pozzi	pag. 10
IL DIRETTIVO DI TORINO a cura della redazione	pag. 11
LA FORZA DEL GRUPPO di Antonella V.	pag. 12
PILLOLE DI SAGGEZZA SUL CONFLITTO a cura di Alma	pag. 13
L'OPERATORE DI SPORTELLO a cura di Lidap Lazio	pag. 14
VIVERE CONSAPEVOLMENTE di Maria Luce	pag. 15

X PROSSIMO
NUMERO DI PAN

"La maleducazione"
(cause, effetti anche in relazione
all'ansia, gli educatori di oggi, i
modelli, etc..)

COMUNICAZIONE E CONFLITTO

A causa del suo sistema di trasporti arretrato e alla vastità del suo territorio, prima tra gli stati europei, il 30 luglio 1914, la Russia zarista ordina la mobilitazione generale, atto imprescindibile per ogni nazione che volesse affrontare l'immane tempesta che si stava scatenando sull'Europa a causa della dichiarazione di guerra dell'Austria-Ungheria alla Serbia. Ad alcuni storici piace affermare che tale mobilitazione "anticipata" sia stata "malinterpretata" dallo Stato Maggiore tedesco dando inizio a quella reazione a catena che precipitò l'Europa nel primo conflitto mondiale.

L'idea che, correggendo un difetto di comunicazione, si possa evitare qualsiasi catastrofica conseguenza che le nostre azioni possono produrre, risulta essere oltremodo consolatoria, ma poco attinente alla realtà. Nell'esempio citato, la realtà storica accertata è che la volontà di po-

sconfessare quella specie di mito rappresentato dalla comunicazione ecologica che con tanta insistenza abbiamo proposto nei corsi per facilitatori di g.a.m.a. Tutt'altro! È importante, nel momento in cui un conflitto si manifesta in un gruppo, cercare di capire subito le ragioni autentiche del conflitto che non sono MAI i pretesti per cui si confligge. Se una persona del gruppo ci risulta fastidiosa o antipatica (per ragioni che spesso neppure noi comprendiamo) troveremo sicuramente qualche ragione, vera o presunta, per muovere critiche verso di lei (arriva in ritardo, parla troppo, si assenta spesso, "prende" e non "dà" nulla, ecc.). Quando tali tensioni nascoste (spesso, ma non sempre, reciproche) si manifestano in conflitto aperto, si mette correttamente in campo la comunicazione ecologica la quale, però, senza la consapevolezza delle ragioni vere del conflitto, potrebbe servire solo a soffocarlo, annacquarelo, eluderlo. Invece, se non ci attardiamo a discutere, pur in modo ecologico, dei pretesti o delle ragioni superficiali che sembrano aver generato lo scontro e ci impegniamo a scavare i nostri retro-pensieri all'origine della contesa, utilizzando sempre la comunicazione ecologica, allora anche il conflitto più "rognoso" si trasforma in preziosa opportunità di conoscenza del sé e degli altri.

In sintesi possiamo affermare che una corretta comunicazione in un g.a.m.a. deve essere uno strumento più che un fine: uno strumento per far emergere emozioni, sentimenti, problemi e non un "metodo scientifico" per nasconderli. Anche qui, però, c'è un "però" che dobbiamo valutare attentamente evitando affrettate generalizzazioni. Infatti, quanto sopra affermato, non ha un valore assoluto; perché se è vero che ha una certa importanza nell'ambito del g.a.m.a., in un diverso contesto non è detto che abbia la medesima valenza. Anzi in alcuni ambiti potrebbe essere necessario ribaltare buona parte di quanto affermato finora.

Gli altri contesti a cui ci si riferisce riguardano altre attività associative come il Gruppo Facebook della Lidap o il Forum Lidap. In tali situazioni la comunicazione viene mediata, non è diretta, non ci si trova uno di fronte all'altro. Proprio perché limitata, distorta, imprecisa quel che rimane di tale comunicazione assume un valore importantissimo per veicolare i propri

pensieri e le proprie intenzioni.

Questo problema comunicativo è stato studiato da uno psicologo americano negli anni '60, tale Albert Mehrabian, attualmente docente all'Università della California di Los Angeles, il quale ha messo in luce che l'incidenza di un messaggio è imputabile solo per il 7% alle parole usate, mentre per ben il 38% al timbro e al volume della nostra voce e per addirittura il 55% a ciò che il nostro corpo comunica mentre parliamo! Queste proporzioni sono particolarmente valide quando una persona parla di sentimenti e attitudini del proprio sé, come accade o dovrebbe accadere nei nostri gruppi. Chiarisco subito che, in altro contesto, come potrebbe essere quello di una conferenza di argomento scientifico o culturale, le proporzioni mutano a favore del contenuto verbale! Ma non ci occupiamo di tale specifico contesto, mentre proprio nella nostra attività associativa ci capita spesso di dover comunicare utilizzando solo quel "misero" 7% verbale.

Tutto questo per dire una cosa che i nostri soci che operano in fb e nel forum conoscono molto bene ovvero la facilità con cui vengono equivocati testi che sembrano, a noi che li scriviamo, chiari e innocui. Chi scrive non può e non deve dimenticare che sta utilizzando solo il 7% delle proprie potenzialità comunicative, quindi è necessaria tutta la cura e l'attenzione possibile per elaborare quel testo destinato a esprimere i nostri pensieri e i nostri sentimenti: in tale contesto può fornire un grande aiuto provare a leggere ciò che si scrive con gli occhi di colui o di coloro a cui tale testo è destinato.

Quanto sopra affermato è lavoro arduo e ingrato perché uno dei parametri che più caratterizzano la comunicazione digitale è la velocità e la sintesi che però "fanno a pugni" con l'attenzione e la cura di cui abbiamo parlato sopra!

Ma non è una "mission impossible": sensibilità e intelligenza non mancano a chi ha deciso di impegnarsi nelle attività della nostra associazione per cui, sia che si tratti dei conflitti nel g.a.m.a., sia che si affrontino le tempeste quotidiane dei social network la semplice consapevolezza dei problemi sopra descritti ci può fornire un decisivo aiuto sia per gestirli che per risolverli.

Giuseppe Costa



tenza della Germania guglielmina volta a riequilibrare, a suo favore, i rapporti economico-commerciali mondiali nei confronti di Inghilterra, Francia e Russia, fu la ragione centrale dello scoppio del conflitto; nessuna "comunicazione corretta" avrebbe potuto evitare l'epilogo che si consumò in quei terribili anni.

Passando dalle trincee europee degli anni '10 del secolo scorso ai nostri gruppi di auto/mutuo aiuto [g.a.m.a.] (invero, con una piroetta degna del più spericolato dei funamboli...) si potrebbe affermare che non esiste comunicazione ecologica che possa evitare un conflitto nel gruppo quando tale conflitto ha maturato le sue ragioni nella mente di uno o più dei suoi partecipanti. Qualcuno penserà che si voglia

Proprio per la nostra unicità non possiamo essere del tutto e completamente in sintonia con gli altri. Ma l'uomo ha una voglia matta di socializzare; gli riesce benissimo in superficie sul terreno della banalità e dei luoghi comuni, o di una comune passione per lo stesso sport, per la stessa musica, per lo stesso collezionismo... ma può trovare una certa difficoltà quando si vuol scavare più a fondo. Al di fuori di questo terreno c'è – poco o tanto – una diversità nel sentire, che a volte nascondiamo per non pregiudicare il nostro rapporto ed allora preferiamo sintonizzarci forzatamente sull'altro, in una posizione falsa (la versione elegante di Arthur Bloch: "se due uomini sono d'accordo su tutto, puoi star sicuro che solo uno dei due sta pensando")..

Allora? La falsità? Meglio il confronto civile, tirare fuori la propria personalità, mettersi in gioco anche a costo di non piacere, di non soddisfare l'ego altrui. Dobbiamo *essere noi stessi*, sempre, anche se a volte è difficile. Questo è giusto, questo fa bene, questa è una palestra per la nostra autostima.

Ma dobbiamo essere per forza in sintonia per andare d'accordo?

Beh, se misuriamo tutti col nostro metro, se vogliamo che gli altri la pensino come noi, se vogliamo prevaricare, sì. Ma questo ovviamente è un atteggiamento sbagliato. Dobbiamo voler vedere le cose da altri punti di vista, da angolazioni anche scomode per noi ma utili a comprendere le varie sfaccettature. Ponendo reciprocamente così la questione, avendo rispetto per l'altrui modo di pensare e accettandone le diversità, il confronto diventa civile e costruttivo. Se si tratta di un'ideologia, una corrente di pensiero, un modo di fare che riguarda solo l'altra persona, basta rispettarla. Altrimenti si pone al centro l'oggetto del contendere e ognuno esprime il suo sentire rispetto ad esso, per poi trovare il compromesso, la soluzione equa. Ma lo devono fare tutti rispettando le diversità di opinioni, la diversità nel modo di sentire.

Se questo non succede da entrambe le parti, arriva il conflitto, lo scontro anche duro che porta alla lite. Perché vogliamo imporci, vogliamo imporre le nostre idee, il nostro tornaconto, perché siamo egoisti. O perché non vogliamo essere prevaricati da chi lo è, non vo-

gliamo continuare a dire di sì perdendo la nostra identità e il rispetto per noi stessi. O a volte solo perché ci *sembra* di voler essere prevaricati! Quante volte ci risparmierebbe del mal di pancia se solo cercassimo con calma di capire meglio le vere intenzioni!

Vivere il confronto civile porta l'allargamento dei propri orizzonti, è una sinergia che ci aiuta a progredire perché si avvale di ogni singolo pensiero altrui, di ogni altrui singola azione. Dobbiamo imparare a confrontarci, ci fa bene. Addirittura, per Terzani, "la diversità culturale è indispensabile alla salute psichica dell'uomo".

Noi dobbiamo essere il mattone che si sovrappone agli altri nella costruzione di un edificio.

Ma i conflitti che ci disturbano di più sono quelli interni. Abbiamo detto che siamo unici ma se anche la nostra unicità ha dei problemi non possiamo neanche essere in sintonia con noi stessi; la dissintonia riguarda quella che certe scuole di pensiero chiamano "la centratatura", l'allineamento tra quelle due entità freudiane che sono il nostro "superlo" e l'"Es", la nostra pancia (o tra il *dovere* e *l'essere* come dicono altri in parole povere): due identità che il nostro "Io" deve mediare, altrimenti nascono i conflitti, con tutte le conseguenze che ne derivano, i disagi. Che possono essere riverberati verso sé stessi, verso gli altri o *anche* verso gli altri.

Noi ansiosi sappiamo benissimo cosa vuol dire essere i destinatari degli effetti del nostro disagio, ma dovremmo anche riflettere sul vantaggio che abbiamo. Non ci soffermiamo mai abbastanza sull'aspetto positivo, sul "regalo" che

madre-natura ci ha fatto: quella grande e deliziosa sensibilità, quella marcia in più che ci fa apprezzare cose che gli altri manco vedono... ma soprattutto che grazie a questa ci può arrivare il "segnale" per indirizzarci verso quel paradiso della "centra-



tura". Ormai è assodato, l'ansia non è altro che un segnale che ci vuol dare le istruzioni per arrivarci (anche se a volte persino troppo insistentemente!!..)

E quelli che riversano il disagio solo sugli altri? Nei casi gravi, sono quelli che gli ansiosi mai dovrebbero incontrare, persone subdole false inaffidabili oppure aggressive incarognite prepotenti, che danno di sé l'immagine forte e sicura. Ragazzi, ma apriamo gli occhi... quelli stanno peggio, altro che lasciar loro calpestare la nostra autostima... La loro grossa lacuna di serenità non può neanche sperare di essere colmata: non hanno il "segnale" dell'ansia! Non possono quindi leggere il proprio conflitto, molto probabilmente ignorano persino di averlo, ne subiscono solo le conseguenze. Beh...almeno vediamola così, è meglio!

Una volta risolto il conflitto interno siamo a posto. La nostra solida autostima, la nostra ritrovata serenità e l'aver imparato a vedere le cose dall'alto ci rendono inattaccabili. Potrà succedere il finimondo attorno a noi, ma non più *dentro* di noi dove ci sentiremo al sicuro da tutto. E la lite? ...bisogna sempre essere in due!



Passeggiata in centro ...a scacciare l'ansia

Oggi ho deciso di affrontare i miei attacchi di panico andando in centro. Ogni passo avanti era un passo in meno. Ogni passo avanti l'elastico si allungava e la paura piangeva. Superato Corso Marconi vengo accolto da decine, decine e ancora decine di poliziotti che aumentavano i timori della mia amica Ansia e del mio amico Attacco di panico. Paura, tanta paura. Non mi sono mai piaciuti. Caschi, divise, armi ... tutti perfettamente identici, come sempre. Nessun nome, nessun numero di riconoscimento. Tutti usciti dallo stesso stampo. Decido di proseguire, nonostante Ansia e Attacco di Panico non fossero d'accordo. Oggi volevo e dovevo affrontare un mio problema. Vado avanti sudando freddo, Ansia mi teneva per mano. Giro a sinistra per andare in via Roma, curioso di scoprire chi fossero i manifestanti (non ero al corrente di alcuna manifestazione, mea culpa). Paura, tanta paura. La mia amica Ansia mi tirava la mano per riportarmi a casa. Arrivato ...in via Roma vedo tantissima gente che avanza verso piazza

San Carlo per poi andare in piazza Castello. Dalle bandiere, dagli slogan idioti e dai loro "curiosi" volti, non mi ci volle molto a capire quali persone avessi di fronte. Alcuni, lo ammetto, risultavano addirittura affascinanti, lombrosianamente parlando. Quei tipici volti che al posto di gridare: "Secessione" e altre cazzate dovrebbero gridare: "Evoluzione" sono rimasti indietro e non se ne rendono conto. Così brutti da non riuscire a smettere di guardarli. Poi passa Bossi che, sorretto dai suoi simili, viene accompagnato verso piazza San Carlo. Ansia, stranamente, era già tornata a casa o mi aspettava chissà dove. Io osservavo disgustato, incazzato e triste. Provavo tanta rabbia e ben poca pena nei confronti di quei poveri idioti. Decido che ho visto abbastanza, forse fin troppo, ma comunque uno spettacolo gratuito ed emozionante. Mi dirigo verso Porta Nuova, i poliziotti vicino a me incominciano ad agitarsi e a correre nella mia stessa direzione. Ansia arrivò subito a prendermi per mano. C'erano i NO TAV e tutti gli altri NO giusti ... finalmente dei bei volti, con idee ovviamente più che giuste e ovviamente non ascoltate dai parassiti senza dignità svaccati sulle poltrone del potere e dagli altri imbecilli di cui è piena l'Italia. Ansia mi lasciò la mano e se ne andò con Attacco di panico. Rimasi un paio d'ore a parlare con un gentilissimo signore che spiegava ad alcuni ragazzi dubbiosi i tanti perché dei NO TAV. Io, che non ho dubbi al riguardo e sto con loro, gli ho stretto la mano e sono tornato a casa da solo, senza Ansia che mi tenesse per mano. Oggi ho affrontato i miei attacchi di panico. Avrei potuto farlo domani, dopodomani o non farlo mai, ma sono felice di averlo fatto oggi! Viva L'Italia che canta De Gregori!!!

Alessandro GC



... e poi venne più luce!

Le situazioni che generano i conflitti sono tante. Io credo che istintivamente la maggior parte della gente cerca e sceglie questo comportamento per tanti motivi: mania di protagonismo, essere al centro dell'attenzione, cercare il potere cercando di schiacciare chi gli si mette contro. Credo che in questo modo di fare alla base ci sia un disagio, un non equilibrio ed è segno di insicurezza. E può causare sofferenze a chi subisce e che non ha la forza di reagire. E genera un conflitto aperto con chi invece si sa difendere avendo di base invece un carattere forte ed equilibrato.

Parlando dei nostri disagi, abbiamo a volte il conflitto con noi stessi, che cerchiamo di combattere quotidianamente, appesantito ma anche rappresentato dalle nostre ansie e paure, con le quali la convivenza a volte è difficile. Queste emozioni possono acutizzarsi e se non si interviene in tempo possono portare a situazioni importanti. Parlo di depressione.

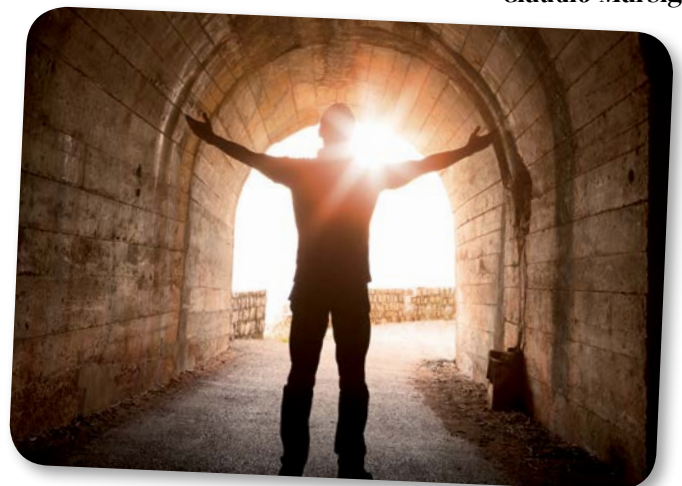
Una malattia come tutte le altre, che con una cura mirata puoi migliorare se non addirittura guarire, come è successo nel mio caso. Quando sei uscito fuori dal tunnel ed hai visto la luce, sai combattere meglio le fragilità che rimangono. Anche se di base il carattere rimane quello, puoi modificarlo se si riesce a trovare un percorso

costruttivo. Puoi riuscire a fare attività o iniziative che ti sembravano *impossibili prima* del malessere.

In tutto ci vuole pazienza, perseveranza, coraggio e complicità con chi ti segue.

L'equilibrio lo si raggiunge e il conflitto con noi stessi diventerebbe poi un ricordo lontano.

Claudio Marsiglia



Introspezioni

Proprio i vari bisogni dello spirito che abbiamo di volta in volta preso in esame su questa rubrica ci dicono che al di là del nostro corpo e della nostra mente esiste un Io (sarebbe meglio dire un Sé), che possiamo chiamare anche *coscienza o anima*, quella nostra vera autentica e misteriosa identità, una componente spirituale accettata pressoché universalmente in tutte le culture.

Al mistero della vita, che coinvolge tutto il mondo animale vegetale e anche minerale secondo alcune teorie, per l'uomo si aggiunge quest' altro mistero, l' Io. Che si trova appagato nel *dare*, nel superare i propri limiti, nel *bello*, sente il bisogno di realizzarsi in qualche modo al di là di quelle necessità di sopravvivenza che ha il mondo animale.

Ma questo Io, questa nostra profonda identità, da dove arriva, dove si trova? Noi tendiamo a identificarci col nostro corpo. Ma noi *siamo* il nostro corpo?

Ricordo che da piccolo, sentendo i "grandi" discorrere su episodi di vita remota, immancabilmente chiedevo *mamma, e io dov'ero?* E sempre una risposta precisa *tu eri ancora nel mondo della luna*. E questa del mondo della luna era una costante, per me un riferimento di un passato per me troppo remoto. Ora penso: *che avesse ragione?* non era solo poesia?

Mi chiedo, insomma, questo Sé o *anima o coscienza* potrebbe essere conseguenza di una presenza corporea o piuttosto il contrario, una *scintilla di vita cosmica* che usa il corpo come mezzo di trasporto?

E a questo punto: potrei sempre essere io *anche se* generato da altri in altri spazi e in altri tempi? Potrei essere un aborigeno australiano o essere stato un marinaio di Colombo alla ricerca dell'India?

Mistero, naturalmente.

In ogni caso questo Sé è un'identità *non visibile*, addirittura poco visibile anche a noi stessi e questo ci procura qualche guaio. La ricerca del Sé in certe culture orientali è pratica millenaria. Anche da noi si sta scoprendo in modo diffuso che questo è risolutivo per il nostro equilibrio e la nostra salute.

La nostra vera identità non è visibile ma non per questo bisogna confonderla con la sua superficie, il nostro corpo.

Per non confonderla non è utile allora considerare comunque il corpo come *mezzo di trasporto del nostro Io per il proprio viaggio terreno?*

Mi piace l'analogia corpo-automobile. Perché ci induce facilmente in una doppia riflessione a indirizzare i nostri comportamenti.

La prima nel considerare essenziale chi sta all'interno della nostra auto. Considerarci degli autisti che con la propria auto intraprendono un viaggio, non per il piacere dell'*auto-corpo* ma per il proprio, ovviamente! Diventa importante il percorso, le sue tappe, la destinazione che ci siamo prefissati. Poco importante, marginale, è il tipo di vettura. Anche se è economica o un po' vecchia ci è cara perché serve allo scopo. Ne abbiamo cura, certo, la teniamo pulita e in ordine sia nel motore che nella carrozzeria, ma quello che ci preme di godere è *il viaggio*.

A che serve avere un'auto lussuosa, superaccessoriata, se non andiamo da nessuna parte? La soddisfazione di farcela invidiare non accresce la nostra autostima, appaga solo la nostra vanità. La seconda, nel considerare essenziale chi sta all'interno delle auto che attraversano le nostre strade.

Non giudichiamo gli altri in base alle loro vetture, non lasciamoci abbagliare dal luccichio delle loro superfici e dai loro rombanti motori. Impariamo a guardare il *conducente-anima!* Che ma-



gari non vediamo dietro cristalli fumé o appannati o riflettenti. Ma che possiamo intuire osservando bene il suo modo di guidare, i suoi percorsi. Il valore del conducente è indipendente dall'auto lussuosa, di grossa cilindrata; per una buona guida occorre piuttosto una profonda sintonia autista-vettura.

Nel nostro caso per questa necessaria sintonia dobbiamo fare una cosa sola: durante il viaggio, ogni tanto, noi *corpo-auto*, noi *occhio-specchietto dell'auto* fermiamoci e osserviamo bene l'autista. Arriverà il giorno che lo capiremo....

L'Io

*spente un momento le luci
le strade
il cemento*

*spente un momento le voci
i suoni
i frastuoni*

*or ascolto sul monte il deserto
ed avverto i pensieri più veri.*



Conflitto e Autostima

Diverse volte ho avuto occasione di approfondire, nell'ambito della formazione con i facilitatori e membri dei nostri gruppi di mutuo aiuto, le tematiche connesse al conflitto perché è un argomento che normalmente intriga particolarmente, di sicuro perché pone, ai più, tante difficoltà.

Sull'argomento ci sono studi e molti testi che entrano nel merito delle modalità per affrontare/stare nei conflitti, che in questo contesto non ritengo utile riportare. Sento invece maggiore l'interesse a riportare alcune considerazioni più sul piano delle emozioni osservate nelle situazioni di conflitto, sia in me sia negli altri.

Prima di tutto, considero un buon risultato, per ognuno di noi, ancor più se vive l'esperienza del disturbo di panico, saper stare nell'esperienza del conflitto o attraversarla e poter giungere alla considerazione finale che si "poteva fare". Solo al termine della esperienza conflittuale si scopre che il senso di catastrofe che ha percorso i nostri sentimenti non ha avuto realizzazione pratica: siamo infatti spesso noi che decodifichiamo la realtà applicando paure nostre interne e le situazioni esterne, anche le più dure, non eguagliano quasi mai i fantasmi evocati.

Come però ho già accennato, il piano della ricerca che mi sta oggi più interessando non è più solo quello degli strumenti acquisibili anche se rimane certamente buona cosa conoscerli e averli fatti propri (mi riferisco alla capacità di separare il piano dei contenuti dalle personalizzazioni dei vissuti, conoscere e saper utilizzare modalità comunicative corrette e tecniche di problem solving ecc...).

Credo anche che si debba avere consapevolezza, in chi ha avuto a che fare con il panico, che l'impegno ad acquisire cognizioni e strumenti per la gestione dei conflitti, nella propria vita e nei gruppi, possa essere influenzato, dall'evocazione di paure di "non controllo", di certo assolutamente congruenti con il tema del conflitto: non riuscirò mai a sapere, in anticipo, come andrà a finire..

Stare solo sul livello del "voglio diventare capace di affrontarlo/risolverlo" sottovaluta l'importanza della conoscenza delle eventuali proprie difficoltà relazionali e incapacità di riconoscere le proprie emozioni, sbilanciandosi semmai nella sola attenzione a quelle degli altri e facendo propria l'illusione che la sola capacità di applicazione di tecniche sarà garanzia di buon risultato. Il punto di interesse si sposta quindi dalle "tecniche" alle sicurezze/insicurezze che ognuno ha dentro di sé e che meno appaiono in situazioni di comunicazione emotivamente più tranquille.

E allora mi viene in mente che prima di lavorare sul conflitto sarà utile attivarsi per acquisire, al proprio interno, una buona capacità di "collegamento emotivo" con ciò che si sente, per permettersi di sentire e individuare le paure che il conflitto specificatamente spesso suscita.

Se una persona ha difficoltà, per esempio, a porsi con modalità assertive nelle varie situazioni di vita, il conflitto

rappresenterà una esperienza da cui facilmente tenterà sempre di difendersi e allontanarsi (tacitandolo, facendo finta di niente, non prendendo una posizione per paura di acuirlo e schierarsi con l'uno o con l'altro, o addirittura non riconoscendolo ecc.) perché, se normalmente ha difficoltà ad esprimere il proprio parere, sia in una situazione di "aperta litigiosità" sia in un'altra con sottotondi di "non detto" o di rancore, aumenteranno di sicuro le possibilità di sensazioni di disconferma personale di "non essere apprezzato/amato" e quanto altro, di cui si può essere consapevoli o meno.

Teniamo infatti presente che la paura di esprimersi non può che fondarsi su un sentimento di disistima, di sensazione di valere poco e della difficoltà a riconoscersi ugual valore rispetto agli altri: sentimenti e percezione di sé acquisita dall'infanzia dal "nostro intorno": dalla famiglia, dalla scuola, dai coetanei, ecc... Abbiamo più volte riflettuto su questi aspetti, anche sulla base di molti studi e ricerche che ben spiegano i meccanismi relazionali innescati da retro-pensieri, "vocine interne", spesso negative, di cui è sano e auspicabile diventare consapevoli.

Potrebbe per esempio capitare che per occultare o compensare questo dialogo interiore (io sono meno importante, devo essere perfetto, di sicuro lui sa più cose di me, se dico questo non mi vorranno più bene, rideranno di me, si accorgeranno che sono ignorante, che non so tante cose, si accorgeranno che ho dei problemi, ecc..) o un pensiero negativo verso qualcuno, lo censuriamo e ci troviamo, al contrario del nostro sentire, ad esagerare con parole di apprezzamento o eccessive gentilezze.

Altro meccanismo, che si tende ad applicare quasi in automatico nei gruppi, soprattutto in situazione di conflittualità, ma anche nella vita privata, è l'investire molto e esercitare il nostro potere, nel tentativo di convincere l'altro a cambiare: è meglio aver presente che l'unica persona che possiamo cambiare siamo noi stessi.

Tornando al filo del nostro discorso, pensiamo per esempio ad uno degli assunti del lavoro sul conflitto: "cogliere la diversità nella sua connotazione di arricchimento anziché di antagonismo"; sul piano della razionalità, dopo un certo percorso ed esperienza sul campo, come per esempio nei gruppi a.m.a., potremo facilmente dividerne il concetto. Se una persona si trova nella situazione di incapacità a comportarsi ed esprimersi in maniera assertiva e per essere accettato sopporta qualsiasi comportamento non riuscirà certamente a vivere emotivamente e intimamente come risorsa positiva su di sé la diversità espressa dall'altro.

Il tema che si pone quindi è la consapevolezza delle nostre emozioni, legata alla capacità/possibilità di esprimerle insieme con la capacità tecnica, che innegabilmente ci aiuta nella espressione e comprensione anche degli altri.

Un altro assunto del superamento della conflittualità è l'i-

dea che della “partita” non debba esserci né un vincitore, né un vinto: ma questo principio non ha nessun valore se non ha una reale corrispondenza sul piano del sentire, emozionale sincero, profondo.

Sappiamo tutti, per esperienza personale che non c’è cosa peggiore, rispetto al conflitto, del suo tacitamento. Quando non effettivamente risolto, in momenti successivi, riprenderà ossigeno e diventerà fuoco in qualsiasi altra situazione anche apparentemente insignificante.

Altro tema su cui credo non ci sia sufficiente attenzione, correlato alla capacità/difficoltà di esprimere il dissenso, al saper dire dei no, è la riflessione sulla nostra capacità di “accettare un no” dagli altri e poter tenere presente che una comunicazione sincera non coincide mai con l’ottenere tutto ciò che si vuole, imparando così a stare su un rapporto più vero.

Riguardo a ciò, ci viene correttamente indicato che è necessario cogliere il rifiuto non come rivolto a se stessi come persona (al soggetto), ma alla sola richiesta fatta (all’oggetto) e a quella specifica situazione in cui il no avviene. Facile a dirsi, più difficile a praticarlo se non abbiamo adeguata “pratica delle emozioni”, che si acquisisce sul campo sperimentandosi e ponendovi sensibilità.

Per una persona che vive con difficoltà la sua autoaffermazione nelle situazioni di gruppo o in altre situazioni, un no può scatenare vissuti emotivi importanti di disconferma della propria persona, quasi un annullamento del sé, del proprio valore, che produce come conseguenza una

modalità di risposta di sicuro influenzata negativamente dai sentimenti interiori che vengono evocati.

Non dissimile è quanto è riconducibile a stili comunicativi e comportamentali sempre improntati ad aggressività, ma legati a sentimenti di continua difesa di un senso di sé che deriva da una condizione di profonda insicurezza personale.

Qualcuno ha scritto “ Per questo la scelta di cooperare con un’altra persona, di trovare un accordo, invece di “com-batterla”, dipende non soltanto dal vantaggio materiale che può derivarne, ma anche dal nostro vissuto nei suoi confronti. Il conflitto diventa così un’opportunità di leggere se stessi, di osservare quelle parti di noi che non conosciamo, che la relazione con l’altro fa emergere in modo più eclatante”.

Non so perché, ma mi viene di chiudere con una frase che abbiamo già riportato su qualche altro numero di Pan: “Una risata ci salverà”.

Insieme con la necessità di riconquistare le consapevolezza su ognuno di noi, rispetto alle situazioni conflittuali anche quelle vissute più drammaticamente, non è da trascurare il sapere che ogni situazione non è mai così definitiva come appare al momento, e la capacità di staccarsi un attimo ci può aiutare, ricontestualizzandola con occhio più esterno (quando c’è, anche con l’aiuto del gruppo) e magari con l’aggiunta di un filo di ironia che sempre alleggerisce ogni percezione di realtà.

Alma Chiavarini



GRAZIE FORUM!

di Antonio

Due post a distanza di sei anni sul forum Lidap

**1° Post:
02/04/2007 16:42**

Ciao a tutto il forum.

Sono un ragazzo di 33 anni, soffro di ansia, attacchi di panico e depressione, solo a periodi, da quando ne avevo 19. L'inizio è stato traumatico, come del resto per tutti. Prima di scrivere questo post ho letto attentamente tutti i vostri messaggi ; a volte sorrido, perchè vedo in voi tutto quello che ho passato io.

Giusto per chiarire, non ci sono ancora uscito del tutto. L'unica cosa che io non ho mai pensato è il suicidio; anzi, io amo la vita e sono più di 10 anni che mi dà fastidio star male, non godermela a pieno. La mia paura è solo di star male. Avevo 19 anni ed ero al mare, facevo il bagnino, era una giornata come le altre.

Sbanggggg, come se mi fosse caduto un blocchetto in testa, una sensazione mai provata. Pensavo di avere una congestione in atto.

Invece non si trattava di congestione; da quel momento la mia vita è cambiata, ha preso un'altra strada.

Sin da piccolo son sempre stato bravo a scuola, con ottimi voti. Sempre bravo negli sport, il cosiddetto fighetto con le ragazze ecc ecc. La mia vita è sempre stata un successo; l'unica cosa negativa la malattia di mia madre, un ictus quando io avevo solo 15 anni. Lei ora sta bene, anche se è rimasta mezzo invalida.

Al primo anno ho mollato l'università, ecco la causa scatenante, secondo me. Mi sono adagiato e sono arrivati i primi insuccessi, poi tutto il resto è stata una reazione a catena. Lo star male, la poca voglia di fare ogni cosa, di studiare, di amare. Il DAP è stato la principale causa dell'abbandono dei miei studi. Non sapete quanto ci tenevo a quella laurea.

E' passato molto tempo per una diagnosi; a casa mia non esiste parlare di depressione ed ansia. Per loro è solo una questione di buona volontà. Io sono il piccolo di casa, con tutti i miei fratelli laureati, immaginate la situazione.

Io so la causa dei miei problemi.

La mia vita ad un certo punto ha preso un bivio sbagliato. Non son riuscito a riprendere i miei sogni, la mia vita.

Gli anni son passati, male, ma son passati. Mi son sposato, comprato casa, faccio un lavoro che non mi piace, avrei voluto fare altro. Diciamo che non mi manca niente, non mi posso lamentare finanziariamente.

E' tutto ok, ma la mia vita si è fermata tanti anni fa.
Cosa

posso fare se non sono contento del tutto della mia vita? Ci sono periodi che il mio arcobaleno è in bianco e nero.

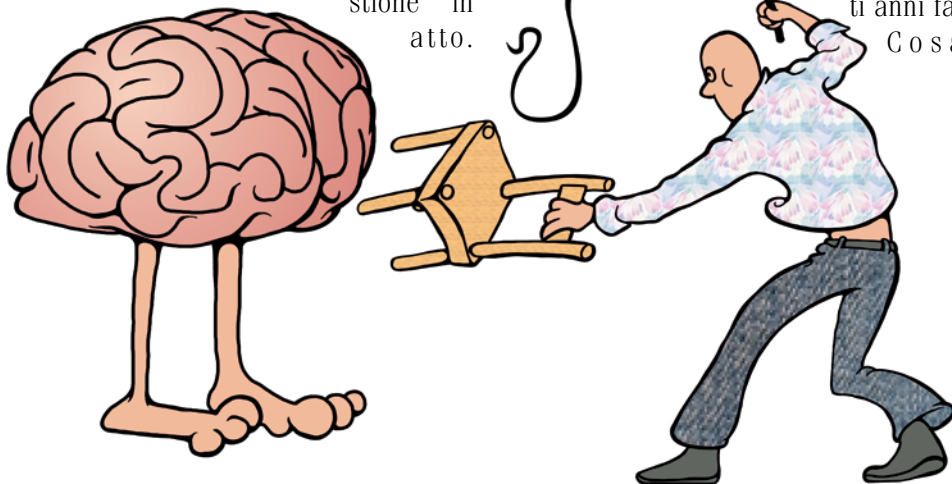
Ovviamente ho fatto tante visite per quei sintomi fisici terribili, mi sembrava di morire, di diventare pazzo. Finalmente è arrivata la cura giusta. Sono stati 10 anni di alti e bassi.

Però non ho mai mollato;

ho sempre fatto tutto, pure il servizio militare e solo Dio sa come stavo male in quel periodo, figuriamoci se mi sarei fatto congedare con l'articolo per questioni di ansia. Ho fatto tutto, dai viaggi (sapete che panico a Barcellona al centro delle Ramblas) allo sport, dalle feste a tutto il resto. Non doveva vincere lei, non ho mai detto li non ci vado, perchè son sicuro che starò male. Vi assicuro che stavo veramente male.

Ancora oggi il mio arcobaleno non ha tutti i colori ben definiti e i sintomi si fanno risentire; nelle fila della posta, in banca, in ristorante, nei centri commerciali ecc ecc, solo a periodi.

Forse sono stato molto lungo, ma avrei ancora tanto da scrivere.



Ho 10 anni della mia vita da raccontare e quando ci penso a tutto quello che ho fatto mi dico: sei stato grande a portarti un peso da 100 kg dietro. Vi saluto dicendovi: è una malattia che va curata come le altre, ma vi assicuro che non vuol dire essere pazzi.

La sensibilità non è pazzia;

una volta usciti, vedrete il mondo in un altro modo.

Ciao, buona giornata.

p.s.: è inutile confidarsi con persone che non ci son passate, non capirebbero.

2° Post:
21/10/2013 08:46

Buongiorno...

Sono sempre uno pronto ad ammetterlo quando mi sbaglio e posso dire a chiare lettere che MI SBAGLIAVO, AVEVATE RAGIONE VOI...e VI RINGRAZIO per avermelo fatto capire.

La psicoterapia è un lungo cammino da fare e i medicinali sono veramente solo la stampella per andare avanti. Quando uno impara a camminare con le proprie gambe il disagio viene sempre meno; ovvio, alcuni dolorini ci saranno sempre ma con l'allenamento e la costanza si imparerà a passare sopra anche a quelli. Ho iniziato la coltivazione dei pensieri positivi; è una cosa verissima che se ti dedichi a pensare positivo la vita ti sorride. I pensieri negativi possono portare solo altri pensieri negativi. Qualcosa di magico mi ha fatto cadere la maschera che portavo...ora sono così, non mi frega di quello che pensano gli altri o meglio non è più il verbo per me e non mi faccio condizionare.

Ho capito che la vita è la mia e devo fare ciò che voglio, anche sbagliando non è mai morto nessuno.

La psicoterapia non è tempo perso anzi, dovrebbero provarla un po' tutti. Posso farvi degli esempi pratici: io avevo un sentimento misto a paura/vergogna di aprirmi un profilo su fb. Avevo paura di come mi potessero giudicare gli amici e i compagni di scuola di una volta.

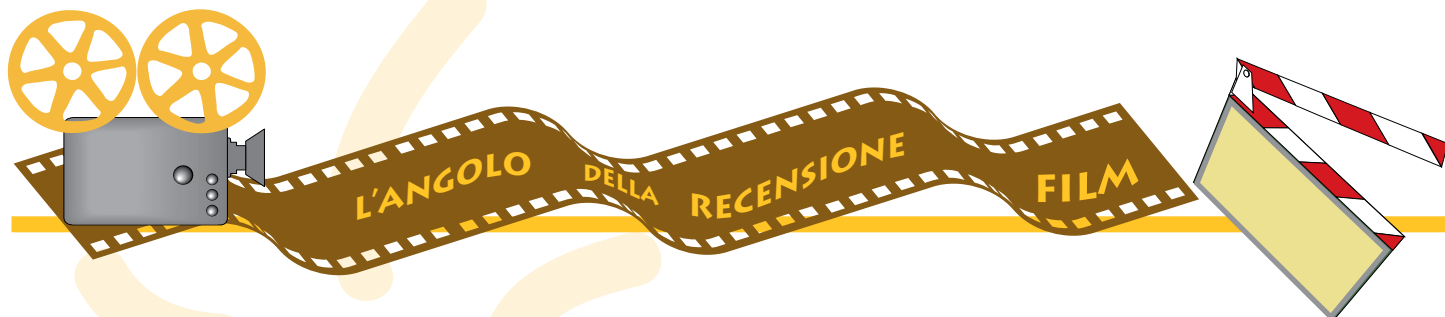
Ora vado fiero del mio profilo personale e scrivo i miei pensieri (anche politici, litigando con Vispa (Maria Teresa, ndr))e vedo che molti apprezzano ciò che scrivo. Vado fiero della mia pagina di cucina Turra e Talleri perchè ho capito che la mia passione sta avendo dei consensi. Mi sono comprato il dominio .it e .com di Turra e Talleri, chissà magari un giorno aprirò anche un sito oltre alla pagina fb. Sono in procinto di comprare il marchio registrato, non so perchè ma ho un pensiero che mi dice di farlo.

Ora quando entro in casa mia, mi rendo conto di tutte le cose ho fatto con mia moglie in questi anni....e mi dico bravo!!!

Ogni giorno cerco di darmi dei piccoli obiettivi e nuove cose da fare. Sto imparando anche a sbagliare e imparare dagli errori fatti.

Ogni giorno vedo quanto sono fortunato per tutte le cose che ho, per gli affetti della mia famiglia, gli amici e voi qui del forum (potevo anche non incontrarvi e mi sarei crogiolato nel mio malessere....quindi è stata una grande fortuna).





IL FILM CARNAGE

Un film molto significativo sul tema del conflitto, che mette in luce gli aspetti scatenanti più deteriori: un'errata impostazione del problema e un'errata comunicazione.

Carnage (carneficina) è un film del 2011 diretto da Roman Polanski, basato sull'opera teatrale *Il dio del massacro* di Yasmina Reza.

In un parco newyorchese un gruppo di ragazzini sugli undici anni discute animatamente. Uno di loro viene messo ai margini e spintonato; allora prende un ramo e colpisce uno del gruppo e gli procura due denti rotti e labbra gonfie.

I genitori della vittima, invitano nel loro appartamento in un quartiere elegante di Brooklyn, i genitori del "bullo" per chiarire la questione e stranamente decidono di scrivere un documento per ricostruire l'accaduto. Apparentemente hanno tutti l'intenzione di risolvere il conflitto in modo civile ma basta un aggettivo, "armato" (munito di bastone), per mostrare i primi segnali di impazienza, tensione, frustrazione che pian piano verranno fuori con evidenza. Quando i genitori del "colpevole" stanno per andar via, vengono trattenuti da una battuta, cui vogliono replicare; e poi emerge un aneddoto che riguarda un criceto abbandonato in strada perché fastidioso, e quindi condannato, accusa la signora dell'altra coppia, a morte certa. Si susseguono battute ironiche e al limite del comico che non vengono comprese, e non si sopportano illazioni, invidie, piccole maleducazioni (c'è un cellulare che suona di continuo, e il suo proprietario non si cura di scusarsi per il suo continuo utilizzo). Una delle due coppie è più ricca e altolocata, l'altra è un mix di cultura e ignoranza.

Perfino gesti di attenzione, come la torta che viene offerta agli ospiti, finiscono malissimo, le coppie si mettono a litigare furiosamente con battute velenose e accadimenti tragicomici.

I temi del litigio cambiano rapidamente, spostandosi dal problema originario della lite tra i bambini e andando a toccare sciocchezze della vita quotidiana ma anche temi esistenziali. Il conflitto tra le coppie sembra un atto di accusa verso la famiglia, in realtà è un attacco al

modo di vivere borghese e all'ipocrisia di facciata. Ad un certo punto non si vede più solo una coppia contro l'altra, perché saltano gli schemi e le demarcazioni, e diventa un tutti contro tutti, un incontro pacificatore si rivelerà una vera tragedia, tra liti e incomprensioni che sveleranno i difetti di ognuno. I genitori finiranno con l'insultarsi a vicenda, comportandosi ancor peggio dei loro figli, fino a toccare la sfera più personale della loro vita coniugale, in un crescendo di vecchi rancori che culminerà in un vero e proprio "carnage".

Soprattutto, affiora una concezione della vita secondo cui ci si illude che basti l'impegno per risolvere i problemi, educare i figli, comportarsi bene con il prossimo, addirittura salvare il mondo! E visto che non ci si riesce la realtà è cattiva e deludente, figuriamoci il prossimo! A cominciare dal coniuge o dai figli.

Ma un finale semplice e bellissimo illumina anche uno spaccato contemporaneo deliziosamente nevrotico: la realtà è più grande e più bella di quanto quei quattro immaginano.

Maria Teresa



Stabilendo che – come uditori – sono invitati tutti i soci che lo desiderano, si è voluto il maggior coinvolgimento possibile dei Soci nel Consiglio Direttivo. Come la volta prima a Parma, anche questa volta è stato un successo, una numerosa partecipazione *attiva*.

Sì, perché nel socio, in questo contesto, salta fuori la vocazione del volontario, il socio si sente parte *attiva* della Lidap, capisce sempre più che la Lidap siamo noi, come dice sempre il Presidente. Una maggiore partecipazione, che dovrebbe esserci ancora a maggior ragione all'Assemblea annuale dei Soci, ci fa sentire maggiormente questa identità.

La Lidap siamo noi. Noi che ci crediamo, che l'abbiamo sperimentata sulla nostra pelle, vogliamo diffondere la sua mission per portare aiuto ad altri.

Sabato dalle 15, via via sono arrivati dalla Lombardia, dal Lazio, dall'Emilia, dalla Campania, dalla Sicilia... e naturalmente dal resto del Piemonte, Alba, Canelli, Casale, Nizza. Una quarantina in tutto.

Un'occasione per confrontarci, al di là dei lavori, anche sul piano umano. E' sempre un arricchimento, uno scoprire altre letture possibili di fatti e comportamenti, significati che non parevano, soluzioni dietro il velo della nostre (a volte) troppo consolidate certezze e, per gli ...anziani come chi scrive, il conforto di scoprire anche il lato buono delle nuove tecnologie vituperate.

Nel giusto clima iniziano i lavori e procedono speditamente per tutto

il pomeriggio e per tutta la mattina di domenica. Si parla del problema della crisi che tocca anche la nostra associazione, delle varie cause che potrebbero esserne all'origine, della necessità di farci maggiormente conoscere, delle varie modalità per raggiungere questo scopo. Il Presidente fa presente che in questo ci aspetta sempre un lavoro doppio perché, non essendo mai minimamente rese note dalle istituzioni l'importanza e la validità terapeutica dei gruppi di auto-mutuo-aiuto (ampiamente sottolineate invece dall'OMS), dobbiamo puntualmente farlo noi. Facciamo affidamento sui vari convegni che le realtà locali decidono di mettere in cantiere nei prossimi mesi che hanno il doppio obiettivo di informare e di farci conoscere. Si parla anche di altre ini-

5-6
OTTOBRE
SOTTO LA MOLE
Consiglio Direttivo
Nazionale

a cura della Redazione

lo leggiamo negli occhi di tutti... e questo è il miglior carburante.

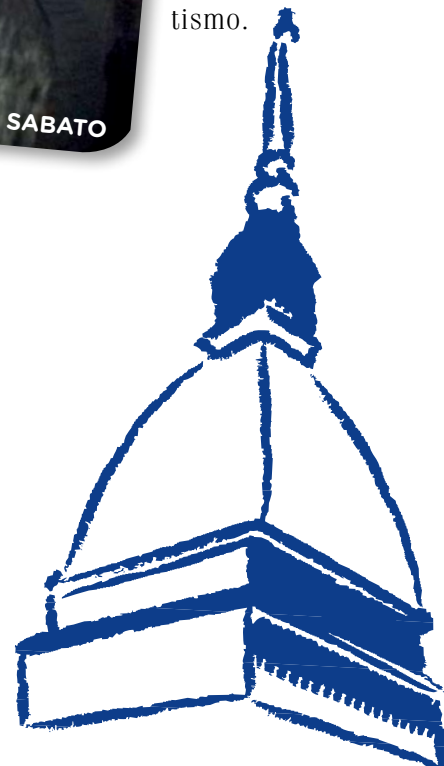
La cena del sabato non può che giovare a questo spirito. "Parca" ma soddisfacente in un ristorante economico ma allo stesso tempo logisticamente comodo e tipico dove si sono potute assaggiare alcune specialità piemontesi, dal vitel tonnè al risottino coi funghi porcini e agnolotti di carne al sugo d'arrosto.

Barbera d'Asti, naturalmente! Pernottamento all'Ostello della Gioventù e altre strutture adeguate che hanno ospitato i giovani e i diversamente giovani in bello spirito di cameratismo.



ziative, quelle dello "sportello", dell'informazione nelle scuole, presso le riunioni dei medici di base...

Si parla anche di problemi logistico-organizzativi (e in questi frangenti il nostro pensiero non può che andare alla nostra Carla che ci fa così sentire doppiamente la sua mancanza) e di facebook e di forum e di ascolto telefonico, che richiede altre presenze. Vengono insomma messe a fuoco l'attuale situazione e i progetti a breve e medio termine. Soprattutto viene rinsaldato lo spirito che sempre ci anima perché



LA FORZA DEL GRUPPO

di Antonella V.

Vorrei condividere con tutti voi la mia recentissima esperienza nel gruppo Lidap. Dopo diverso tempo in lotta contro l'ansia, attacchi di panico e sincopi vaso vagali (e sì, proprio sincopi perchè in me l'attacco di panico anziché evolversi normalmente – per un particolare processo - sfocia in un vero e proprio svenimento, come un salvavita che scatta per evitarmi un trauma peggiore), ho deciso che dovevo cambiare l'approccio con me stessa e con il mio disturbo. Nel tempo ho curato la mia ansia con farmaci e psicoterapia che ho ritenuto per me indispensabili per "guarire", ma a un certo punto ero stanca di parlare parlare e ancora parlare della mia vita, di tutte le brutte esperienze e tutte le disavventure che mi sono capitate. Ero stanca di parlare del mio passato, dell'infanzia della mia famiglia, basta basta.....i miei problemi erano ben chiari ma uscire da questo stato di depressione sembrava impossibile.....mi è stato detto che sono io che devo volerlo, che devo imparare ad accettarmi ed ad amarmi, ma come tutti sappiamo è più facile a dirsi che a farsi.

Quindi due mesi fa mi trovavo in questo stato di profondo sconforto in cui l'ansia e la depressione avevano preso il sopravvento e tutto mi sembrava difficile ed impossibile da affrontare: andare al lavoro, passare una giornata con i miei famigliari, una cena con amici.....non c'era più nulla che suscitasse in me interesse. Ero disorientata non mi riconoscevo più perchè fondamentalmente sono sempre stata una persona positiva, e anche mio marito, che mi stà vicino da vent'anni con amore offrendomi tutto il conforto del mondo, era sconcertato. Cosa mi stava succedendo? Allora ho riunito le ultime forze emotive che ancora avevo perchè ormai avevo toccato il fondo e come si dice "quando tocchi il fondo puoi solo risalire", ho iniziato a navigare in internet alla ricerca di qualcosa che neanche io sapevo. Siti che parlavano di ansia, agorafobia e attacchi di panico, ne spiegavano i sintomi dando anche sommari consigli, ma nulla che dal lato pratico potesse essermi di aiuto. E poi non so come mi imbatto nel sito della Lidap: lega italiana contro i disturbi d'ansia.....ma come? una lega italiana? Allora c'è altra gen-

te che soffre come me? Certo sapevo di non essere l'unica al mondo a soffrire di questo disturbo, ma non pensavo neanche che ci fosse un'associazione e delle persone che si occupassero dei "casi" come il mio. Desperata scrivo un messaggio di richiesta d'aiuto ed ecco che vengo prontamente contattata dal responsabile di zona. Ci incontriamo, ovviamente prima dell'appuntamento prendo dei farmaci prescritti dal medico, e mi faccio accompagnare da mio marito.....sì perchè senza di lui non riesco a fare neanche un passo. Ho un colloquio con il "facilitatore" (così si definisce) che mi spiega come funzionano i gruppi di auto mutuo aiuto e cerca di rassicurarmi sul mio stato d'animo, ma io una parola la sento e due no perchè oltre che a combattere con l'ansia, cerco di tenere sotto controllo il mio nervo vago che quando decide di innersarsi parte la "scena madre", come la chiamo io, e svengo. Fortunatamente tutto procede bene, confesso che potrei svenire da un momento all'altro ma ecco che dopo aver parlato dell'eventualità di questa mia reazione mi calmo, sento anche questa persona che mi dice di essere fiduciosa e che la partecipazione al gruppo sarebbe stata un'esperienza molto positiva e che avrei tratto da subito giovamento nel condividere le mie ansie e le mie fobie con persone che si trovano nella mia stessa situazione.

Oggi a due mesi di distanza posso affermare che è veramente così.

Per tanto tempo ho cercato di spiegare ad amici, parenti e anche allo psicologo come mi sentivo, ma nel gruppo non c'è bisogno di spiegare, perchè tutti sono in grado di capirmi, tutti sanno di cosa parlo. Questo per me è stato di vitale importanza, ho capito che non devo combattere questa mia nemica che sempre mi perseguita e che si chiama ansia, ma piuttosto devo imparare ad accettarla perchè fa parte di me. Accettarla fa sì che io impari anche a gestirla. Ora ho ricominciato a lavorare, a frequentare amici e parenti, e continuo con la cura farmacologica e con la psicoterapia. Certo la strada è ancora lunga ma so che posso contare sul gruppo che senza giudicarmi e senza presunzione di sapere cosa è meglio o peggio per me, mi dà un grosso supporto.

E' per questo che ora che stò molto meglio, ho deciso di continuare a frequentare il gruppo (ora ci vado da sola!) perchè la mia esperienza può essere di aiuto ad altri e nello stesso tempo le esperienze degli altri sono di aiuto a me: un auto mutuo aiuto che funziona.

Citazioni

Confrontate il sereno e semplice splendore di una rosa in fiore con la tensione e inquietudine della vostra vita. La rosa ha un

dono che a voi manca: e' perfettamente soddisfatta di se stessa. Non è stata programmata fin dalla nascita, come voi, per essere scontenta di sé e quindi non ha l'impulso di essere diversa da quello che è. Ecco perchè possiede la grazia spontanea e l'assenza di conflitto interiore che fra gli umani si trova solo nei bambini in tenera età e nei mistici.

Anthony De Mello

Rimanere se stessi in un mondo che giorno e notte si adopera per trasformare ciascuno di noi in un essere qualsiasi vuol dire combattere la battaglia più dura della vita.

Romano Battaglia

Gli erano entrate negli occhi, quelle due immagini, come l'istantanea percezione di una felicità assoluta e incondizionata. Se le sarebbe portate dietro per sempre. *Perché è così che ti frega, la vita.* Ti piglia quando hai ancora l'anima addormentata e ti semina



dentro un'immagine, o un odore, o un suono che poi non te lo toglia più.
E quella lì era la felicità. Lo scopri dopo, quand'è troppo tardi.
E già sei, per sempre, un esule: a migliaia di chilometri da quell'immagine, da quel suono, da quell'odore. Alla deriva.

Alessandro Baricco

A volte è più facile fidarsi con un estraneo. Chissà perché. Forse perché un estraneo ci vede come siamo realmente, e non come vogliamo far credere di essere.

Carlos Ruiz Zafón

Ho fatto un patto sai con le mie emozioni... le lascio vivere e loro non mi fanno fuori!

Vasco Rossi

Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell'aver nuovi occhi

M. Proust



Pillole di Alma Chiavarini

Pillole di saggezza sul conflitto (riprese da studi e pubblicazioni)

CONFLITTO: PIANO DI RELAZIONE E DI CONTENUTO

Bisogna imparare a distinguere tra quello che gli esperti chiamano l'aspetto di "contenuto" e l'aspetto di "relazione" della comunicazione. Vi sembra complicato? Chiariamolo con un esempio. Qualcuno ha utilizzato la favola di Biancaneve rivista in tempi moderni.

Biancaneve che si lamenta col suo amato perché il tubo del lavandino perde sta facendo un'affermazione a **livello di contenuto**. Se il principe – non senza aver prima armeggiato parecchio – le aggiusta il tubo, le risponde allo stesso livello. Ma può darsi che Biancaneve non rimanga soddisfatta. La sua lamentela sul lavandino gocciolante nascondeva e portava con sé il bisogno di affetto e maggiore attenzione da parte del suo principe (**e qui sta il livello di relazione**). Così lui, convinto di aver fatto con scrupolo ciò che gli era stato chiesto, si trova invece di fronte una Biancaneve ancora imbronciata, senza capirne il perché.

Il germe del conflitto è sempre in agguato, e si nasconde negli anfratti di meccanismi che attiviamo spesso senza rendercene conto. Uno dei più insidiosi è la "profezia che si auto-avvera": attribuiamo a qualcuno un pensiero, una caratteristica, un'intenzione (quasi sempre è una problematica su cui siamo sensibili noi stessi). E ci comportiamo in modo da provocare negli altri esattamente gli atteggiamenti che ci aspettiamo: siamo convinti che i nostri amici parlino di noi alle nostre spalle? Cominceremo a guardarli con sospetto, diventeremo silenziosi, li frequenteremo sempre meno. Nel frattempo, loro, avranno notato questo nostro cambiamento, si telefoneranno l'un l'altro per chiedersi cosa sia accaduto. Avremo raggiunto l'obiettivo di farli parlare alla nostre spalle. E potremo finalmente affermare: "l'avevo detto!". Questo tema è stato approfondito anche da **Tino Ferrari**, docente di comunicazione ed esperto di marketing, che ha ricordato come "le nostre azioni siano influenzate al 70% (circa) dalla componente emotiva, e solo al 30% dalla nostra razionalità". I pubblicitari lo sanno, e con i loro messaggi di parole, silenzi, suoni, immagini, odori e colori puntano al nostro cuore ancora prima che al nostro cervello.

Riflessione Lidap: Gruppo, facilitatore e conflitto

Nei gruppi è terribilmente difficile unire l'affetto, il clima di accettazione (che restano sempre basilari) alla possibilità **per ciascuno di essere autentico anche nelle sue parti più aggressive e meno piacevoli**; volersi bene, sostenersi a vicenda **non può diventare una operazione zuccherosa che impedisce per esempio di attraversare la fase del conflitto** dove ogni persona può sperimentare le proprie emozioni, paure ed emozioni importanti quali quelli della propria rabbia, capacità di contrapporsi o coazione alla conflittualità. Ci possono aiutare alcune regole: essere attenti a non cadere in comportamenti e affermazioni di offese personali e quando capita poter rielaborare in gruppo le dinamiche e i sentimenti suscitati. Ovviamente un livello non accettabile è quello della violazione, con qualsiasi modalità, della sicurezza e spazio fisico di ogni persona.

Metodologie comunicative che aiutano nelle situazioni conflittuali:

- Per saper comunicare, la prima regola è saper ascoltare e questo si può imparare: di fatto, **imparare ad ascoltare vuol dire imparare a comunicare**.
- **Abituarsi a parlare in prima persona**: non dire "ha torto" ma "non sono d'accordo. Ho un'opinione diversa" non "questa è una pessima scelta, il suo progetto è un completo fallimento" ma "per ogni scelta ci sono vantaggi e svantaggi: io nella scelta che Lei sostiene, vedo più svantaggi che vantaggi".
- **Affermare sempre il proprio punto di vista**: imparare a utilizzare una **comunicazione assertiva**
- **Evitare la monopolizzazione (che è anche una modalità molto aggressiva)**: si può pensare anche all'attenzione pratica dei tempi: darsi per esempio tre minuti di espressione del proprio punto di vista e tre minuti di ascolto dell'altro. Non dilungarsi molto nel parlare (l'ansia può far fare anche questo)
- **Rispettare l'altro e ascoltare l'altro**: ricordarsi che il bisogno più grosso di tutti è di **essere riconosciuto di essere importante di essere riconosciuto nella sua dignità**.

Suggerimenti per evitare le trappole della comunicazione:

- **Mantenere concreta la discussione**: Utilizzare anche esempi specifici. Chiedere e dare un feedback (è utile ricapitolare, fare il riassunto di ciò che è stato detto).
- **Evitare di deviare eccessivamente dal tema**: sollevare altri argomenti solo quando si è finito di discutere il presente.
- **Evitare eccessiva vaghezza**: utilizzare le astrazioni piuttosto che concretezza e precisazione
- **Moralità o moralismo**: una persona dice all'altra "devi o devono fare" secondo il proprio criterio di dovere pensando cioè che il proprio senso del dovere debba applicarsi agli altri. Possiamo dire "io devo" ma non "tu o gli altri devono"
- **Evitare i concetti polari (buono cattivo, vero o falso)** I giudizi pesanti costringono la realtà in una visione Bianca o Nera che non è reale. Invece di vedere i vantaggi e svantaggi da ogni punto di vista siamo intrappolati in una gara per decidere chi ha vinto e chi ha ragione. Questa lotta serve a soddisfare un bisogno interiore di superiorità.
- **Controllare se si ha un tono dogmatico: la differenza tra dialogo e dogmatismo non deriva solo dalle parole ma dai toni e dall'atteggiamento del corpo**. (l'altro sente la pressione e vive il disagio)

L'operatore di Sportello

Non è la prima volta che molti ci domandano: Ma cos'è e cosa fa un operatore di sportello?

Nel corso degli anni noi della Lidap Lazio eravamo convinti che la figura fosse ben conosciuta sia all'interno che all'esterno della Lidap. Ma ora credo che occorra farla conoscere un po' meglio.

La nostra Sezione Regione Lazio della Lidap Onlus operando nel settore sociale fin dal maggio 2004 oltre ai gruppi di auto-mutuo-aiuto si adopera ed offre, per chi soffre di ansia, agorafobia e attacchi di panico, un servizio Regionale e un supporto per collaborare con Strutture ed Enti Pubblici per garantire una maggiore assistenza a coloro che sono affetti dal DAP.

Quindi oltre ad operare con iniziative di utilità sociale, di solidarietà e in ambito culturale è anche impegnata nella sensibilizzazione del diritto alla Salute relativo ai disturbi di ansia, agorafobia, attacchi di panico e fobie in genere.

Questo protocollo con uno Sportello a livello regionale ha fatto sì che sia la prima volta che una struttura di volontariato stia creando uno Sportello di questo tipo. Il tutto è stato il frutto di 5 anni di lavoro da parte delle varie associazioni e la Regione.

L'Ente Pubblico si è reso disponibile per accoglierci: è una ASL ed è lì che si fornirà la giusta informazione ai pazienti, attraverso un servizio che faccia da interlocutore sempre "disponibile e dialogante" con la Struttura Pubblica

Nel 2010 si è quindi deciso di iniziare corsi destinati alle persone interessate alle tematiche dell'aiuto a chi soffre di ansia, agorafobia e attacchi di panico e che intendano svolgere azione di volontariato. Beneficiari del progetto sono state volontari, soci Lidap, le loro famiglie residenti nel Lazio che si trovavano in situazione di disagio a causa di disturbi che limitano le capacità di relazione interpersonale e sociale.

Ma a tali destinatari si associava e si associa anche un determinato contesto.

Occorreva una risposta ai sempre più nuovi bisogni sociali e molti sono i contesti in cui si svolge ogni giorno la relazione d'aiuto: sanità, assistenza sociale, scuola, mondo dell'associazionismo, famiglia, ecc. Si voleva e si vuole mirare a colmare un vuoto istituzionale a livello di prevenzione e pronto intervento per disagi e malesseri di ordine psicologico e relazionale.

Sappiamo tutti cosa sia un attacco di panico, una crisi di ansia estrema, accompagnata da sintomi fisici e psichici, dalla paura di morire, di impazzire, di perdere il controllo, di depersonalizzazione (sentirsi come estraneo a se stesso o come distaccato da sé), derealizzazione (vivere la realtà esterna come strana, irreali), senso di soffocamento, vertigine, tremore e tachicardia, ecc. Il benessere individuale ne viene penalizzato e il disturbo può invalidare pesantemente la vita di una persona e dei suoi familiari che spesso hanno difficoltà a rispondere alle sue richieste di aiuto.

Senza poi dimenticare come i disturbi da ansia e attacchi di panico aumentano la probabilità per il soggetto di depressione, suicidio, abuso di sostanze come ansiolitici, fobie anche sociali ansia generalizzata. Quindi oltre alle terapie farmacologiche (antidepressivi triciclici, le benzodiazepine, IRS, ecc.) e comportamentali con la psico-terapia, e oltre ai gruppi di auto-mutuo aiuto, ci si era posti l'obiettivo di creare un servizio che facesse da interlocutore disponibile e dialogante con la Struttura Pubblica.

E proprio in queste ultime settimane grazie alla Presidente Patrizia Peretti si sta concretizzando la realizzazione e la messa in pratica di un servizio di questo tipo, ed aprendo gli Sportelli di Aiuto si vuole

contribuire a colmare quella che viene vissuta come una carenza di informazione a livello sociale.

Sono stati presi nel corso di questi anni contatti con Ospedali, Asl e consultori per studiare insieme la fase organizzativa di tale servizio.

I Corsi effettuati nel 2010 hanno permesso di formare Soci Lidap Onlus presenti già nei gruppi di auto-mutuo-aiuto, ma anche semplici volontari non affetti dal disagio, come il sottoscritto e Manlio Bellandi, oggi entrambi Consiglieri Regionali Lidap Lazio, e di fornire a molti altri quelle conoscenze di base sul DAP tali da fornire gli strumenti necessari a chi si trovi a svolgere il delicato compito dell'aiutare l'altro.

Si è realizzato quello scopo di fornire alle figure di Operatori di Sportello informazioni corrette e aggiornate sul DAP e sulle possibili soluzioni e permettere indirizzare verso le strutture specializzate.

È inoltre necessaria una sinergia con i servizi di Pronto Soccorso e con i medici di base: spesso chi ha un attacco di panico ricorre alle cure del pronto soccorso. I medici, anche quelli di base, dopo aver prestato le cure necessarie, dovranno poter indirizzare i pazienti agli sportelli di aiuto.

Ci si augura la creazione di questa nuova figura di volontario di riuscire a colmare di almeno il 6-7% la carenza di offerta istituzionale di aiuto, in particolare rivolto ai giovani.

Ma come opera un Operatore di Sportello?

L'operatore di sportello di aiuto ascolterà l'utente e sarà in grado di accogliere, tranquillizzare, informare e indirizzare nel modo migliore, andando in questo modo incontro alle persone per evitare loro di perdere del tempo prima di capire di quale disturbo soffrono, facendo inoltre risparmiare costi per inutili ricerche diagnostiche.

Come **Operatore di Sportello** ci si deve chiedere: Chi si ha di fronte? Ed ora come mi comporto? Si ha la consapevolezza di entrare in contatto con chi si trova "in una situazione di disagio a causa di disturbi che limitano le capacità di relazione interpersonale e sociale". E' una delle risposte a nuovi bisogni sociali in contesti dove ogni giorno si svolge la relazione di aiuto: sanità, assistenza sociale, scuola, mondo dell'associazionismo, famiglia, ecc.

Ma quali sono i suoi compiti?

L'operatore di sportello di aiuto garantisce di:

- fornire informazioni corrette e aggiornate sul DAP;
- illustrare tutte le possibili modalità di intervento;
- comunicare le coordinate per l'avviamento alle strutture in grado di fornire interventi specializzati.

Noi volontari saremo poi seguiti dalla Lidap Onlus nel nostro inserimento nel servizio.

Ma quali argomenti sono stati trattati nel corso? In grandi linee:

UN MODULO RELATIVO ALL'AREA PSICOLOGICA E SOCIALE

- Elementi di psicologia e sociologia
- Aspetti psicorelazionali e interventi assistenziali in rapporto alla specificità dell'utenza

UN MODULO RELATIVO ALL'ASCOLTO ATTIVO E IL COLLOQUIO D'AIUTO

- strumenti cognitivi
- Ascolto attivo e colloquio d'aiuto
- Aiutare a definire gli obiettivi
- Aiutare a definire il problema
- Problem solving
- Esercitazioni

Questi gli elementi utili ed indispensabili per distribuire l'informazione all'utente che necessita di aiuto.

di Giuseppe e Patrizia - Roma

Un'amica preziosa mi ha stimolata a buttar giù qualche riga sul conflitto sapendo che non poteva che farmi bene! La mia amica, che voi forse conoscete, si chiama Geta Lacatus.

Un amico è qualcuno che non solo ci conosce ma sa anche quando e di cosa abbiamo bisogno. Quindi grazie Geta! Fermarmi a riflettere sul mio conflitto mi sarà sicuramente utile per rendermi conto a che punto sono della mia vita e della mia crescita personale. Inoltre, condividerlo con voi sono convinta sarà un arricchimento per la mia esperienza. Sapete, sono una psicologa e per lavoro (ma non solo) mi capita spesso di avere a che fare con persone che mi portano i loro di conflitti. Mi riferisco ai conflitti interiori perché è questa la connotazione che ho scelto di dare al tema proposto dal giornale. Conflitto allora è inteso nel senso di "lotta interiore" tra ciò che si fa e ciò che si è. Molto spesso le persone non si conoscono perché si limitano a seguire degli schemi che vengono loro imposti dalla famiglia, dalla società ecc.. senza interrogarsi se per loro sia la cosa giusta. In effetti, specialmente la società odierna pare sia impegnata a plasmare il cervello e il corpo delle persone, quasi a raggiungere un'omologazione che non lasci le individualità di ciascuno di noi libere di esprimersi.

Eppure sono convinta che solo dall'incontro delle individualità si possa instaurare una relazione sana, una relazione che aiuti a crescere e, di conseguenza, a rendere questo mondo che abitiamo più confortevole e giusto. I miei insegnanti di psicoterapia mi dicono sempre che "non puoi condurre una persona che si affida a te in un luogo in cui non sei mai stato". Questo insegnamento è tanto vero quanto difficile da attuare, perché ti obbliga costantemente a fare i conti con te stesso per capire dove effettivamente tu sia arrivato, ti pone il conflitto appunto, tra quello che fai e quello che dovresti fare, di quello che sei e di quello che potresti essere.

A questo proposito vorrei ricordare il filosofo Heidegger il quale sostiene che noi esseri umani siamo "progetti gettati", progettati da altri ma gettati, non trattenuti, al fine di differenziarci per realizzare il nostro vero essere. Naturalmente chiunque ci trattiene, un genitore, un figlio, un marito, un compagno, un amante, un amico ostacola questa

realizzazione. E noi spesso ci accomodiamo al volere altrui e diventiamo spettatori passivi della nostra vita. Rinunciamo così al diritto di realizzare un nostro personale progetto evolutivo e di vivere una vita più piena e autentica.

Nel caso dei pazienti che incontro sul lavoro spesso questi conflitti raggiungono una forza tale da scaturire nella patologia, non essendo più tollerabili da colui che li prova, come se avesse perso l'equilibrio! Per primo fu il noto Sigmund Freud a parlare di conflitto psicologico. Egli riteneva che in ogni persona vi fosse una parte (l'Io) che era continuamente coinvolta a mediare il conflitto fra la parte razionale (il Super Io) e la parte istintiva (l'Es). Gli eccessi da una parte e dall'altra conducevano alle patologie. Se un'analisi, una terapia sono una messa in discussione di se stessi, un processo di apertura al mondo e a un modo diverso (altro) di vedere la vita, non è azzardato affermare che ogni rapporto o, perlomeno, ogni incontro significativo sono in qualche modo terapeutici.

Ci sono persone che, pur tradendo se stessi, hanno messo pace al conflitto identificandosi con il desiderio della propria famiglia, con il desiderio della società dominante e con quello del gruppo amicale. Queste persone sono i rassegnati, quelli che hanno tradito e rinunciato a sé, quelli che si sono addormentati e identificati nel proprio Io, quelli che si dicono felici nella necessità di essere approvati dagli altri, quelli persi negli impegni della vita quotidiana e nella monotona routine, quelli che aspettano il sabato e la domenica per rilassarsi un po'. Per tutti questi la vita scorre senza che ne siano piena-

VIVERE CONSAPEVOLMENTE

di Maria Luce

mente consapevoli e se non interviene lo "scossone" pare che meglio di così non possano vivere. E come arriva lo scossone? Ma io soprattutto appartengo a questa categoria di persone? In questo periodo della mia vita pare proprio di sì. Per fortuna oltre allo scossone riesco però a riconoscere le piccole scosse, come quella che Geta ha dato a me chiedendomi di scrivere, ed ecco che per un po' è come se mi svegliassi da un lungo sonno! Comprendo allora che il mio conflitto dipende dall'allontanamento da ciò che sono, dal vivere spesso una vita identificata con le mie illusioni, che non sono stata padrona in casa mia. La sensazione che mi dà questa presa di coscienza è bellissima e spero di non lasciarmela scappare, ecco che se cerco Maria Luce e se Maria Luce mi risponde mi sento viva, anzi mi sento rinata! In conclusione sento di consigliare a tutti voi di assumervi l'impegno di cercare la via della vita e non quella della sopravvivenza.

Negli anni che verranno, imparate ad essere voi stessi e così aiuterete anche gli altri ad assumere la propria vita serenamente e, soprattutto, creativamente. Questo deve essere l'impegno in sintesi: raggiungere sé stessi per avere coraggio, amore e libertà!



CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente: **Sebastiano La Spina** (Catania)

Vice-presidente: **Giuseppe Costa** (Parma)

Consiglieri:

Vincenzo Benvenuto (Napoli)

Andrea Bifini (Roma)

Michele Farro (Bergamo)

Antonella Felisi (Torino)

Vincenzo Isaia (Modena)

Roberto Lembo (Cuneo)

Patrizia Peretti (Roma)

Giovanna Riva (Alessandria)

Emilio Salvatore (Parma)

Marzia Tinacci (Genova)

INCARICHI

Tesoriere: **Emilio Salvatore**

Responsabile Segreteria Operativa:

Giuseppe Costa

Responsabile Servizi internet:

Vincenzo Benvenuto

Responsabile Forum e Reperibilità Telefonica:

Maria Teresa Pozzi

Moderatori Forum: **Cinzia Dotti, Michele Farro, Susanna Bonadies**

Responsabile Elenco Iscritti: **Vincenzo Benvenuto**

Addetto Stampa e Responsabile della Comunicazione:

Sebastiano La Spina

Attivatori Territoriali A.TER.: Coordinatrice,

Maria Teresa Pozzi, Patrizia Biscotti,

Giovanna Riva, Graziella Villa;

Commissione Consulenti Scientifici:

Vincenzo Benvenuto, Patrizia Biscotti,

Vincenzo Isaia, Seby La Spina, Maria

Teresa Pozzi.

Lidap - Lazio

Corso di Formazione

La Sezione Regionale del Lazio della Lidap Onlus comunica che sono aperte le iscrizioni per il

CORSO DI FORMAZIONE PER FACILITATORI E OPERATORI DI SPORTELLO

che si terrà a Roma nei giorni 8-9 Febbraio e 1-2 marzo 2014 ed avrà una durata complessiva di 16 ore

La sede del corso verrà comunicata in tempo utile. Chiunque fosse interessato al corso può richiedere informazioni scrivendo a: patriziaiper@lidap.it oppure manlio@lidap.it

Nuovo Consiglio Direttivo - Lunedì 07 Ottobre 2013

La Sezione Regionale del Lazio della Lidap Onlus comunica la composizione del nuovo CDR Lazio

PRESIDENTE : Patrizia Peretti

CONSIGLIERI : Abbatangeli Dario, Bellandi Manlio, Lacatus Geta, Marsiglia Claudio, Moretti Claudio, Petitti Giuseppe Al nuovo Direttivo Auguriamo BUON LAVORO!

Evento di Bracciano

La Sezione Regionale del Lazio della Lidap Onlus ha partecipato alla Festa del Volontariato di Bracciano, gemellata con quella di Spoleto, aperta a qualsiasi associazione che operi nel volontariato e nel sociale, un incontro gioioso di tutte le realtà di volontariato che gravitano attorno alla zona del lago di Bracciano.

Sostieni la LIDAP
con il 5x1000

TRASFORMA LA TUA DONAZIONE IN UN ATTO DI SOLIDARIETÀ

Anche QUEST'ANNO, come lo scorso, con la tua Dichiarazione dei Redditi, PUOI DESTINARE il 5X1000 alla LIDAP; basta la tua firma e il C.F. dell'associazione: 00941570111 NON TI COSTA NULLA! NON È un'IMPOSTA AGGIUNTIVA e NON SOSTITUISCE l'8X1000, ma è semplicemente un modo per scegliere di destinare parte delle proprie tasse. La legge sulla Finanziaria (legge 27 Dicembre 2006 n. 296, articolo 1 commi 1234/1237) ci potrà permettere

CON la VOSTRA DONAZIONE di CONTINUARE ad AIUTARE QUELLE PERSONE ANCORA INTRAPPOLATE dal DAP. MULTIPLICA LA TUA VOGLIA DI DONARE CON UN SEMPLICE GESTO

Lidap onlus

SEDE LEGALE E SEGRETERIA OPERATIVA

Via Oradour, 14 - 43123 Parma

P.I. 00941570111

Gli uffici sono aperti:

Lun-Mer-Ven 9.30-12.30

Tel. 0521 463447 - Fax 0521 465078

Cell. 331 4355216

info@lidap.it - www.lidap.it

Indirizzi mail Lidap:

presidenza@lidap.it

segreteria@lidap.it

sicurezza-privacy@lidap.it

direttivo@lidap.it

comitatoscientifico@lidap.it

redazionepan@lidap.it

forum@lidap.it

servizionline@lidap.it

Come effettuare versamenti e sottoscrizioni

1) c/c postale n° 10494193 intestato a Lidap, Via Oradour, 14 - 43123 Parma

2) On-line nel sito www.lidap.it utilizzando il servizio "PayPal"

3) Bonifico bancario iban:

IT 06 1 06230 65690 000036334724

QUOTE ASSOCIATIVE 2013

SOCIO ORDINARIO: euro 50,00;

SOSTENITORI e FAMILIARI: contributo libero.

Il nostro giornale Pan sarà inviato, oltre che agli associati, anche a coloro che invieranno un contributo di almeno euro 10,00.

DETRAIBILITÀ FISCALE

La Lidap è una onlus: le sottoscrizioni e le elargizioni liberali a suo favore sono detraibili dal reddito per le persone fisiche e per le imprese, in sede di denuncia annuale, ai sensi dell'art. 13 DL n. 460 del 4/12/97.

ATTENZIONE: Questa agevolazione NON include le quote associative annuali dei soci ordinari.

IMPORTANTE: Al fine di limitare al massimo i disservizi postali ed amministrativi, vi preghiamo di indicare, con la massima precisione, l'indirizzo postale al quale desiderate ricevere: la ricevuta dell'importo versato, la tessera associativa, la nostra rivista trimestrale "Pan" ed altre comunicazioni e/o inviti a convegni ed eventi Lidap; si raccomanda di specificare [nell'apposito spazio del bollettino di c/c postale (causale) o nello spazio dedicato alle note dei bonifici

bancari o dei versamenti on line] il titolo del contribuente (socio ordinario, sostenitore, abbonamento a Pan) e l'anno solare al quale è riferito.

D. Lgs. 196/03 - ELENCHI ISCRITTI

In riferimento alla legge sulla tutela della privacy n. 196/03, si comunica che il responsabile degli elenchi degli iscritti della Lidap onlus è Vincenzo Benvenuto (NA). Il libro dei soci e gli elenchi iscritti sono custoditi presso la sede legale. Qualsiasi richiesta o comunicazione, da parte dei soci e non, inerente tali elenchi, dovrà essere inoltrata all'interessato tramite la mail vincenzo@lidap.it o richiedendo i suoi recapiti alla Segreteria di Parma.



Trimestrale edito da Lidap-Onlus

Direttore: Giuseppe Costa

Direttore Responsabile: Anna Maria Ferrari

Redazione: Pierluigi Bertini (caporedattore), Alma Chiavarini, Sabrina Cavallari, Patrizia Peretti, Maria Teresa Pozzi.

Via Oradour 14, 43123 Parma Tel. 0521-463447

Grafica e impaginazione:

Rbm Grafica - Fossano (CN) - Tel. 0172 692548

Stampa: Stamperia s.c.r.l. - Parma