

Il nostro contributo alle Istituzioni che affrontano il nostro problema

# Lettera aperta all'Onorevole Guidi

dalla Lidap Onlus

Preg.mo On. Guidi,  
sempre più spesso, sulla stampa ed altri organi di informazione, viene dato spazio a servizi giornalistici sul disturbo da attacchi di panico: un problema che colpisce molte persone e che mette a dura prova sia le competenze scientifiche che la resistenza dei pazienti.

Le stime delle cifre delle persone coinvolte in questa sofferenza personale e familiare, spesso fortemente disabilitante, variano ampiamente: si passa dalle 500.000-1.000.000, evidenziate da "Il Corriere della Sera", al 1.000.000 riportato da "La Nazione", ai 7.000.000 indicati da "La Stampa", ecc.

E' certo che il problema, difficilmente quantificabile in modo preciso, dal momento che ad oggi non esiste alcuna indagine epidemiologica italiana o europea, è in costante aumento.

Abbiamo letto con interesse della particolare attenzione al nostro disagio, cui Ella ha richiamato la Comunità Scientifica, nell'ambito dell'Osservatorio per la Salute Mentale, insediato nel mese di maggio.

La Lidap, Associazione di persone con disturbo da attacchi di panico, non può che plaudire ad una più attenta considerazione del problema che veda promuovere una nuova cultura della salute a partire dai medici di base, dai medici di Pronto Soccorso, dagli specialisti che, a vario titolo, sono interpellati da un numero crescente di persone.

Molti di noi hanno sperimentato l'efficacia, ed ancor più i limiti, dei farmaci, troppo spesso celebrati come risolutori del problema. Buona parte di noi ha sperimentato anche percorsi

di terapie psicologiche di diversa impostazione i cui esiti, seppur certamente diversi, hanno registrato spesso un mancato affrancamento duraturo dal disturbo.

Nella nostra storia di Associazione abbiamo poi incontrato anche molte persone che si sono affidate a terapie presentate "sul mercato" come depositarie di soluzioni certe in tempi brevissimi, con costi non altrettanto contenuti e con esiti tanto più deludenti, quanto più miracolistiche erano le aspettative dichiarate.

Noi della Lidap siamo, ad un tempo, testimoni del potere e dei limiti sia dell'uno che dell'altro aspetto. Abbiamo assunto la consapevolezza che uno degli strumenti più efficaci di cambiamento (e quindi, con valenza terapeutica) è quello del riprendere in mano, nelle proprie mani, il proprio progetto di vita ed il percorso di cura.

I gruppi di auto aiuto, di cui da anni promuoviamo la crescita e l'organizzazione, anche tramite la formazione dei suoi facilitatori (che non sono professionisti ma persone esse stesse interessate direttamente dal disturbo), costituiscono un valido supporto a chi deve confrontarsi con questa esperienza devastante. Attualmente i gruppi di auto aiuto sono presenti in 32 città d'Italia.

In alcune realtà locali le istituzioni hanno tra l'altro chiesto la nostra collaborazione per corsi di formazione indirizzati ad operatori del sociale sulla modalità di creazione e conduzione di gruppi di auto-mutuo-aiuto impiegabili in tantissime altre problematiche sociali. Per lo stesso motivo in alcune realtà collaboriamo ad iniziative pro-

mosse dalle locali AA.SS.LL., in altre realtà ci troviamo di fatto a svolgere un ruolo di sussidiarietà.

Come abbiamo già ricordato, molte persone che ci interpellano ed affluiscono ai nostri gruppi hanno alle spalle lunghi anni di terapie, sia farmacologiche che psicologiche, che non hanno portato ad una significativa soluzione del problema. L'esperienza nei gruppi ci ha insegnato a considerare gli aspetti di un benessere anche non esclusivamente collegato con la "guarigione".

Nei gruppi non pretendiamo di

*(continua a pagina 15)*

## SOMMARIO

**2** Assemblea nazionale dei Soci

**4** I corsi di orientamento

**7** Reframing e training autogeno

**8** Il conflitto nei gruppi

**11** Io non sono come voi

**12** Convegno di Perugia

**14** Ama te stesso come ...

# loc'ero...e ve la conto

DIARIO DI UNA GRANDE GIORNATA VISTA CON GLI OCCHI INNOCENTI DI OTELO CASTIGLIONI. PROLOGO: "E SE LA PROSSIMA ASSEMBLEA LA FACESSIMO A BERGAMO?!". QUESTA FRASE PRONUNCIATA DA UN FOLLE CADDE COME UNA METEORA A SCONVOLGERE LA TRANQUILLA VITA DEL COLLABORATORE LOCALE BERGAMASCO. L'ANGELO, CHE DI COGNOME FA SALVOLDI, PERCEPÌ SUBITO CHE LA PROPOSTA ERA UNA BUFALA PERCHÉ CONTENEVA UN UNICO VANTAGGIO: L'ENTRARE NELLA STORIA.

di **Otello Castiglioni**

Ma, fatti i debiti conti, decise che, dopo tutto, era motivo sufficiente per sopportare la montagna di disagi che gli sarebbero piovuti addosso. Rilanciò il pallino al direttivo che, ben contento, diede il "go" all'avventura.

L'Angelo formò un team di lavoro per predisporre la logistica e l'accoglienza.

Durante uno dei vari incontri preparatori, il solito folle pose un quesito degno della sfinge: "Come avremmo potuto apportare un valore aggiunto operando sul "mitico lato umano"?"

Questa fu la risposta dei nostri eroi: ogni partecipante trovò nella sua cartelletta, oltre al "necessaire" per scrivere: a) una copia della "lettera sulla felicità di Epicuro", b) una poesia di Madre Teresa di Calcutta sul significato della vita. Per completare l'opera il "BG team" pose due ceste sul tavolo della reception. Dal primo i presenti estrassero il loro pensiero "positivo" tra i tanti foglietti arrotolati ivi contenuti. Nel secondo, invece, trovarono tanti origami colorati. Il modello scelto fu la "gru" perché portava a un augurio dalla duplice valenza: è vitale cercare di volare sempre più in alto, ma è bene ricordarsi che qualsiasi cosa è caduca (compreso ogni disagio), perciò non menatevela troppo con questo nostro D.A.P. perché "nessun fiume viene rifiutato dall'oceano" e noi ne siamo sempre e comunque parte.

Alla fine la conclusione fu inevitabile: ai partecipanti non rimase altro che applaudire il "BG team".

**E VENNE IL DI' DI FESTA, IL DI' DELL'ASSEMBLEA.**

Il "d-day" di "bérghe" cadde casualmente il 5 maggio di manzoniana memoria.

Luogo dell'appuntamento: la Casa del Giovane, un gran bel posto, forse un antico convento.

Alle 8.30 ci ritrovammo nella "Sala degli Angeli", il grande salone, attrezzato per accogliere più di cento persone. Mentre sbrigliavamo le ultime incombenze, lanciavamo ogni tanto occhiate estasiaste alle raffigurazioni angeliche, affrescate sulle pareti. Pareva di essere in paradiso (almeno così mi fu riferito da un amico che ci aveva

soggiornato di recente ed era tornato bianco come un cencio).

Via via che i invitati arrivavano, veniva loro offerta l'accoglienza già descritta.

Sorvolando su baci, abbracci, ultime notizie e quel po' di salotto che inevitabilmente si crea tra persone che si incontrano una volta all'anno, approdiamo all'assemblea dove il vostro Otello è stato "cuccato" per l'ennesima volta come redattore del verbale.

**LA VOCE DEL DIRETTIVO:**

Assente la neo-mamma Valentina, è toccato al vice-presidente Pietro gestire l'assemblea.

Nella sua introduzione, Pietro descrive l'impegno profuso dall'organizzazione per potenziare le realtà locali ed ampliare la comunicazione nei/tra i gruppi avviando appositi gruppi di lavoro.

L'attività di uno di questi, viene descritta da Maria Teresa nella presentazione del lavoro di monitoraggio (avviato con Paola e Cinzia D.) sulle singole realtà e i loro rapporti con i terapeuti. Maria Teresa prosegue descrivendo l'iter della reperibilità telefonica che definisce il nostro primo momento di apertura/incontro, anche se è più l'unico da quando c'è il forum di internet. Pietro riprende l'argomento, per rimarcare che per fornire una buona reperibilità basta possedere un minimo di bagaglio tecnico abbinato a una grande sensibilità verso chi ci chiede aiuto.

Alma descrive gli impegni presi dal direttivo verso l'esterno. nella fattispecie cita l'attivazione di un corso di formazione per operatori sociali -non soci- tenutasi a La Spezia, che servirà come auto-finanziamento.

Pietro ci informa che i Soci sono settecento; ciò costituisce un trend in positiva ascesa che deve continuare perché più siamo, maggiore diventa la nostra visibilità e forza sociale da utilizzare negli ambiti lavorativo/sindacali. Sui casi di mobbing comincia a esserci una ampia letteratura.

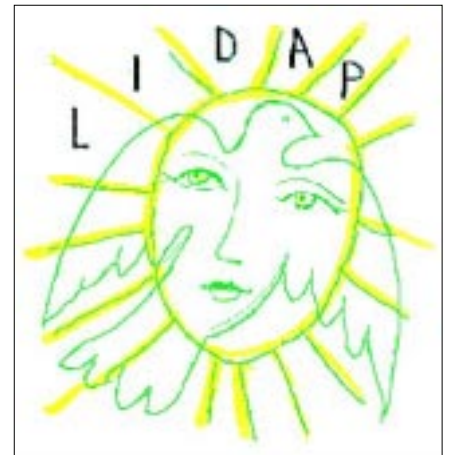
La grande novità che il direttivo porta all'assemblea è la presentazione di un "Ufficio stampa lidap", che servirà ad avere più spazio sui quotidiani e mass-media, per dare più visibilità al

D.A.P., al lavoro della nostra Associazione, e per fornire i giusti consigli a coloro che vanno ai "talk shows"; soprattutto per evitare che vengano scambiati per "il poverino di turno" tanto amato dai vari "anchormen".

Marina ci relaziona su "Gamian-Europe", l'Associazione a ombrello che, in ambito comunitario, raggruppa istanze di volontariato dalle modalità simili nell'affrontare temi e problemi comuni - tutto ciò costituisce un banco di prova e un momento di confronto anche al fine di inoltrare richieste al parlamento europeo.

Alma riprende l'argomento "rapporto con i consulenti" per informarci che si sta lavorando per pianificarne la formazione, sempre più in sintonia con le nostre linee guida grazie a una costante verifica/monitoraggio.

Pietro sviluppa il punto "circolarità delle informazioni" citando le attività del Coordinamento Lombardo, attualmente unico momento di aggregazio-



ne tra realtà locali di una stessa regione esistente in ambito lidap.

Una breve pausa: per il caffè e per i... tabagisti. Si riprende alle 12.15 con il saluto del nostro consulente bergamasco, il mitico dr. Nicola Clemente, che si dichiara contento di come si sia sviluppata e si stia sviluppando l'Associazione e soprattutto fiero di farne parte. (e bravo Nicolino!!!... ndr).

**ED ORA TOCCA AI SOCI DIRE LA LORO.**

Lucia F. ricorda come siano certamente giusti i discorsi di allargamento e sviluppo ma senza dimenticare mai la realtà locale dei gruppi.

Luciana da Sovico si chiede come mai i proventi dello sponsor coprano gran parte del nostro bilancio.

Marina risponde che dal 2003 non sarà più così. scopo di questa assemblea diventa un "brain storming" sul come reperire nuovi sponsors o nuove idee che portino nuove entrate

(continua nella pagina successiva)

(segue dalla pagina precedente)

alias... soldi, palanche, dobloni, sesterzi o marenghi.

Maria Cristina da Milano si dichiara disponibile a fare banchetti o abbonamenti porta a porta purchè abbia materiale da vendere e/o da distribuire.

Un socio propone che si studi una modifica del logo creandone uno più adatto ad essere riportato su gadgets (magliette e cappellini), da vendere nelle manifestazioni a cui presenziamo.

Il logo che propone è quello usato sovente su Pan, raffigurante un volto di donna che si fonde con una colomba, opera di G. Folli.

Un'altra proposta consiste nella preparazione di un libro da attuarsi con la collaborazione dei soci.

L'assemblea termina inderogabilmente alle 14:00, perché così erano gli accordi con la cucina.

Un commento personale: di questa giornata ho una impressione totalmente positiva. Ho incontrato persone motivate che vogliono darsi da fare nell'ambito scelto o per il quale si sono proposti.

Gente che non ha paura di affrontare un futuro senza un eventuale sponsor: se mancheranno i soldi non ne soffriranno i gruppi ma solo certi settori di attività promozionali.

L'ordine del giorno comprendeva l'approvazione del bilancio. E' stato approvato con un astenuto e nessun contrario.

Sottolineo che non a tutte le domande è stata data risposta adeguata o convincente.

I Soci, che lo vogliono, possono rivolgere le loro obiezioni al direttivo attraverso i canali societari.

Vorrei salutarvi con due brani: il primo interpreta magistralmente quel particolare cammino che ci accomuna.

*"Per me esiste solo il cammino lungo sentieri che hanno un cuore lungo qualsiasi sentiero che abbia un cuore.*

*Lungo questo io cammino, e la sola prova che vale è attraversarlo in tutta la sua lunghezza.*

*E qui io cammino guardando, guardando, senza fiato."*

(Carlos Castaneda)

Mentre il secondo descrive l'importanza dell'auto-mutuo-aiuto.

*"Nessuno libera un altro.*

*Nessuno si libera da solo.*

*Gli uomini si liberano insieme."*

(G. Freyre).

# Assemblea nazionale

**DOMENICA 5 MAGGIO A BERGAMO, LA NOSTRA CITTÀ, SI È SVOLTA L'ASSEMBLEA NAZIONALE DEI SOCI LIDAP. TRA I PARTECIPANTI, OLTRE AI SOCI BERGAMASCHI, CI SONO STATE PRESENZE DA DIVERSE CITTÀ D'ITALIA (MILANO, TORINO, GENOVA, SIRACUSA, MANTOVA, PARMA E FIRENZE).**

**di Luca e Laura (Bergamo)**

E' sempre piacevole, per me, riuscire a confrontarmi con altre persone e con altre esperienze, perché questo aiuta ad uscire dall'autoisolamento che è la trappola del DAP.

Anche se ritengo di avere un buon appoggio dai miei amici che, oltretutto, sono a conoscenza del disagio che sto vivendo, è comunque incomparabilmente meglio parlare di panico con chi realmente vive questa esperienza.

Si è parlato della LIDAP, di quello che fa e che vorrebbe fare, della sua diffusione in Italia, delle esperienze dei diversi gruppi, della difficoltà che si incontra a parlare di DAP con chi non sa cosa sia, organi mediatici compresi.

Si è fatto anche il punto sulla situazione economica e sull'effettivo stato di crescita della LIDAP a livello nazionale.

Questo è un periodo difficile per l'associazione che, dal 2003, non avrà più lo sponsor che ha permesso la realizzazione di diversi progetti. Tutto costa, si sa, e così è stata mostrata la tabella relativa alle entrate e alle uscite nelle casse della LIDAP per l'anno 2001/2002.

La preoccupazione di trovare un nuovo appoggio si è sentita negli interventi fatti dai membri del Direttivo.

Tutto il lavoro cominciato deve poter proseguire nel migliore dei modi, per questo è necessario trovare nuove forme di autofinanziamento.

Per perseguire questo scopo, ha trovato molti consensi l'idea di Otello, di scrivere un libro a più mani.

Ogni socio, potrebbe scrivere un proprio pensiero, un racconto, una poesia, parlare della propria esperienza.

I diversi scritti, verrebbero poi raccolti in un libro da pubblicare e diffondere in tutto il territorio nazionale.

E' stato, poi, presentato uno degli obiettivi principali della LIDAP: quello di portare i soci da uno stato di passività e di bisogno ad una nuova disponibilità e capacità di dare aiuto.

Ci sono i referenti locali, ci sono gli operatori telefonici volontari... tutti esempi di questa traslazione.

I volontari forniscono un servizio vitale per la LIDAP e per tutti gli "appannicati" del territorio ricevendo a loro volta stimoli per percorsi nuovi.

Quando è possibile, se la realtà provinciale lo permette, il percorso di crescita e consapevolezza del disagio è supportato dalla presenza dei gruppi di auto mutuo aiuto.

In ogni gruppo c'è un helper (facilitatore) con la funzione di agevolare la comunicazione circolare e l'ascolto, all'interno del gruppo.

Esiste anche una commissione, composta da volontari che mantengono i contatti fra i diversi gruppi evitando così la formazione del "gruppo ostrica".

I contatti, considerando le differenti personalità e le variabili regionali, sono mirati ad ottenere una realtà omogenea. Possiamo dire come conclusione che abbiamo avuto la possibilità di conoscere una parte della Lidap che ci era ancora sconosciuta e che va oltre alla realtà del gruppo.

La giornata si è conclusa con un pranzo comunitario, momento di relax, ma soprattutto d'incontro e di conoscenza tra i vari soci presenti.

Questa giornata è stata, per me, molto significativa perché mi ha fatto capire che lo non sono sola con il mio panico, ma ci sono diverse persone come me e che tutti insieme possiamo formare una grande forza che ci permetterà di affrontare e sconfiggere il Signor Panico, ritrovando così la gioia di compiere i piccoli gesti banali di ogni giorno (entrare in un Supermercato, guidare l'auto...).



# Cronache e riflessioni dai corsi Lidap

**NELLE PAGINE SEGUENTI ABBIAMO PUBBLICATO GLI ARTICOLI DI ALCUNI DOCENTI E DI ALCUNI PARTECIPANTI AI CORSI DI ORIENTAMENTO ALL'AUTO-AIUTO TENUTI A PARMA E A FIRENZE DA GENNAIO AD OGGI. DALLE VALUTAZIONI ESPRESSE POSSIAMO AFFERMARE CHE MOLTI DEGLI OBIETTIVI SIANO STATI RAGGIUNTI.**

di **Alma Chivarin**

Ogni anno il corso per Helpers si arricchisce di "esperienzialità" nuove; quest'anno anziché un corso che ci desse il "patentino" di helper, facilitatore o conduttore di gruppo abbiamo preferito fare un corso di orientamento all'auto aiuto Lidap. Qual è la differenza? Abbiamo voluto sottolineare l'importanza di acquisizione di alcuni strumenti di comunicazione necessari al gruppo per funzionare attraverso l'auto aiuto (strumenti che andranno a loro volta trasmessi a più persone dello stesso gruppo) anziché la formazione di un unico helper che mantiene su di sé la responsabilità del lavoro del gruppo. Questo per attivare maggiormente le responsabilità dei singoli partecipanti e per permettere all'helper di usufruire, per se stesso e le proprie problematiche della vita del gruppo. Come non dimenticare che chi conduce un gruppo trova la motivazione anche dall'essere personalmente interessato alle stesse problematiche degli altri del gruppo?

Questa nuova indicazione di linea ha fatto sorgere un grosso dibattito tra i partecipanti soprattutto per il fatto che da alcuni di essi è sentito il problema della necessità, nel gruppo, di un punto di riferimento importante soprattutto nei primi mesi di lavoro dove è difficile che si realizzi subito una conduzione circolare.

Gli "altri" del dibattito sostengono che è proprio in questo periodo che il facilitatore avrà un senso come tale se saprà trasmettere ai compagni di gruppo gli strumenti di comunicazione acquisiti che li arricchiranno nella vita privata e daranno un orientamento e un senso decisamente diversi al successivo percorso di gruppo.

Sarà comunque interessante leggere le esperienze vissute di alcuni partecipanti al corso di orientamento che quest'anno si sono tenuti ai Parma e Firenze (per entrambe le sedi sarà comunque previsto un'incontro di verifica e dibattito dopo il periodo estivo) per coglierne sensazioni e indicazioni.

di **Vittoria Casadei**

La splendida città di Firenze, il calore e l'accoglienza di Anna Bellini hanno fatto da sfondo e accompagnamento ai nostri incontri. 22 partecipanti provenienti da Roma e Firenze ma anche

Latina e Ravenna. 6 i docenti di cui tre Psicoterapeuti consulenti Lidap: la Dott.ssa Isabella De Giorgi di Fi, la Dott.ssa Immacolata Le Noci di Roma, il Dott. Pietro Spagnulo di Sa, e tre docenti Lidap: Silvana Santi vicepresidente Lidap, Marina Zornio membro del Direttivo, Vittoria Casadei, che collabora col CDA e responsabile del corso fiorentino.

5 incontri da Gennaio a Maggio 2002 e un 6° appuntamento di verifica fissato per il 10 novembre.

Come avrete notato per il programma del corso di Orientamento all'Auto-aiuto di quest'anno abbiamo previsto una riduzione da sei a cinque incontri per centrare il cuore del nostro argomento, l'auto-aiuto e calarci subito in situazioni di gruppo.

E' stata per i partecipanti al Corso di Firenze una piacevole sorpresa ritrovarsi in un corso esperienziale non tanto e non solo per le simulate quanto soprattutto per il coinvolgimento emotivo, l'osservazione e elaborazione successiva a cui erano invitati. La risposta è stata di grande vivacità e partecipazione.

Ho trovato un gruppo di persone fortemente motivate, alcune già facilitatori, arrivate al primo incontro anche un po' arrabbiate sulla scia della passione di chi vuole e vuole dare il meglio, in termini di umanità, accoglienza, corretta informazione. Esse attribuivano queste carenze a fattori organizzativi. Ben presto quella volontà ha rivelato bisogni: non sentirsi abbandonati, essere aiutati, avere delle risposte chiare, e quello, sicuramente più importante, avere un luogo dove essere ascoltati e potersi confrontare. Questa opportunità di confronto prima è stata data dal Corso poi, nelle rispettive realtà, dall'attivazione dell'intervisione (vero gruppo di A-A tra facilitatori).

Ho seguito da vicino tre incontri su il gruppo d'A-A Lidap, il ruolo del facilitatore, la comunicazione nel gruppo.

Mi sono ritrovata a verificare come ciò che può sembrare scontato (vedi sopra per l'intervisione), affermato più e più volte negli articoli di Pan e sul Vademecum, possa poi nella pratica risultare di difficile attuazione. Non mi meraviglia la difficoltà di tradurre in pratica qualcosa come l'auto-aiuto che non è facile teorizzare e sono convinta

si possa trasmettere, ma anche arricchire, solo con il sistema più antico, quello dell'imparare attraverso il *fare* e fare insieme. Facciamo un altro esempio. In generale, sappiamo della necessità di favorire tra i membri di un gruppo un ascolto- attivo reciproco, libero dal giudizio o dall'irrefrenabile spinta a dare consigli. In realtà non è poi così facile realizzare queste condizioni, infatti, alcuni partecipanti a Firenze quando si è parlato delle regole base della comunicazione, come ad esempio sospendere il giudizio, evitare di dare consigli non richiesti, parlare in prima persona, vi hanno dato rilievo accogliendole quasi come novità, come un qualcosa che rispondeva al loro bisogni di miglioramento.

Ci siamo impegnati tutti docenti e partecipanti e, dal mio punto di vista, siamo riusciti a fare del Corso un laboratorio di gruppo reale, dove le regole di gruppo erano applicate sia nei momenti emotivi di espressione e auto-osservazione profonda che in quelli cognitivi delle conclusioni teoriche.

Riguardo al ruolo del facilitatore è stato importante ritornare ancora una volta sul concetto di reciprocità. Un impegno possibile solo quando ci si riconosce ancora il bisogno di ricevere e nel contempo la capacità di lavorare affinché il gruppo raggiunga l'autonomia per proseguire da solo il proprio percorso ("eclissi" del facilitatore e conduzione a rotazione).

Tra le caratteristiche del facilitatore vorrei ricordare l'*empatia* che non va interpretata solo come la sintonia emotiva che scatta nella condivisione, ma la capacità di fare spazio dentro se stessi, mettendosi un po' da parte, per accogliere il mondo dell'altro, per coglierlo anche se diverso dal nostro. Anche qui torna in aiuto l'*ascolto attivo* e l'incontro sulla "Comunicazione" con il dott. Spagnulo che alla necessaria disposizione interiore all'ascolto ha offerto il sostegno di una efficace esercitazione onde evitare l'interpretazione dell'altro.

Negli altri due incontri si è trattata "La gestione del conflitto", docenti Dott.ssa De Giorgi e Silvana Santi; "Dinamiche e fenomeni del gruppo, la fine del gruppo", docenti Dott.ssa Le Noci e Marina Zornio.

Prima di concludere vorrei ringra-

(continua nella pagina successiva)

(segue dalla pagina precedente)

ziare tutti del Corso di Firenze, le consulenti Dott.sse Isabella De Giorgi e Immacolata Le Noci per la loro collaborazione che ho sentito sempre entusiasta dell'auto aiuto; il dott. Spagnolo per averci fornito dei preziosi strumenti della comunicazione; la Lidap per l'opportunità offerta a noi soci, provenienti da varie parti d'Italia, di incontrarci per un più ampio scambio umano e culturale all'interno dell'Associazione, utile per scoprire la nostra reale vicinanza nell'esperienza del percorso personale e associativo.

Ai partecipanti che sono stati sempre presenti, a coloro che si sono allontanati e a chi si è aggiunto il mio più affettuoso GRAZIE e... a rivederci a tutti al 10 novembre.

#### di Marzia (Firenze)

Sono molto contenta di questa mia esperienza che ho vissuto durante i 5 mesi del corso di orientamento all'auto-aiuto Lidap tenutosi a Firenze. Ne sono uscita con un grande arricchimento interiore.

Devo dire che mi ero avvicinata a questa esperienza solo per aver maggiori dettagli tecnici per la figura di facilitatore di gruppo. Invece, le varie dinamiche che a volte si sono sviluppate con i propri racconti esperienziali (taluni così toccanti) hanno creato un grande senso di solidarietà e di sostegno reciproco. Dandomi, poi, la consapevolezza che per una migliore conduzione di un gruppo di auto-aiuto occorre una figura di facilitatore che abbia una grande capacità di guardarsi dentro e di guardare gli altri con più comprensione e accettazione nelle reciproche diversità.

Sono contenta anche per aver avuto la possibilità di poter incontrare, conoscere e confrontarmi con le realtà di altri gruppi.

Un grazie "grande, grande" a tutti: Lidap e partecipanti. Spero ci sia un'altra possibilità per un nuovo incontro.

#### di Roberto Giullani

Sono di Ravenna e ho frequentato il corso di orientamento all'auto-aiuto che si è svolto a Firenze.

Come ho risposto al primo incontro che si è svolto, desideravo fare questo corso per "vedermi", "conoscermi" meglio, poi in futuro si vedrà.

Sono stato molto contento di mettermi alla prova, di fronte a tante altre persone, alla prova concretamente, senza fingere, senza trovare sotterfugi, come mi è capitato spesso nella vita.

Dal momento che ho dei limiti nel sociale, per me è stata veramente una bella prova mettermi a "nudo" di fronte agli altri.

Ho avuto modo di vedere l'egocentrismo, sono un accentratore, il modo

che uso di analizzare anche troppo le cose.

Mi è piaciuto il modo che viene usato di comunicare, da parte dei docenti, con molto rispetto introversivo nei confronti dell'interlocutore.

Credo che sia proprio una maniera per stimolare, nel modo più libero e consapevole, le energie di cui disponiamo, per indirizzarle verso nuove strade verso le quali, chi desidera crescere nella vita, tende ad essere orientato.

Sicuramente il gruppo rappresenta una famiglia "allargata", verso la quale tendiamo sempre più ad andare.

Senza confondere la "famiglia", è senz'altro un modo molto efficace di rapportarsi agli altri, di comunicare, di trovare anche conforto soprattutto per noi che soffriamo di disturbi di ansia, attacchi di panico e agorafobia, in una società sempre più protesa verso la competitività, in cui non si dà, secondo me, il giusto spazio ai valori umani.

Anche se si "perde" tempo a valorizzare le nostre qualità di persone, poi in futuro ci sarebbero sicuramente dei frutti abbondanti, ma forse i gestori della società vogliono "altro".

Credo nel valore dei gruppi, credo nelle qualità che abbiamo anche se spesso in noi fobici sono nascoste o addirittura ricoperte di ben altro, poco produttivo.

Mi sto mettendo alla prova nel gruppo che sto frequentando a Cesena, mi mettono alla prova, subentrano a volte anche cose poco piacevoli, quali per esempio, il mio modo egocentrico o dare poco spazio agli altri.

Grazie al lavoro fatto a Firenze, cerco di vedere bene cosa bolle in pentola e faccio il possibile per correre ai ripari. NB: Non perché mi sento obbligato ma semplicemente perché credo nel rapporto umano costruttivo, positivo.

Negli ultimi tempi le cose sono, mi dicono, cambiate, mi vedono attento, disponibile, e questo mi fa molto piacere perché se lo sono con gli altri vuol dire che lo sono anche nei miei confronti.

Infatti questo è un periodo che ritengo bello della mia vita perché mi trovo come ad un capolinea, come se stessi per decidere cosa fare da grande. (NB: Ho 49 anni, sono in pensione).

Uscire da uno stato in cui non sai nemmeno di esistere ad un'altro in cui ti rendi conto della vita.

Uno dei miei limiti è ansia da prestazione, per i miei bisogni, bene, sta andando meglio, è molto meno. Anche questa è una cosa che ho vissuto nel corso a Firenze.

Ho fatto molte cose nella mia vita, questa la ritengo una buona strada, un cammino durante il quale mi vedo per quello che sono veramente, senza colpevolizzare, senza "girare" all'esterno di

me, ma insieme ad altri mettermi continuamente in discussione, sempre pronto a cose nuove, ad imprevisti, in modo positivo, costruttivo.

Qui mi sento di dire una cosa; la dottoressina Angela Gamberini, che segue con tanto impegno le vicissitudini del gruppo, e ci dà sostegno, la ritengo molto importante come punto di riferimento, un "paletto" fermo lungo questo cammino che a volte è veramente impegnativo e ci coglie impreparati a certe dinamiche.

Sicuramente questo cammino è una grossa opportunità, nella mia vita, cerco di valorizzare e di non dimenticarmi mai questo.

Ringrazio tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di questo orientamento.

Ringrazio per l'attenzione e per tutto il sostegno che la Lidap offre.

#### di Mario Dosi

Ebbene sì, lo confesso, è una parola che mi spaventa un po'. Ora sono un "facilitatore" e non posso negare che una leggera ansia si fa gioco di me ogni volta che ci penso. Certo, da una parte il fatto di avere qualche strumento in più a disposizione per andare incontro a chi, come me, ha sofferto o sta soffrendo di DAP, mi inorgoglisce e soprattutto mi stimola. Dall'altra parte, però, questo fa sì che mi chieda continuamente: "Sarò in grado di farlo?". Farò un'altra confessione: speravo che questo corso mi potesse aiutare un pochino di più a capirlo e a rispondere alla mia domanda, ma purtroppo non è stato così. Però, vi prego, non interpretate questa mia dichiarazione come una presa di posizione negativa nei confronti del corso, anche se a una prima lettura può sembrare così. Anzi, cercherò ora di spiegare le ragioni per cui quello che ho appena detto è da considerarsi in chiave positiva.

Innanzitutto, mi aspettavo di partecipare ad un corso interpretando un ruolo prettamente passivo, di semplice "ascoltatore", come spesso accade a chi partecipa a iniziative del genere (c'è il relatore che parla e tu che ti limiti a recepire il massimo che puoi tra un appunto e l'altro sul tuo quaderno). Non immaginavo, invece, di potermi trovare a recitare entrambi i ruoli: quello di "ascoltatore" appunto, ma anche quello di "relatore". Infatti mi sono accorto che, lezione dopo lezione, chi "faceva" il corso non erano solo i bravi relatori che si sono succeduti, ma eravamo proprio noi, gli aspiranti "facilitatori". Noi, con il nostro bagaglio di esperienze, con il nostro vissuto, con la voglia di raccontare e raccontarci e, perché no, magari anche di discutere e scambiarsi le

(continua nella pagina successiva)

(segue dalla pagina precedente)

nostre differenti posizioni riguardo al tema di volta in volta trattato. Giudico questo aspetto molto più interessante delle famose "simulate", la parte sicuramente più "attiva" e coinvolgente del corso, ma anche, a mio parere, la meno veritiera e istruttiva. Dover recitare un ruolo, dover simulare ed esternare qualcosa che non è nostro, che non ci appartiene (e magari contrasta completamente con quella che è la nostra personalità), sicuramente non è dannoso, ma non ci fornisce nemmeno le giuste informazioni per affrontare le situazioni che si possono venire a creare in un gruppo. E tutti sappiamo quanto la realtà sia diversa dalla finzione. Ciò non toglie che l'aver partecipato alle "simulate" mi sia piaciuto e mi abbia anche appassionato.

Gli argomenti trattati durante il corso sono stati svariati e, personalmente, mi ha colpito il fatto che molti di essi possano essere di riferimento non solo al gruppo di auto-aiuto, ma in qualsiasi situazione ed esperienza di condivisione che potrebbero capitarci nella vita di tutti i giorni.

Insomma, per le tante informazioni ricevute e per il fatto di aver preso coscienza di quante variabili più o meno prevedibili possano aiutare o, allo stesso tempo, minacciare il gruppo e il suo percorso, ritengo questa esperienza sicuramente positiva. Allo stesso tempo, però, è proprio la consapevolezza di quanto c'è da sapere, da imparare e da mettere in pratica che non mi aiuta a rispondere (almeno per ora) alla domanda che ho riportato all'inizio: "Ce la farò?".

Tuttavia, una cosa mi conforta: noi che abbiamo lottato e che lottiamo contro questo maledetto DAP, affrontando ogni giorno la nostra battaglia contro tutto e contro tutti, noi che sappiamo sicuramente meglio di chiunque altro che cosa voglia dire aiutare ed essere aiutati, sapremo senza dubbio trasformare il nostro "Ce la farò?" in "Ce la faccio", tanto nel ruolo di "facilitatore" quanto in tutti i ruoli e i compiti che la vita ci chiama ad affrontare. Vorrei chiudere queste mie considerazioni sottolineando il fatto che il corso mi ha dato anche la possibilità di conoscere ottime persone; colgo quindi l'occasione per salutarle e ringraziarle per aver sempre rispettato le mie opinioni, anche quando potevano essere diverse dalle loro.

**di Roberta Dalto**

Faccio parte della Lidap da circa 2 anni e da qualche mese facilito due gruppi qui nella sede di La Spezia, quindi quando mi è stato chiesto di partecipare al corso di orientamento per facilitatori che si sarebbe tenuto a Parma ho accettato con entusiasmo.

Rispetto alle scorse edizioni quest'anno la lidap ha voluto dare al corso non solo un'impronta formativa, ma ha spostato l'attenzione su un aspetto a mio avviso più importante e cioè sul significato e la cultura dell'auto aiuto, inteso come risorsa interna dell'individuo rivolta all'autoguarigione.

Per questo motivo il corso è stato aperto anche a coloro che non fanno parte della Lidap, ma che hanno l'intento di acquisire strumenti riguardo la conduzione dei gruppi di auto aiuto in qualsiasi campo.

In questa direzione si sono mosse lezioni della Dott.ssa A. Prunotto e del Dott. Chiappero.

La prima sottolineando il significato del termine gruppo di auto aiuto, ha definito una nuova immagine di conduttore, che da helper diventa un facilitatore della comunicazione e attraverso una circolazione attiva della comunicazione stessa consente ad ogni componente del gruppo stesso di diventare ascoltatore ascoltato, persona non solo in condizione di ricevere ma anche di attivarsi per aiutare l'altro.

Il Dott. Chiappero ha focalizzato l'attenzione sulla struttura ed il percorso dei gruppi partendo dal generale per arrivare allo specifico dei gruppi di auto aiuto.

In questo modo ha trasmesso importanti strumenti per riconoscere ed affrontare le varie fasi della vita di un gruppo, con particolare attenzione al difficile momento del conflitto e della fine del gruppo stesso.

Interessante è stata anche la lezione del Dott. Spagnolo riguardo le tecniche di "problem solving" e del loro utilizzo all'interno di un complesso contesto come spesso è quello di un gruppo.

In queste poche parole ho tentato di descrivere in modo un po' riduttivo lo svolgimento del corso, e non sono certamente riuscita a rendere l'idea di quante importanti informazioni sono state trasmesse.

Ma la cosa che sicuramente non ho reso evidente è la mia impressione personale che nulla ha a che fare con l'aspetto didattico formativo.

Come quasi tutti coloro che hanno sofferto di panico per lungo tempo ho vissuto come chiusa in una scatola per la paura della paura (è così che io definisco il panico), e l'esperienza del gruppo per me è stata molto importante per riuscire finalmente ad aprire questa scatola ed uscire fuori, nel mondo. In questo senso la mia partecipazione al corso non solo è stata importante perché mi ha dato strumenti importanti e risposte chiare permettendomi di capire in modo più approfondito il significato di ciò che faccio all'interno della lidap, ma anche perché mi ha messo nella condizione di verificarmi come individuo autonomo

(da sola sono uscita ho preso treno e mezzi vari e mi sono spostata in un'altra città) e di confrontarmi con persone e realtà differenti, e questo credo sia uno degli aspetti più importanti.

Forse perché nel tempo si impara nei gruppi a tenere un contatto continuo e diretto con il proprio sentire, con la propria parte emotiva, e alla fine è questo che si è portati a considerare maggiormente in ogni esperienza, per questo come ho detto, se importante è stata la parte formativa del corso, altrettanto importante è stata l'esperienza emotiva e relazionale con tutti coloro che ad esso hanno partecipato e con i quali alla fine abbiamo costituito un gruppo vero e proprio non solo di "lavoro" ma e soprattutto di scambio affettivo. Per questo sento di dover ringraziare innanzi tutto la Lidap perché mi ha dato questa possibilità e tutti coloro che ho conosciuto in questa sede con una particolare attenzione per gli organizzatori Giuseppe e Alma, per la loro disponibilità e la loro accoglienza.

**di Dina e Giovanni (LT)**

Cari amici, definire come "favola" un corso per facilitatori potrebbe sembrare "eufemistico", invece è proprio quello che questo corso ha lasciato dentro ad ognuno di noi partecipanti, ossia la consapevolezza di aver vissuto un qualcosa di speciale durato cinque mesi.

Ma andiamo con ordine, perché come in ogni racconto c'è sempre un inizio e una conclusione felice.

Sabato 13/01/02 alle ore 15:00 il gruppo di Roma anche se in maniera un po' rocambolesca, si ritrova in Via Ripoli a Firenze, nel centro sociale scelto dalla LIDAP come luogo del corso.

Dopo le prime fugaci e indagatrici presentazioni ci ritroviamo in una piccola stanza seduti in cerchio e stranamente vicini a chi si conosceva già.

Altra cosa particolare, anche se in cerchio si erano formati subito due subgruppi quello romano e quello fiorentino.

L'ansia si taglia col coltello, ed, infatti, qualcuno preso da un lieve malore emozionale esce momentaneamente dalla stanza. Sono presenti la Dott.ssa Isabella De Giorgi e la Sig.ra Vittoria Casadei, le quali cominciano ad illustrarci il significato, i temi e gli scopi del corso.

Man mano che le ore passano, un po' la stanchezza, un po' gli interventi dei partecipanti fanno crescere la tensione emotiva, sino a sfociare in una diatriba piuttosto accesa su di un argomento che si sta trattando. Verso le 19:00 si chiude la prima parte del weekend, un saluto informale e ognuno prende chi la via di casa chi la via degli alberghi, con la cognizione che

(continua a pagina 15)



# Iniziative per i Soci

**NEI MESI DI APRILE E MAGGIO LA LIDAP DI PARMA HA PROMOSSO ALCUNE INIZIATIVE ORIENTATE AL "BENESSERE" RIVOLTE AI SOCI ED ALLA CITTADINANZA. LE INIZIATIVE HANNO AVUTO SUCCESSO E CE LE RACCONTA CHI VI HA PARTECIPATO.**

di **Alma Chlavarini**

## **GRUPPO INTENSIVO DI LAVORO DI REFRAMING CONDOTTO DAL DOTT. PIETRO SPAGNULO.**

Chiarito che ognuno di noi nei momenti di ansia acuta o attacchi di panico realizza istintivamente una via di fuga (es. l'istinto di scappare) abbiamo lavorato, sull'esistenza di vie di fuga esterne e vie di fuga interne e più specificatamente sulla costruzione di una via personale di fuga interna.

Ogni partecipante al gruppo ha, attraverso una visualizzazione dissociata e non (quando è vissuta dall'interno) guidata dal Dott. Spagnulo, lavorato per costruire un "luogo tranquillo interno" cui potersi "ancorare" nei momenti acuti di ansia.

Il lavoro prevede l'utilizzazione di tutti i ns. sensi (vista, udito, olfatto, gusto, tatto), oltre che del respiro, e quando riconosciuto uno di essi quale "ns. ancora" (quello che ci viene più spontaneo utilizzare) diventerà possibile con il suo richiamo passare "a comando" velocemente da uno stato mentale ad un altro (es: da stato acuto d'ansia ad uno stato di rilassamento legato al rivivere il ns. luogo tranquillo interno).

Con l'ancora si riesce a cambiare lo stato mentale e ciò significa cambiamento a trascinarsi di tutti quanti gli altri sensi; l'ancora ci permette l'ingresso nel nuovo stato mentale e l'ingresso lo otteniamo utilizzando ovviamente il senso per noi più semplice (mai certamente il senso che più ci fa star male).

Perciò l'ancora non può che essere personale; spesso sarà un gesto che messo in atto evocerà automaticamente il ns. luogo tranquillo (Es. per qualcuno può essere la vista dell'acqua che scorre per un altro il suono della parola "volo" ecc. )

L'ancora è quella sensazione che diventa il punto di ingresso al nuovo stato mentale.

Importante è però specificare a questo punto che l'ancoramento funziona solo negli attacchi di panico e nelle "acuzie" dell'ansia, mai nell'ansia generalizzata anche se alta, che può essere superata solo

chiedendosene il significato.

Il malessere che ha a che fare con la propria condizione esistenziale non lo si può modificare con il respiro o con il luogo tranquillo interno (non funziona proprio); è in questo caso infatti importante impostare la ricerca su cosa siamo e cosa vogliamo attraverso la relazione terapeutica, i gruppi di auto aiuto, o altro.

È però anche importante sapere che gli attacchi di panico hanno un loro meccanismo autonomo di innescamento, molto primordiale, per cui questi possono sopravvivere anche a una lunga terapia ben fatta, per cui essere consapevoli e risolvere i problemi della propria vita non sempre significa risolvere automaticamente gli attacchi di panico che rispondono a meccanismi più "primitivi e animaleschi".

Importante è quindi il lavoro sui due fronti (di consapevolezza e "comportamentale") e di "disincastro" dell'attacco di panico all'interno dei problemi della propria vita di cui ne è inconsciamente copertura; importante è dargli il giusto valore, e soprattutto curarne la "smitizzazione" per non lasciarlo essere o farlo diventare "il vero, unico grande problema" della nostra vita.

Alla fine si è anche sperimentato il "ringraziamento" allo stato d'ansia che in una specifica situazione ci vuol comunicare qualcosa: "Grazie, OK ho capito, non vale la pena che mi faccia venire un attacco di panico".

## **CORSO DI TRAINING AUTOGENO CONDOTTO DALLA D.SSA AMALIA PRUNOTTO**

L'esperienza ci evidenzia che spesso una caratteristica che accomuna chi viene in contatto con il disturbo di attacco di panico è una particolare sensibilità o modo di relazionarsi con il proprio corpo fatto di paura per qualsiasi modifica di stato, di un'allarmata attenzione al dolore, alla sensazione sconosciuta, al muscolo che si muove o non si muove e all'incapacità comunque di accettare e convivere in tranquillità con il "vivere" del nostro corpo. E allora le strategie di com-

portamento messe in atto sono due; o un atteggiamento tendente all'ipocondriaco o al contrario l'esclusione del corpo dal nostro sentire cancellandolo dalla nostra percezione e dando così una esclusiva dignità di attenzione ai soli processi mentali e psicologici.

Consci dell'importanza di queste considerazioni abbiamo voluto promuovere a Parma, anche in via sperimentale, nel mese di Maggio e Giugno un corso di Training Autogeno condotto dalla Dott. ssa Amalia Prunotto, aperto alla frequentazione di persone esterne all'associazione.

Abbiamo perciò pubblicizzato sul giornale locale il corso di Training Autogeno, quale tecnica di rilassamento che fornisce strumenti corporei per interrompere i circoli viziosi dell'ansia (e quindi utilizzabile anche nel disturbo da attacchi di panico) e utilizzabile anche per angoscia, disturbi del sonno, problemi sessuali, balbuzie, disturbi di natura vegetativa quali quelli dell'apparato respiratorio, circolatorio e gastrointestinale e utile al miglioramento del proprio rendimento in tutte le attività di studio, lavoro e sport.

L'esperienza, importante fondamentalmente sul piano della rieducazione all'ascolto corporeo e apprendimento di capacità di rilassamento, si è rivelato particolarmente interessante per chi della Lidap sta frequentando il corso anche perché permette, nella verbalizzazione delle esperienze corporee vissute sollecitata dal conduttore, un interessante confronto di modalità diverse tra chi vive e chi non vive il nostro problema: la sorpresa consiste sia nella similarità (che ci porta a comprendere che la mancata accettazione dei vissuti corporei interessa un fetta ben più larga di popolazione che poi non esprime il proprio disagio attraverso l'attacco di panico) che nelle differenze che ci caratterizzano. Entrambe le considerazioni sono parimenti preziose e utilizzabili nel nostro percorso di accettazione di noi nella nostra interezza nel corpo e nell'anima.

Un approccio corporeo non slegato da quello psicologico è senz'altro una modalità non ancora sufficientemente utilizzata nelle terapie del panico. Mi verrebbe da dire che il corpo, nell'accezione da noi usata, resta ancora oggi il nostro parente povero, usato ai soli fini di indagine patologica per poi essere invece, al contrario, nella nostra cultura, oggetto di culto nella sola sua immagine o forma esteriore e ritornarci quindi anche in questa veste come fatto nuovamente ansioso.

# Riabilitiamo le emozioni "negative"

ABBIAMO RIVOLTO ALCUNE DOMANDE AL DR. ANTONINO MINERVINO DIRETTORE DEL DIPARTIMENTO SALUTE MENTALE DELL'AZIENDA "ISTITUTI OSPITALIERI" DI CREMONA E DIRIGENTE IN IMPORTANTI ASSOCIAZIONI PSICHIATRICHE NAZIONALI. IL CONFLITTO NEI GRUPPI DI AUTO-AIUTO È UN ELEMENTO FONDAMENTALE DI CRESCITA CHE, SPESSO, EVITIAMO PER TIMORE DI NON SAPERLO GESTIRE. CON L'INTERVISTA AL DR. MINERVINO E L'ARTICOLO, NELLA PAGINA A FRONTE, DELLA D.SSA PRUNOTTO, INCOMINCIAMO A PARLARNE.

intervista di **Valentina Cultrera**

**1) Ognuno di noi sperimenta sentimenti ed emozioni che tende a catalogare come "negative": rabbia, invidia, gelosia, aggressività. In realtà, che ruolo hanno questi sentimenti, nell'economia del nostro mondo emotivo?**

*Trovo estremamente opportuno rivolgere l'attenzione all'universo delle emozioni poiché ritengo che la nostra sia un'epoca che tende a mettere troppo da parte la dimensione emotiva dell'individuo, puntando molto sulla dimensione dell'immagine, dell'apparire.*

*E' naturale che a dispetto di quest'atteggiamento collettivo, ogni persona non può sottrarsi dal vivere le proprie emozioni, da sperimentarle comunque, in maniera più o meno consapevole.*

*Come la sua domanda sottolinea, alcune di queste emozioni hanno un destino più infelice.*

*Quelle che lei nomina, rabbia, gelosia, invidia, ostilità ecc., ricevono in effetti una connotazione negativa sia dal singolo individuo che dalla collettività e proprio per questo, molto più facilmente che le altre, tendono ad avere scarso "diritto di cittadinanza".*

*In realtà è proprio come dice lei: esse hanno un ruolo importante nell'economia del nostro mondo emotivo, pari a quello delle emozioni che connotiamo come positive. L'economia della nostra psiche, la sua armonia ed il suo equilibrio hanno bisogno della gamma completa delle emozioni e dei sentimenti poiché tutte rappresentano un importante veicolo per l'energia psichica ed ognuna di loro ha una sua specificità utile in ognuna delle infinite esperienze che ogni individuo deve affrontare nella propria vita.*

**2) Quali sono i condizionamenti socio-culturali che tendono a connotare negativamente emozioni come rabbia e gelosia? Mi spiego meglio: appartiene nello**

**stesso modo a tutte le culture, la concezione di alcune emozioni come pericolose, dannose o immorali?**

*Certamente no, anche se per trovare culture che sanno dare spazio anche a questo tipo di emozioni, dobbiamo guardare lontano da noi, sia nel tempo che in senso geografico.*

*Le emozioni che lei indica come pericolose, dannose o immorali sono quelle che veicolano una carica aggressiva ed in una società come la nostra, in una cultura dominante come la nostra, le espressioni aggressive tendono ad essere rimosse. Il modello continuamente proposto, se ci fa caso, rimanda continuamente ad un'immagine di pulito, ordinato, bello, composto, armonico e vincente e sembra non concedere nulla a qualcosa che possa turbare ciò. Ma si tratta solo di un risultato apparente visto che poi sia a livello di comportamenti collettivi che a livello di equilibrio del singolo individuo si ritrovano evidenti segni della presenza di quanto sembrava essere stato allontanato: comportamenti aggressivi esplosivi ed immotivati, grande disagio nel mondo giovanile, grande sofferenza nelle persone con emergenza di disturbi ansiosi, di sintomi somatici, di depressione del tono dell'umore.*

**3) In chiave psicologica, esiste un buon uso di tali emozioni, una loro riabilitazione ai fini del benessere dell'individuo?**

*Il benessere di ognuno di noi non può prescindere dal contenimento di questo meccanismo di negazione e di rimozione a danno delle emozioni che veicolano aggressività e per questo connotate come negative.*

*Un loro buon uso ed una loro riabilitazione sono necessarie per evitare quanto dicevo prima in termini di sofferenza individuale e collettiva.*

*Bisognerebbe saperle riconoscere*

*come emozioni legittime, dare loro lo spazio necessario e soprattutto avere gli strumenti psicologici necessari a gestirle per allontanarne la loro carica distruttiva, che è quella che in maniera più o meno giustificata, temiamo di più.*

**4) A quali problematiche va incontro un individuo che vive in modo conflittuale il suo rapporto con i propri vissuti di aggressività?**

*Molto facilmente questo modo di vivere queste emozioni, come già detto prima, porta a condizioni d'ansia sia in forma acuta che cronica, a espressioni di sofferenza somatica, con il corpo che in una qualunque sua parte, organo o funzione, si fa portatore di questa carica negata, ma che non può*



*essere cancellata.*

*Così come altrettanto facilmente possono insorgere problematiche relazionali e difficoltà nei rapporti con le altre persone, soprattutto quelle più significative per il proprio universo affettivo.*

**5) Come si possono esprimere in modo sano le emozioni "negative" in un gruppo?**

*Grazie alla possibilità di farle emergere, di dividerle e soprattutto di fare l'esperienza che la fantasia distruttiva è solo una fantasia, che può trovare una*

(continua nella pagina successiva)



(segue dalla pagina precedente)

lettura ed un senso e che la carica d'energia che queste emozioni contengono deve trovare la via per esprimersi e per trovare il giusto destinatario.

**6) Esiste una buona gestione del conflitto? Come la si può acquisire?**

La buona gestione del conflitto dipende da una serie di competenze che ognuno di noi dovrebbe avere: capacità di dialogare con se stessi e con gli altri, capacità di vivere buone relazioni affettive, capacità di sapersi affidare ecc... Ma acquisirle potrebbe non essere così semplice, quando l'esperienza di vita ci ha portato lontano da ciò che poteva e doveva essere un patrimonio naturale.

**7) Quali fantasie alimenta il conflitto nel gruppo?**

Vorrei fare una distinzione fra il gruppo inteso in senso generale e che appartiene al mondo quotidiano (per es. la famiglia, il gruppo nel mondo del lavoro, il gruppo degli amici ecc.), ed il gruppo inteso come strumento di lavoro in ambito psicologico (il gruppo di terapia, il gruppo di auto aiuto ecc.). Nel primo caso l'emergenza di un conflitto o anche solo la sua presenza con segnali più o meno evidenti della sua attività crea tensioni, altera le dinamiche relazionali, tende a spostare l'equilibrio del gruppo verso tentativi, spesso infruttuosi, di risoluzione del conflitto anche senza che se ne conosca la sua profonda natura.

Nel secondo caso, il gruppo registra la presenza e/o l'emergenza di un conflitto e le fantasie relative sono di solito quelle legate alla paura distruttiva delle cariche aggressive. Anche nel gruppo possiamo trovarci di fronte ad importanti fenomeni di rimozione o di negazione del conflitto e quindi alla produzione di fantasie e/o di comportamenti che con il conflitto hanno a che fare, ma senza che si colga la natura di queste connessioni.

**8) E' davvero un bene evitare sempre il conflitto?**

Dipende dalla natura del conflitto e dalle sue caratteristiche. Se l'individuo è dotato di buone capacità, in presenza di un conflitto superficiale e determinato da situazioni contingenti, si può pensare che il non affrontarlo possa essere una strategia non dannosa, lasciando a quelli che chiamo "gli ammortizzatori naturali e quotidiani" il

compito di evitare danni. Non sono per uno psicologismo a tutti i costi e per la continua e costante attenzione a tutto ciò che è "psichico".

Diverso è il discorso se ci troviamo di fronte a situazioni in cui la presenza di un conflitto è di fatto il nucleo centrale di una sofferenza e di una compromissione delle proprie capacità di funzionamento. In questo caso credo debba essere chiaro che l'evitamento non è una strategia vincente!

**9) Come si può riconoscere la propria distruttività e quella altrui, prima che sia troppo tardi e a quali risorse individuali e grup-**

**pali possiamo attingere per gestirla?**

Credo che il segnale più importante sia quello "RELAZIONALE". Se l'universo delle nostre relazioni, ed in questo metterei anche la relazione con noi stessi, tende ad essere compromesso allora bisogna cominciare a guardare a quanto sia inibito il meccanismo che veicola l'aggressività (il ritiro su sé stessi, la paura degli altri, le fantasie di morte ecc.); o quanto questo meccanismo abbia perso il controllo e l'aggressività si esprime senza inibizioni o con modalità esplosive creando danni "relazionali" altrettanto gravi.

# Riconoscere il conflitto

di Amalia Prunotto

Un gruppo, un qualsiasi tipo di gruppo, è un gruppo che funziona, è un gruppo "sano" nel momento in cui riesce a riconoscere, a rendere visibili e a sostenere le situazioni di conflitto.

La crescita di un gruppo richiede la consapevolezza, da parte dei suoi membri della forza costruttiva e distruttiva proprie delle relazioni fra persone: l'incontro fra persone è sempre produttivo, così può esserlo anche il conflitto. In realtà spesso tutto questo se è riconosciuto a livello razionale, ma spesso è negato sul piano emotivo; si dà per scontato che, se ci sono conflitti, questi sono causati dalla qualità perversa o comunque "disturbata" dalle persone in gioco.

Il pensiero sotteso è legato alla convinzione che ad ogni divergenza sia legata necessariamente una risposta di tipo pulsionale e che non si possano avere divergenze di opinioni, o meglio "sentiti" diversi, senza incorrere nell'aggressione dell'altro.

In vari modi tutti noi ci sentiamo come piccole bombe ad orologeria, pronti ad esplodere per la rabbia e il risentimento e abbiamo paura che, nella situazione di difficoltà questi moti si liberino senza controllo, in noi o negli altri...

Lo spazio di gruppo in realtà è

uno spazio speciale, sicuro, dove ci si può permettere di esplorare la possibilità di conflitto, come momento dove misurarsi con le proprie paure, con le proprie difficoltà a sostenere punti di vista divergenti e critiche, sicuri di non "andare in pezzi". Lo scambio libero di idee, argomenti, esperienze, modi di vedere e di affrontare la vita, senza astensioni né connivenze, all'interno dei gruppi, rende possibile il confronto; non è tanto il conflitto di per sé, quanto come questi viene affrontato che è più o meno predittivo del futuro della vita di gruppo.

L'adozione della "comunicazione ecologica", di tecniche di negoziazione, la consapevolezza di ciò che accade nel gruppo, il senso di appartenenza dei suoi partecipanti, il desiderio e la volontà, di tutti, di misurarsi e di sostenere il gruppo nella situazione d'empasse, unite alla disponibilità all'ascolto e all'apertura, sono modalità che concorrono verso una risoluzione costruttiva.

La risoluzione del conflitto, condotta in modo positivo, favorisce cambiamenti: rafforza la coesione fra i membri del gruppo, aumenta il carattere di autenticità nei rapporti, facilita leadership diverse, permette una nuova ristrutturazione di gruppo e una sua maturazione.

# Centralità dei colloqui filtro

**NON VI È NIENTE DI TANTO ARRICCHENTE QUANTO L'APPRENDERE, NELL'AMBITO DELLA PRATICA CLINICA, ATTRAVERSO IL SAPERE ACQUISITO SULLA PROPRIA CARNE DA COLORO CHE SOFFRONO DI UN DISAGIO COSÌ DOLOROSO COME GLI ATTACCHI DI PANICO.**

di **Pozzetti**

La mia esperienza come consulente della LIDAP, grazie innanzitutto all'incontro con il sincero interesse e la curiosità intellettuale di Valentina Cultrera che mi hanno da subito favorevolmente impressionato, sta significando davvero un prezioso momento formativo. La LIDAP mi ha permesso di svolgere una serie di colloqui filtro e di venire, così, in contatto con alcuni collaboratori locali e con svariati gruppi di auto-aiuto operanti in diverse realtà del Nord Italia (Milano, Varese, Torino).

Sento ora l'importanza di un momento rielaborativo di tale esperienza attraverso una messa in questione teorica di questo luogo clinico, il colloquio filtro, che costituisce senza dubbio un pilastro ed una pietra miliare dell'organizzazione così come un argomento di vivace dibattito e di appassionata discussione, come si evince dal verbale dell'incontro dei Consulenti Lidap del 2 dicembre scorso.

Il mio articolo è dedicato a due tematiche viste dal mio vertice, quello del consulente: il lavoro del gruppo e la posizione della persona che si rivolge alla LIDAP in cerca di un sostegno.

Una prima affermazione che mi pare imprescindibile concerne il rapporto del consulente con il gruppo. E cioè, questi non è mai nella posizione del libero-professionista scevro da qualsivoglia legame sociale. Collabora con un'Associazione ed in nome di questa Associazione riceve dei soggetti, che di solito gli vengono annunciati dal collaboratore locale, per un colloquio certamente delicato nel quale ha la responsabilità di valutare l'opportunità dell'inserimento nel gruppo stesso ma anche di presentare la LIDAP a persone non sempre adeguatamente al corrente degli obiettivi, delle finalità e del funzionamento dell'Associazione. E' ad essa che il consulente è tenuto a rendere conto del proprio operato.

Volgere uno sguardo ai gruppi di auto-aiuto non può non far scorgere le peculiarità di questi apparati informali. Ve ne sono alcuni già estremamente attivi e da tempo consolidati, taluni in fase di rifondazione e per certi versi alle prese con un inquietante disorientamento che tuttavia li lega mediante un filo sottile, altri intesi dell'entusiasmo proprio dell'innamoramento gruppele caratteristico della fase costitutiva di ogni aggregazione. Il consulente si trova ad operare il filtro sulla base di un solo colloquio che, evidente-

mente, non ha affatto la pretesa di risultare esaustivo in termini psicodiagnostici.

Il Disturbo da Attacco di Panico costituisce un fenomeno, una forma di lacerazione soggettiva oggi molto comune ma non rappresenta mai una diagnosi, non diviene in alcun caso una struttura al contrario di quanto vorrebbe una certa clinica psichiatrica. Come scriveva recentemente Valentina Cultrera sul sito della LIDAP, tutti possono avere un attacco di panico nel corso della loro vita al di là del fatto che la loro struttura sia nevrotica o che sia psicotica.

A volte nella clinica la diagnosi differenziale risulta palese fin dai primissimi colloqui, più spesso si rende in effetti indispensabile un percorso di valutazione che richiede tempo così da venire compiuto mentre il trattamento si sta già svolgendo. La diagnosi si basa, allora, sul tipo di transfert instaurato, sulla relazione che il paziente stabilisce con l'analista - almeno nell'orientamento psicoanalitico che co-

## Ale... sei grande

di **Gruppo di Sovico**

Qualche volta vi sarà forse capitato girando lungo i portici delle splendide cittadine venete di incontrare, disseminati qua e là, cartelli irraguardosi su qualcuno che si è laureato.

Spesso contengono frasi goliardiche tipo: "Il nostro Bepi... si è laureato in "Lettere e cartoline" con grande incredulità dei suoi amici che credevano che le uniche carte che conosceva fossero solo le carte ... da gioco (quelle trevisane della Modiano) e che il suo mondo fosse fatto di coppe e spade, denari e bastoni e non "di dolce stil novo" ... "la sera del dì di festa"... "ed è subito sera"...

Anche noi plaudiamo al nostro dottore. Al nostro Alessandro che è diventato un dottore molto speciale perché ha incontrato varie volte sul suo cammino il più ostico degli esaminatori: il rettore D.A.P.

Ma nonostante tutto, nonostante questi disturbi, Ale, ce l'hai fatta!!! Sei un campione, il nostro campione. Grazie per aver condiviso con noi questi momenti.

nosco di più - e sulle aspettative che il paziente ripone nel curante.

L'attenzione rivolta dall'analista alla diagnosi non si basa su di una mera tendenza classificatoria, sulla volontà di etichettare quel soggetto come schizofrenico anziché isterico ma piuttosto sulla convinzione di come una giusta diagnosi comporti delle implicazioni e delle ripercussioni favorevoli nella relazione con il paziente stesso. Ad esempio vi sono modi di trattamento che risultano appropriati con un certo tipo di soggetto mentre possono persino provocare peggioramenti con altri. Si consideri l'utilizzo del divano, parte integrante del metodo classico stabilito da Freud. Il divano si rivela fondamentale nell'analisi di un paziente nevrotico anche se questi può intraprendere benissimo un percorso analitico in un contesto vis-à-vis, specialmente se è molto giovane. Per il nevrotico il divano risulta funzionale a farne apparire in modo più limpido il narcisismo, ad esercitare una certa dissoluzione dello sguardo considerato da Lacan l'oggetto causa di desiderio per eccellenza ed a metterlo al lavoro circa le proprie parole riducendo la resistenza intrinseca al ritrovamento dell'immagine dell'analista che si siede su di una poltrona dietro il divano stesso. Per pazienti con struttura psicotica, invece, avviene nella più parte dei casi sconsigliabile il ricorso al divano che può talvolta divenire scatenante in assenza del contenimento e della compensazione fornita dalla relazione con l'immagine dell'analista.

Il consulente si trova a filtrare queste domande di aiuto dovendo tenere presente le caratteristiche dell'insieme oltre a quelle di colui che sta incontrando. Pietro Adorni, nel verbale del 2 dicembre scorso, "riporta la difficoltà di gestire situazioni di gruppo dove all'interno vi sono persone difficili". Mi sembra vada considerato l'abbinamento fra il soggetto che riceviamo in occasione del filtro e quel gruppo lì, quell'aggregazione considerata nelle sue peculiarità. Chiaramente un insieme collaudato può assumersi la responsabilità e l'onere di accogliere uno o due soggetti difficili o anche proprio disturbati mentre, nella fase di fondazione del dispositivo di auto-aiuto, tale decisione potrebbe divenire rischiosa.

Un secondo campo di valutazioni va riservato alla relazione stabilita con la persona che chiede il colloquio. Solitamente colui che si presenta al filtro ha già preso contatto con il gruppo sulla base di una prassi che fa dell'accoglienza una sorta di momento di sperimentazione del clima gruppele da parte del nuovo arrivato.

Mi paiono evidenti le conseguenze di questo modo di svolgere l'accoglienza: il soggetto si fa delle aspettative, a volte nutre delle illusioni sentendosi capito e compreso da coloro che considera suoi

*(continua nella pagina successiva)*

(segue dalla pagina precedente)

simili. D'altro canto l'aggregazione stessa si costruisce una rete di considerazioni, di fantasie e di impressioni più o meno esplicite fino a voler in un certo qual modo determinare l'inserimento o l'esclusione del nuovo venuto. Il gruppo può avvertirlo come un intruso che sottrae degli spazi ai suoi membri, come una minacciosa fonte di pericolo potenzialmente nociva per la sopravvivenza dell'insieme, come un estraneo al quale affibbiare l'ingrato ruolo di capro espiatorio oppure può accoglierlo fin da subito come basamento essenziale della gruppalità stessa investendolo di intense rappresentazioni libidiche e rispecchiandosi in lui in un clima di reciproca comprensione.

In effetti il registro organizzativo della LIDAP lascia in una certa misura insoluto il problema di come trattare la domanda posta da persone che, sulla base di quanto emerge nel corso del colloquio filtro, probabilmente non riceverebbero giovamento dalla partecipazione al gruppo. Si tratta di porre il soggetto nelle condizioni di delineare bene le proprie problematiche indirizzandolo verso la realtà locale, pubblica o privata, più consona a rispondere alle sue esigenze. In questi termini il non inserimento nel gruppo non va considerato in quanto tale un'esclusione e neppure una non idoneità ma piuttosto una ridefinizione della domanda inizialmente formulata. Tuttavia, a volte, il soggetto tende a percepire la rielaborazione della domanda compiuta dal consulente come equivalente ad un giudizio psichiatrico, ad un verdetto di gravità rischiando di incontrare nel consulente una sorta di padre cattivo.

Proprio con questi soggetti è doveroso, è etico esserci. Il desiderio dell'analista - diceva Lacan - non è quello di essere analista. L'analista ha la responsabilità di offrire sempre una disponibilità, ha la responsabilità di rendersi utile senza tuttavia domandare alcunché. Deve avere l'accortezza di non servirsi del potenziale paziente per colmare inconsciamente i propri bisogni. Per questo risulta essenziale una formazione analitica permanente basata sulla propria analisi e sulle supervisioni. Il colloquio-filtro non può e non deve trasformarsi in un'occasione di raccolta di utenza. E tuttavia l'eventualità che questi soggetti si sentano abbandonati, lasciati cadere va seriamente ponderata.

Dunque una modalità per non lasciare cadere questi soggetti è quella dell'invio ad altre Associazioni o istituzioni. Un'altra modalità consiste nell'indirizzare il soggetto ad un altro consulente della LIDAP in un rafforzarsi del gioco di squadra ed in una sottolineatura del valore del trattamento individuale, offerto comunque da terapeuti LIDAP, per soggetti che possono trarre da questo maggiori benefici.

# Io non sono come voi

**"MA SONO UNA DI VOI!" CON QUESTI TITOLI È ARRIVATO LO SCRITTO DI NATHALIE DI MILANO, APPREZZATA FREQUENTATRICE DEL FORUM LIDAP. IL SENSO PROFONDO DELLA SUA SOLIDARIETÀ CI HA FATTO SENTIRE MEGLIO! PER QUESTO PUBBLICHIAMO VOLENTIERI QUESTO SCRITTO DI CHI SENTIAMO MOLTO VICINO A NOI: APPUNTO, UNA DI NOI!**

di **Nathalie (Milano)**

E' strano. All'inizio pensavo che mi sarei sentita come una persona che chiede asilo politico, una persona che sta in un posto che, però, non è il suo; una specie di esilio, ma non forzato, bensì voluto.

Perché io non sono come voi, non soffro di DAP, ma non per questo mi sento molto differente da voi e nemmeno migliore.

Io non sono come voi, perché non ho mai avuto una crisi d'ansia o un attacco di panico, ma sono



una di voi, perché so esattamente cosa vuol dire avere una crisi d'ansia o un attacco di panico. Sono una di voi perché ho provato il vostro stesso dolore, non sulla mia pelle, ma su quella di una persona che amo molto e che ha condiviso con me la sua sofferenza, il suo cronico senso di inadeguatezza. E io mi sono fatta carico di un po' del suo fardello, per fare in modo che gli risultasse più leggero sulle spalle, ed abbiamo camminato assieme. Complice una sorta di empatia tra noi due, sentivo la sua angoscia mentre stava male, me la sentivo addosso, la sentivo appiccicarsi alla mia pelle per poi entrare nelle ossa; la sentivo dawe-ro come se fosse mia. Potrei sem-

brarvi presuntuosa, ma credetemi, so come state.

Qualcuno si chiederà allora che diavolo ci faccio qui. Qualcuno penserà che io voglia fare "il san Bernardo di turno", la "Maria Goretti del forum"; qualcuno crederà che, visto che non sono riuscita ad aiutare quella persona, ora io voglia riprovarci con qualcuno di voi, per una specie di rivincita.

Non è così.

Sono qui per stare con voi, perché avete una ricchezza che altri non hanno, e da cui voglio imparare; sono qui per conoscervi, perché so già in partenza che siete persone altissime nella vostra umiltà; sono qui perché le persone che frequentano il bar dove lavoro non hanno paura di morire ma si ammazzano ugualmente ogni giorno, di banalità e mediocrità; sono qui perché le mie compagne di Università non hanno attacchi di alcun tipo ma stanno male se non trovano la borsa di Prada, e dunque sono qui per circondarmi di persone belle per "abbellirmi" anch'io.

Sono qui anche per capire di più, per entrare maggiormente nel vostro mondo e rubare qualcosa che potrebbe essere prezioso per me, e prezioso per quell'altra persona che non posso più aiutare. Sono qui perché ho solo 23 anni ma sono già innamorata della mia vita, e vorrei farne regalo a voi; sono qui perché ho voglia di starvi vicino e abbracciarvi tutti, e condi-vivere il vostro dolore per farne ricchezza.

Sono consapevole del rischio che corro di essere additata da alcuni di voi come "l'intrusa"; ma confido nella vostra generosità per "adottare" una ragazza "sana", malata solamente della stima che nutre per voi.



Punti di vista a confronto in un convegno a Perugia il 7 e 8 giugno 2002

# Salute Mentale e Buon Governo

PROMOSSO DALLA REGIONE DELL'UMBRIA, DAGLI ASSESSORATI ALLA SANITÀ, ALLE POLITICHE SOCIALI ALLA FORMAZIONE E ALLO SVILUPPO ECONOMICO, IN COLLABORAZIONE CON "PER UN PATTO COMUNITARIO PER LA PROMOZIONE DEL BENESSERE E DELLA SALUTE MENTALE" CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI PERUGIA, DELLA PROVINCIA DI PERUGIA, DELL'ANCI DELL'UMBRIA, DELLE AZIENDE OSPEDALIERE E DELLE AZIENDE SANITARIE DELLA REGIONE.

di **Pietro Adomi**

Benessere, salute mentale, buon governo... sono parole, spesso inflazionate, che possono suscitare, lì per lì, diffidenza, sfiducia, scetticismo e fastidio. Il "disagio" psicologico e/o psichiatrico, in tutte le sue manifestazioni, è in continuo crescendo, e le risposte e i servizi erogati all'utenza dalle strutture sanitarie pubbliche, con tutti i tagli di qua e tagli di là alla spesa pubblica, sono spesso insufficienti e carenti, nonostante l'alta incidenza dei costi per la salute mentale sul bilancio della Sanità (il 16%, ossia il doppio di quanto speso per "le malattie cardiovascolari")... Questa non è novità... non è altresì una novità che il benessere individuale e collettivo non dipendono soltanto ed esclusivamente dall'efficienza delle strutture sociosanitarie, dalle terapie, dalle pillole. E' indispensabile, oggi, uno slancio nuovo per fronteggiare le nuove emergenze di salute. Decisivo è il ricorso all'utilizzo e allo sviluppo delle risorse presenti nelle comunità, materiali ed immateriali. E' importante l'impegno di tutti, è importante l'interazione tra tutti gli attori della società, collettivi, individuali ed istituzionali. Le strutture sociosanitarie psichiatriche da sole non possono rispondere alla complessità dei problemi. E' importante rendere accessibile a tutti il massimo delle cure disponibili perché la guarigione è possibile, è importante sviluppare le azioni di prevenzione, promozione del benessere e della tutela, superare lo stigma negativo che ancora accompagna il disagio mentale. A questa sfida siamo tutti chiamati.

Sono importanti le scelte politiche e gli interventi legislativi (il "buon governo"), a vari livelli e nei vari ambiti sociali, che stimolino processi di miglioramento della "qualità di vita" e che impediscano l'entrata nella nostra cultura di sistemi sociosanitari e/o di

altri modelli sociali, "efficientisti", che non ci appartengono, e che, laddove applicati, producono maggior isolamento (mancanza di comunicazione/interazione umana), disparità e difficoltà economiche e... malessere individuale e sociale, con tutto ciò che ne consegue.

Noi della Lidap (Silvana, Maria Teresa, Pietro e Giuseppe) abbiamo accolto volentieri l'invito a partecipare a questo convegno ed abbiamo fatto del nostro meglio per offrire il nostro contributo esperienziale. Abbiamo presentato la Lidap, gli 11 anni di percorso associativo sul territorio, sottolineando i benefici derivati dall'esserci attivati insieme, ove possibile, nei "gruppi di auto-mutuo aiuto Lidap" e i benefici comunque derivanti dall'attivarsi concretamente, di persona, in un'associazione tra pazienti ed ex pazienti qual'è la nostra, indipendentemente dal poco o tanto di risorse umane personali, che sentiamo di poter offrire, per uscire dall'isolamento cui i sintomi D.A.P. tanto spesso conducono. Abbiamo illustrato le nostre esperienze di formazione/espertazione/applicazione del modello di "gruppo di auto-mutuo-aiuto Lidap", in altri ambiti "non D.A.P.": corsi di formazione e di attivazione dell'auto-aiuto anche per professionisti, operatori del sociale, insegnanti, educatori, ecc...

Insomma, il recupero di una comunicazione interpersonale verbale/gestuale/affettiva più autentica è uno dei modi più proficui per far fronte alla solitudine affettiva sempre più dilagante, per far fronte allo stress, per star meglio ed "operare" meglio insieme.

Noi operiamo nel settore del D.A.P., ma interagiamo con altre associazioni e strutture che si occupano di altri disagi e disturbi, e perciò non ci è difficile capire il carico pesante di so-

fferenza cui sono sottoposte le persone che ne soffrono, i loro famigliari, e di quanti operano nelle strutture sociosanitarie e psichiatriche. Il termine "burn-out" non ci è nuovo...

Son state due giornate di lavoro molto intense, ma valeva la pena di esserci:

1. l'accoglienza, l'ospitalità, l'attenzione e, soprattutto, "lo spazio per parlare di Lidap, di auto-aiuto, di ansia, panico e fobie", che ci sono state riservati da parte degli organizzatori (e tra questi, in primis, Enrico Libera: è stato lui ad invitarci, tramite un'utente, meglio "amica", del nostro forum Internet), sono andati abbondantemente oltre ogni nostra più rosea aspettativa: è stato, per dirla in termini sportivi, come un "giocare in casa";

2. i tanti contatti, che ciascuno di noi ha avuto modo di stabilire, a più riprese, con il dr. Fabrizio Ciappi, con il dott. Giampaolo Bottaccioli, con il dott. Cantarelli, con i loro collaboratori e conoscenti (bel problema ricordarsi tutti i nomi!), e con altre persone presenti al Convegno (sociologi, psichiatri, psicoterapeuti, assistenti ed operatori del sociale, esperti di comunicazione, ecc...), ci hanno consentito di apprezzare l'impegno della "gente dell'Umbria" e di aprire un canale importante di comunicazione.

3. la sede del Convegno (la Sala dei Notari nel Palazzo dei Priori di Perugia), e quelle dei seminari... beh, quanto a bellezza e a suggestività storica, meriterebbero un capitolo a parte!

4. due nostre associate, Chiara e Beatrice, si stanno attivando per avviare un gruppo d'auto-aiuto Lidap nella zona tra Perugia ed Assisi: a loro, penso, si uniranno alcune persone presenti al Convegno.

In conclusione, ringraziamo di cuore la Regione Umbria e speriamo che ci re-inviti presto.

# Lo zaino pieno di sassi

di **Serena 66 (Bologna)**

C'è una grande piazza rotonda.

Si chiama Piazza della Mancanza d'Amore.

Nel cartello la parola Amore è scritta piccola piccola perché si tratta di una parola vietata. La piazza è affollata e colma di gente infelice, soprattutto bambini.

Ci sono bimbi piccolissimi che urlano e piangono ma nessuno li capisce: ci sono quelli più grandicelli che chiamano disperatamente la mamma e quelli che la mamma non l'hanno mai avuta, alcuni arrivano accompagnati da genitori troppo distratti, altri da genitori troppo bravi e troppo perfetti.

Nella piazza è sempre notte, è buio e fa freddo, spesso grandina, per questo nessuno ci vuole stare e cercano di andare via. I bambini si accalcano tutti dietro l'unica via d'uscita della Piazza. Pare ve né sia una sola. Bisogna mettersi in fila e aspettare il proprio turno. L'uscita è indicata da un grande cartello rosso. Il rosso in genere segnala pericolo, ma hanno tutti talmente bisogno di scappare da quel luogo che nessuno è in grado di badarci. Sul cartello rosso c'è scritto: "Via del Non Amore". Molti distrattamente si sbagliano e leggono "Via dal non amore" e si gettano fiduciosi in quella direzione. Per uscire però si paga un pegno: c'è un uomo dentro la guardiola che controlla che tutti facciano il loro dovere.

Tutti quelli che vogliono uscire devono recitare una frase più e più volte anche gridando finché ne sono convinti: "Io non vado bene! Io non vado bene!"

Poi devono scendere tutti in una cantina piena di casse, ognuno deve mettere nella propria cassa quello che non "va bene". Nelle casse ci finiscono le cose più strane. A volte ci vanno dentro le debolezze e paure, a volte intelligenza e vivacità, c'è chi mette la propria testardaggine, chi ci mette la propria rabbia, chi ci mette il pianto chi la gioia.

Ognuno è libero di decidere di cosa si vuole liberare. Ogni cassa viene chiusa a chiave con molte mandate. Ogni bimbo ha la sua chiave ma nessuno ci bada: le chiavi vengono tutte conservate e subito dopo dimenticate.

D'altra parte quella è la strada per uscire dalla Piazza della Mancanza e nessuno verrebbe mai in mente di dover tornare indietro: a fare cosa? A riprendere quello che si è deciso che non va bene? Sarebbe folle! Dopo il rito delle casse, una voce al megafono detta istruzioni: -Siccome vi siete appena alleggeriti di tutto quello che non va bene, non potete andare in giro

per il mondo come se niente fosse! Quindi mettetevi tutti in fila a ritirare i vostri zaini.-

Gli zaini sono pesantissimi, pieni d'inutili sassi, ma bisogna assolutamente portarli, sono il prezzo da pagare per avere rinchiuso ciò che non va nelle casse.

Finalmente si esce. Dopo l'uscita c'è una valle, si chiama valle della Rabbia e della Paura dell'Abbandono e non sembra essere un bel posto. Lungo la valle si dipanano dei sentieri, tanti quante sono le persone che escono, ognuno imbrocca il proprio, tutti sono convinti che quei sentieri alla fine li porteranno in un luogo diverso.

E così partono con il loro fardello sulle spalle. Gli zaini sono pesantissimi, intralciano il cammino, questi poveri esseri spesso cadono e fanno una gran fatica a rialzarsi; a volte il peso dello zaino li fa ruzzolare giù per il sentiero e devono ripercorrere più volte lo stesso tratto di strada. Dopo un po' pare che però in molti dimentichino l'esistenza stessa dello zaino. Cominciano a raccontare strane storie, qualcuno dice di essere stanco, qualcun altro assetato, qualcun altro stressato. Danno colpa al lavoro, ai legami sbagliati, al mondo che fa schifo, al governo. Nessuno vuole ammettere che è troppo faticoso percorrere la strada della vita con quel fardello sulla schiena. Non lo sanno, hanno dimenticato. Non possono ricordare. Se ricordassero lo zaino dovrebbero ricordare anche la cantina e le casse (e la chiave!) dovrebbero ricordare di aver gridato "Io Non Vado Bene!" e soprattutto dovrebbero tornare, anche solo con la memoria a quel luogo orribile che è la Piazza della Mancanza da cui erano partiti. Lo zaino pesante è molto meglio di tutto questo. Così proseguono per i loro sentieri, che sembrano sempre così in salita, sono tortuosi, pieni di rovi e di spine. Camminano perché ancora stanno cercando di uscire dalla Valle della Rabbia e della Paura dell'Abbandono. Molti di loro lungo il sentiero si ammalano. Gli vengono strane malattie che si chiamano depressione, panico, nevrosi. A qualcuno vengono malattie peggiori, cose dai nomi complessi e spaventosi al solo pronunciarli. Qualcuno si suicida, altri al contrario stringono i denti e corrono a più non posso, ma anche quelli più fortunati che non si ammalano di niente sono infelici, sono tutti profondamente infelici. Lungo la Valle corrono insistenti voci che parlano d'altre valli e di sentieri pianeggianti e verdi. Pare che in quei sentieri camminino altri

esseri. Fortunati.

A tutti sembra che il problema stia nel sentiero. Agli altri sono toccati sentieri più facili, senza salite, senza rovi, strade diritte e semplici lungo le quali si incontrano L'Infanzia Felice, Il Compagno Ideale, Il Lavoro Giusto, La Famiglia Perfetta, La Vecchiaia Serena. Infatti, gli altri non si ammalano di quelle brutte malattie e non sembrano nemmeno tanto infelici. Allora si affannano tutti quanti a cercare la strada giusta. Si danno un sacco da fare, si agitano moltissimo per raggiungere gli altri sentieri, quelli giusti, quelli pianeggianti. Ma più si agitano e più il peso dello zaino si fa sentire, ogni tanto, ma molto raramente, c'è qualcuno che si ferma, qualcuno che preso da una strana folle intuizione si accorge che:

Lo zaino è troppo pesante, che non esistono sentieri pianeggianti ma persone senza zaino, che il prezzo che stanno pagando per quello che hanno chiuso a chiave nella cassa è troppo alto, che la chiave da qualche parte l'hanno ancora, l'hanno sempre avuta loro, che forse possono anche azzardarsi a trovarla e ad andare a sbirciare nella loro cassa, che potrebbe anche essere miracolosamente possibile riprendersi quello che hanno depositato, che l'unica cosa sbagliata che hanno fatto nella loro vista così piena d'affanni e di dolore è stato di gridare "Io non vado bene!" Che per rimuovere il peso che hanno portato per anni sulle spalle potrebbero anche azzardarsi a ritirare tutto e a dire "Io vado bene! Vado benissimo" E sono sempre andato bene!"

Che per fare tutto questo però devono correre un rischio.

Il rischio di tornare nel luogo in cui erano partiti: La Piazza della Mancanza d'Amore.

Riconoscere che quello è il luogo in cui erano partiti. Che, al colmo dell'assurdo, forse è anche possibile correre il rischio... il rischio di non essere amati, di essere abbandonati, di essere rifiutati... in quella Piazza da cui sono fuggiti così precipitosamente da bambini, oggi da adulti potrebbero anche poterci tornare. Tornarci a riprendere quello che ci avevano lasciato. Perché quel luogo è orribile. Ma da grandi lo si può anche sopportare. E se solo osano finalmente rischiare di tornare laggiù, avranno gli occhi per vedere l'uscita che da piccoli non potevano vedere, e finalmente potranno posare a terra i loro zaini, riprendersi ciò che avevano lasciato nella cassa, dire finalmente a se stessi "Io vado bene" e uscire nuovamente nella Piazza da un'altra direzione, in un'altra Valle, riprendere i loro sentieri, che ancora una volta non saranno pianeggianti e facili da percorrere, ma liberi dal peso dello zaino la loro strada sarà finalmente più facile.

# Ama te stesso come ...

INDIPENDENTEMENTE DALLE CREDENZE RELIGIOSE DI OGNUNO, NON POSSIAMO NEGARE DI ESSERE STATI EDUCATI NELLA RELIGIONE CATTOLICA E CHE ALCUNE LETTURE EVANGELICHE LE ABBIAMO SENTITE PIÙ E PIÙ VOLTE. SENTITE MOLTO, ASCOLTATE MENO E RIFLETTUTO SU DI ESSE FORSE MAI. EPPURE NON SI PUÒ NEGARE CHE CRISTO FOSSE UN GRANDE FILOSOFO, PEDAGOGO E CONOSCITORE DELL'ANIMO UMANO, E POICHÉ IL SUO LINGUAGGIO È PIÙ VICINO A NOI DI QUELLO DI ALTRI SAGGI ORIENTALI, CHE ALCUNI NON HANNO MAGARI MAI SENTITO NOMINARE, ECCO ALCUNI SPUNTI DAL SUO INSEGNAMENTO PARTICOLARMENTE UTILI PER NOI. CREDO CHE NESSUNO

di **Carla Pivari**

Ama te stesso come il prossimo tuo.

Se ci fermiamo un attimo a riflettere, vediamo quante volte nella nostra vita, ci siamo sacrificati per gli altri, abbiamo rinunciato a qualcosa per gli altri, ci siamo sentiti in colpa per gli altri.

Nelle tante prediche che abbiamo sentite fin da bambini, la frase di Cristo "Ama il prossimo tuo come te stesso" è sempre stata sviluppata in modo che il piatto della bilancia pendesse più da una parte e cioè quella del "prossimo". Abbiamo sempre pensato che fosse giusto accantonare i nostri bisogni, il nostro spazio, le nostre esigenze per gli altri. Ora dobbiamo imparare che il primo rispetto è verso se stessi. Il primo voler bene deve esser orientato verso di noi. Non si tratta di egoismo, ma di dare un nuovo equilibrio alla nostra vita. Infatti, come possiamo amare gli altri, se prima non ci amiamo (non ci piacciamo, non ci prendiamo cura di noi)? Possiamo aggiungere che gli Antichi dicevano: "Medico, cura te stesso (per primo)" e che Socrate raccomandava: "Conosci te stesso". Ed ora veniamo a Cristo che predicava: "Il Regno dei cieli è già tra di voi". Ora, questa frase-chiave è stata spesso mal tradotta dal greco e quindi "spiegata" in modo fuorviante. La frase correttamente tradotta è "Il Regno dei cieli" dentro di voi. Questo significa che si tratta di uno stato d'animo interiore di pace con se stessi, gli altri ed il Divino.

Cristo ci insegna anche come raggiungere questa condizione: dobbiamo ritornare come bambini. E com'è un bambino piccolo? E' gioioso, lavora tantissimo di fantasia. Quando gioca, si crea un mondo tutto suo, che per lui è reale (ricordiamo i nostri giochi preferiti da bambini?).

Quando sente la musica, balla senza preoccuparsi dei giudizi degli altri, è pieno di curiosità verso le cose nuove, si stupisce, esprime liberamente le sue emozioni. E poi si fida, si fida ciecamente dei suoi genitori, o di chi lo ama. Crescendo poi viene man mano ingabbiato dalle "regole", necessarie se si vive in una società. Ma forse noi ce ne siamo costruite troppe. Quali regole ci siamo auto-imposte in questi anni? Rinunciamo a dire la nostra opinione per paura di far brutta figura: ma in base a quale metro? Esiste forse una Verità assolu-

ta? Tutte le opinioni sono degne di rispetto... "Non giudicate e non sarete giudicati"...

Senza contare che, imparando ad aprire la nostra mente, le nostre antenne si rizzano e possiamo insegnare ed imparare tanto, da e con gli altri. Se siamo svegli ed attenti possiamo cogliere un pezzettino di verità in ciò che l'altro dice o è. Liberiamoci dai "io sono fatto così...", "non sono mai riuscito a...". Chi non cambia è destinato a rimanere indietro.

Il ritornare bambini di Cristo implica un cambiamento mentale (metanoia, in greco e nei Vangeli), che non è mai cosa facile. E' sempre un'opera faticosa, a volte dolorosa, perché comporta abbandonare vecchi schemi di pensiero che, in fondo, ci danno sicurezza o che, forse, ci danno l'occasione per piangerci addosso e proiettare i nostri limiti all'esterno.

Altro spunto ancora "Bussate e vi sarà aperto; cercate e troverete". Non possiamo pretendere che lo star bene, la serenità, la "guarigione", ci arrivino come un pacco dall'alto: dobbiamo andargli incontro, perché è nella Natura dell'Uomo cercare, esplorare, scoprire... altrimenti perché la Luna, la ricerca scientifica, le chiese, gli ideali? Purtroppo questo espandersi fuori e dentro di noi è bloccato da tante insidie "tecnologiche" usate in modo esagerato. Riprendiamoci i nostri spazi sociali e soprattutto interiori!

Un altro spunto di riflessione forte? La fede che smuove le montagne. Cosa succede a Pietro quando comincia a dubitare? Affonda...

La fede di cui parliamo può, senz'altro, riguardare il nostro personale rapporto con il Divino, ma qui la vogliamo soprattutto intendere come fiducia senza "se" o "ma". Se vogliamo guarire (= cambiare) dobbiamo radicare in noi questa consapevolezza, non dobbiamo mai dubitarne. Ci si potrebbe agganciare al Pensiero Positivo, al potere dell'autosuggestione, a certi meccanismi inconsci. In altre parole non dobbiamo permetterci di pensare che non guariremo mai. Tanti ce l'hanno fatta, perché noi no? Ma io sono sicura che ognuno di questi ha ristrutturato la propria vita ed il proprio modo di vedere le cose in modo completamente opposto a "prima". Nei momenti più bui può capitare di pensare "non ce la farà mai": l'importante è rendersi conto che si trat-

ta di un momento passeggero umanissimo, ma non dobbiamo far in modo che metta radici e lavori contro di noi. Non è poi così difficile: s'incomincia credendo fortemente di farcela nelle piccole cose (guidare, star in luoghi affollati, tanto per fare qualche esempio). La fiducia forte e costante è come una chiave che si apre sul nostro giardino incantato, tutti ce l'abbiamo, ma alcuni di noi l'hanno nascosta in una tasca e non riescono a trovarla anche se c'è.

Infine un altro suggerimento prezioso e soprattutto molto pratico: "Non affannatevi per il domani" (o per il futuro, il dopo... e sto male? e se mi viene un attacco?).

Fermiamo la mente sul presente (il "qui ed ora" della filosofia Zen, "I here and now" della psicologia moderna), senza fare previsioni catastrofiche su cose che magari non avverranno mai! Quanta energia sprecata! Impieghiamola piuttosto a cercare quella chiave nascosta in qualche tasca. Quella chiave che ci fa entrare nel giardino incantato della nostra vita tutta da vivere, da reinventare e da scoprire.

## Il gruppo ad Asti

di **Angela (Asti)**

Sono Angela del gruppo Lidap di San Damiano D'Asti.

Da circa un anno, vivo quest'avventura con altre due compagne di viaggio: Ivana e Silvia. E' stato un percorso intenso, duro, specialmente all'inizio, ma a me è servito a crescere e a trovare dentro di me forze e debolezze sconosciute che non credevo di avere.

Per me è stata "l'ultima spiaggia" dopo varie terapie farmacologiche e psicologiche andate così così, ma seguite senza troppa convinzione e motivazioni serie. Con la Lidap non ho risolto i miei problemi di fondo (ansia e depressione). Il gruppo non è stato di certo una bacchetta magica, ma sentire che altri hanno i tuoi stessi problemi e che camminano con te, ti appoggiano e tu appoggi a tua volta loro, rinfranca l'animo e la tua vita appare diversa.

Non ti senti più solo! Illusione? Suggestione? Non lo so.

Io vado avanti sapendo che i problemi ci saranno sempre, ma avere la forza di guardarli in faccia, di non evitarli, ma anzi di affrontarli o perlomeno provarci, è veramente tanto per me. Grazie a questa Associazione e al mio gruppo in dirittura d'arrivo.



**Lettera all'On. ...**

*(segue dalla prima pagina)*

“guarire le persone”, ma abbiamo l'obiettivo di aiutarci a vivere meglio con noi stessi e con la nostra difficoltà. Molti hanno potuto superare la dipendenza dal farmaco o limitarne i consumi, altri ancora hanno riscoperto la gioia di vivere, di muoversi, di lavorare, di divertirsi. E non è poco!

Abbiamo anche l'obiettivo di promuovere una corretta informazione: da diversi anni, organizziamo e partecipiamo ad incontri pubblici con medici di base e specialisti che collaborano con la nostra Associazione. Abbiamo, inoltre, dato vita ad un Comitato Scientifico formato da professionisti psichiatri e psicologi, di diverso indirizzo terapeutico, per promuovere ricerca, dibattito ed una nuova consapevolezza del disagio provocato da questo disturbo. Un “sito web” ([www.lidap.it](http://www.lidap.it)) vede da circa due anni un crescente interesse, testimoniato da circa 200.000 accessi e confermato, da alcuni mesi, dal Forum ad esso collegato che vede, ad oggi, oltre 10.000 messaggi ricevuti, molto spesso di giovani e giovanissimi.

Oltre mille le copie del nostro periodico “PAN Lidap Onlus” raggiungono sul territorio nazionale realtà personali e geografiche isolate e lontane.

Il nostro servizio di reperibilità telefonica, usufruibile su tutto il territorio nazionale, offre giornalmente, informazione, orientamento e ascolto sul problema.

Questa nostra, per farci conoscere anche da chi ha responsabilità di Governo, come Associazione attenta ed interessata al Disturbo Attacchi di Panico, e per comunicarLe il nostro interesse ed offrirLe la nostra disponibilità ad essere coinvolti e presenti nell'Osservatorio per la Salute Mentale da Lei creato.

Avremo comunque cura di farLe pervenire documentazione che Le permetta di conoscere meglio le finalità e l'attività della nostra Associazione.

La ringraziamo per l'attenzione, interessati comunque ad un incontro per illustrarLe in modo più articolato la nostra esperienza e la “filosofia” che sostiene i nostri progetti.

Nell'occasione ci è gradito inviarLe i migliori auguri di buon lavoro.

**Cronache dai ...**

*(segue dalla pagina 6)*

qualcosa in noi non aveva funzionato.

L'indomani siano pronti a ricominciare il corso, ma già un qualcosa è cambiato, l'aria che si respira è più serena e anche i nostri sguardi sono meno indagatori nei confronti degli altri.

La Dott.ssa De Giorgi dopo aver affrontato altre tematiche inerenti al corso, inizia a farci raccontare del vissuto personale concatenato al DAP, e al suo evolversi in ognuno di noi, le nostre paure, i nostri disagi, le speranze di ognuno di noi.

Ed ecco che come per incanto la "favola" entra nel vivo la stanza si riempie di storie vere, crude, di emozioni e scende qualche lacrima.

La persona che fino a qualche attimo prima guardavamo con curiosità ora si vede con amore, con la consapevolezza di condividere un dolore ma anche la forza di lottare per aiutare se stessi e gli altri. Alle 15:00 della domenica si conclude il primo incontro tra abbracci e baci, e la voglia di ritrovarsi la volta dopo.

Per descrivere tutto quello che è avvenuto nei mesi susseguenti non basterebbe l'intero giornalino; ci limiteremo a affermare che le altre date sono state un evolversi di emozioni, un intrecciarsi di amicizie e di stima reciproca dove non sono però mancati anche lievi attriti che rientrano nella normale vita di un gruppo.

Il tutto condito dal sapore del sapere, ossia l'imparare a facilitare e gestire la nascita e l'evoluzione di un gruppo di auto aiuto.

A questo hanno contribuito in maniera molto professionale i docenti che si sono alternati nel corso dei mesi, dalla già citata Dott.ssa Isabella De Giorgi, alla Dott.ssa Immacolata Lenoci al Dott. Pietro Spagnolo, i quali hanno messo la loro esperienza e preparazione al nostro servizio.

Concludiamo ricordando la domenica del 19 maggio quando, sotto la guida della Dott.ssa Lenoci e di Marina Zornio di Genova, ognuno di noi è riuscito a tirare fuori dalla propria anima il famoso "non detto" che ognuno si porta dentro.

Ne è nata un'esplosione di amore e gratitudine per quello che ognuno aveva donato all'altro nell'ambito di questi incontri, poiché gli incontri a Firenze non sono stati solo un corso per facilitatori, ma molto di più, un di più che ancora oggi regge negli scambi di emozioni e di amicizia che durano intatti fra tutti noi.

Salutiamo tutti dicendo grazie LIDAP e grazie amici di esistere.

**“PARMIGIANI BRAVA GENTE”**

**di M. Teresa Pozzi**

Sabato 22 giugno 2002, alla nostra Carla Caraffini, C.L. di Parma, oggi sarà conferito il "Premio alla Virtù Civica - Parmigiani brava gente". Riconoscimento promosso da Lega Ambiente e dal Forum della Solidarietà di PARMA.

L'appuntamento è al Parco Nevicati di Collecchio alle 17. Atmosfera serena e leggermente commossa, ascoltiamo la motivazione del premio mentre Carla ritira la statuetta in pietra che le viene offerta e ringrazia a nome di tutta la LIDAP.

Dalle pagine di Pan la ringraziamo per il suo instancabile volontariato e per la dedizione con cui ascolta tutti coloro che si rivolgono a lei. Generosa, riservata, schiva, rappresenta degnamente la Lidap di Parma e lo spirito della nostra Associazione.

Alle 19, ritrovo a Sivizzano, accolti da Pietro ed Enrica Adorni che qui abitano. La cena è stata allestita nel prato prospiciente il salone dello splendido chiostro medioevale di un monastero del sec. XI, che si trova sulla via Francigena. Il salone, la cucina ed il giardino fanno parte del complesso parrocchiale, che Don Dante, parroco di Sivizzano, ci ha messo a disposizione.

Inizia la festa. Grande cucina con gli ottimi salumi e formaggi parmigiani, allegria e gioia di essere insieme. In cucina, dispongono della professionalità di una cuoca, Cristina (moglie di Daniele) e di cuochi e camerieri improvvisati, bravissimi e solleciti, pronti a sfamare 50 persone circa. Non mancano le torte, preparate dalle signore Lidap, ed un buon limoncello a concludere la serata. Non mancano suoni di chitarra. Dobbiamo proprio dire: parmigiani gente straordinaria.

Domenica 23 giugno - Chiusura del corso di orientamento all'auto-aiuto. Alle 9,30 ci ritroviamo ancora lì, nel fresco ed accogliente salone del chiostro, dove ha luogo l'ultima parte formativa a conclusione del corso di orientamento con la presenza del presidente Lidap, Valentina Cultrera, affiancata da Alma Chiavarini. I temi da affrontare sono il "burn-out" e la cosiddetta "eclissi dell'helper". Conclusione di Valentina e interventi dei corsisti. Si fa il punto della situazione ed ognuno porta le sue impressioni e le sue riflessioni, i chiarimenti e gli interrogativi.

Segue il pranzo, nel salone che ci ospita, con la partecipazione di tutti i corsisti, di Parma, di Genova, di Brescia e di Milano.

L'ultimo brindisi di Valentina è per Carla.

## Quote associative anno 2002

Ricordiamo a tutti che il 28 febbraio 2002 è scaduto il termine per il pagamento della quota associativa annuale. **Quota associativa\* e rinnovo annuale - SOCIO ORDINARIO: € 52,00 (L. 100.686); ridotta per SOCIO disoccupato o studente: € 26,00 (L. 50.343).**

Quota associativa e rinnovo annuale - **TERAPEUTI: € 52,00 Socio Sostenitore e Familiari: contributo libero.**

\* *Chi si iscrive per la prima volta in qualità di SOCIO ORDINARIO dopo il 30.06.2002, (restano esclusi da questa agevolazione pertanto i rinnovi annuali) verserà solo € 26,00 ridotta per SOCIO studente o disoccupato/a: € 13,00 (L. 25.172).*

**Quota associativa per residenti in zone attualmente prive di gruppi di auto aiuto e referenti Lidap: € 15,00 (L. 29.044).**

La nostra newsletter sarà inviata, oltre che agli associati, anche a quanti invieranno un contributo di almeno € 10,00 (L. 19.363).

Conto corrente postale n. **10494193** intestato a LIDAP Onlus - Via Piandarana, 4 - 19122 La Spezia.

### IMPORTANTE

**Vi rammentiamo, inoltre, che la quota associativa alla Lidap, in quanto Onlus, è totalmente detraibile dalla dichiarazione dei redditi.**

### CONVEGNO A LA SPEZIA SULLA SALUTE MENTALE

La Lidap, insieme al Centro di Salute Mentale ASL 5 Spezzino ed alla Associazione Familiari Ammalati Psicici di La Spezia, ha organizzato una giornata di studio sul tema: "Dare voce agli utenti e alle famiglie: gruppi coordinati da Servizi di Salute Mentale e Gruppi di auto-aiuto delle Associazioni".

Il convegno, svoltosi a La Spezia il 7 giugno scorso, ha illustrato, attraverso gli interventi degli esponenti delle Associazioni e del Centro di Salute mentale, la storia, le finalità ed i problemi legati alla difficile partnership tra utenti ed istituzioni. Partnership che, seppure ancora spesso sperimentale e carica di incertezze sull'interazione tra diverse competenze, si rende oggi indispensabile a detta di tutti i soggetti coinvolti, impegnati nell'immediato futuro, ad una più stretta collaborazione a favore del benessere del cittadino.

## Indirizzi di posta elettronica

Con l'intento di agevolare sempre più la comunicazione all'interno dell'Associazione pubblichiamo di seguito gli indirizzi di posta elettronica dei membri e dei collaboratori del Direttivo.

Per qualsiasi problema o necessità: **SCRIVETEICI!!**

Valentina	valentina@lidap.it
Alma	alma@lidap.it
Silvana	silvana@lidap.it
Pietro	pietro@lidap.it
Maria Teresa	mariateresa@lidap.it
Patrizia	patriziabis@virgilio.it
Vittoria	vittidei@libero.it
Marina	marina@lidap.it
Sabina	sabmess@tin.it
Cinzia (BG)	cinzia.dotti@tiscalinet.it
Paola	paola@lidap.it
Cinzia (Roma)	cinzia@lidap.it
Giuseppe	giuseppe@lidap.it

## LIDAP - ONLUS

SEGRETERIA NAZIONALE  
DI LA SPEZIA

GLI UFFICI SONO APERTI:  
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE  
8:00 ALLE 12:00

TEL. E FAX 0187/703685

E-MAIL: [info@lidap.it](mailto:info@lidap.it)

INDIRIZZO INTERNET

[www.lidap.it](http://www.lidap.it)

PER I PROBLEMI DEL LAVORO:

DOTT. MARIO MEUCCI

(mariomeucci@tin.it)

DOTT. PAOLO DENARI

(beteldue@hotmail.com)

PER VERSAMENTI E SOTTOSCRIZIONI:  
C/C POSTALE 10494193 INTESTATO  
A LIDAP ONLUS VIA PIANDARANA, 4  
- 19122 LA SPEZIA

## PAN

TRIMESTRALE EDITO DALLA LIDAP ONLUS

DIRETTORE RESPONSABILE:

ANNA MARIA FERRARI

REDAZIONE:

VALENTINA CULTRERA, ALMA  
CHIAVARINI, PIETRO ADORNI, CINZIA  
DOTTI, GIUSEPPE COSTA

VIA ORADOUR 14, 43100 PARMA

IMPAGINAZIONE E GRAFICA:

GIUSEPPE COSTA

STAMPA:

TIPOLITOGRAFIA BENEDETTINA PARMA

VIA MANTOVA 79/A - 0521271690

## A CHI SCRIVE PER PAN

Per ragioni di spazio e di impostazione grafica non possiamo pubblicare articoli eccessivamente lunghi. La Redazione di Pan invita gli articolisti a NON superare 2 pagine formato A4 (carattere 10/12); diversamente, o verranno tagliati o non pubblicati.