

Editoriale

Facciamo il punto

di **Valentina Cultrera**

A gennaio di quest'anno il Consiglio Direttivo ha scritto ai Soci una lettera-appello, per far conoscere la situazione difficile in cui l'Associazione stava versando.

Il fine di quell'appello era di fornire informazione a tutti gli iscritti sullo stato reale della Lidap e di creare, nel contempo, un'attivazione di risorse parallela a quella già in atto nel direttivo stesso.

La risposta da parte delle nostre realtà locali è stata varia e diversificata: in alcuni casi abbiamo avuto dimostrazioni di affetto e solidarietà, l'espressione di un senso di appartenenza forte e di fiducia; in altri casi c'è stata l'offerta di disponibilità in termini di idee, competenze, progetti per il reperimento fondi e per l'incremento della visibilità della Lidap; in altri casi ancora abbiamo avuto richieste di chiarimenti, di risposte ai dub-

(continua a pagina 6)

Alcune ragioni per aiutarci

Perchè sostenere la Lidap

di **Mauro (Brescia)**

Alcuni di voi mi chiedono spesso che ci sto a fare in questo forum e perché sostengo la Lidap visto che non ho problemi di Dap. Per darvi una risposta vi dovrei parlare della mia non tutta rosea vita, delle malattie di mia moglie, delle tristi esperienze con oncologi, psicologi, farmaci e psicofarmaci. Paura e panico sono stati compagni indesiderati per molto tempo, troppo tempo.

Ma, toccando ferro, tutto ora fa par-

TESSERAMENTO e SOTTOSCRIZIONI 2003

Ora è più facile sostenere la Lidap!
E' stata attivata sul sito della Lidap la possibilità di effettuare donazioni on-line tramite carta di credito. L'intento è quello di rendere più facile, ai nostri soci e sostenitori il pagamento delle quote e delle sottoscrizioni.

te del passato, qualche eco ogni tanto mi sveglia la notte ma si spegne prima che faccia giorno. Ho imparato ad apprezzare ogni giorno che passa, come un qualcosa in più. Un regalo prezioso, la forza di urlare tutte le mattine: io ci sono! Con i miei pochi pregi ed i miei tanti difetti, ma io ci sono!

Quasi tutto il merito, se non tutto, va a chi mi è stato vicino. Ai pochi amici che, senza compatirmi con pacche sulle spalle, hanno saputo spronarmi e a motivarmi.

In quasi un anno di forum, ho letto di tantissimi di voi che hanno superato o che in parte ci stanno riuscendo ad

(continua a pagina 3)

SOMMARIO

- 2 Storie di gruppi di auto-aiuto
- 4 Il racconto del proprio dap
- 7 Il transfert nella psicoterapia
- 8 Un "percorso terapeutico"
- 10 Risorse e bilancio della Lidap
- 13 Un articolo sull'arte-terapia
- 14 Come funziona un gruppo di A-A

Domande all'On. Guidi

PUBBLICHIAMO LA LETTERA INVIATA DAL CONSIGLIO DIRETTIVO LIDAP IN DATA 21 MARZO 2003 ALL'ON. GUIDI, SOTTOSEGRETARIO ALLA SANITÀ. DOPO LA LETTERA APPELLO DEL GIUGNO 2002 E ALCUNI CONTATTI, ABBIAMO INVIATO QUESTA RICHIESTA DI CHIARIMENTI A CUI NON È STATA DATA ANCORA RISPOSTA.

del **Consiglio Direttivo**

Gent.mo Onorevole Guidi, dopo aver pubblicato sul nostro giornale Pan la lettera aperta a Lei indirizzata, molti nostri lettori ci chiedono di conoscere l'esito del nostro "appello".

Come da Lei indicatoci a suo tempo, la nostra Associazione ha preso contatti con il Dott. Cantelmi.

Una nostra delegazione si è recata a Roma in più occasioni concordate con

il Dott. Cantelmi con la finalità di verificare la possibilità di collaborazione per l'Osservatorio per la Salute Mentale (che secondo la stampa doveva occuparsi anche di panico).

Dopo essere stati coinvolti dallo stesso Dott. Cantelmi in progetti di indubbio interesse, ma sinceramente distanti dalla nostra iniziale idea di collaborazione, nell'ultimo incontro ci è

(continua a pagina 6)

Storie di gruppi di a-a

ALTRI CONTRIBUTI SIGNIFICATIVI DAI NOSTRI SOCI CHE, MOLTO VOLONTIERI, PUBBLICHIAMO. CREDIAMO SIA QUESTO IL MODO MIGLIORE DI PARLARE DEI NOSTRI GRUPPI DI AUTO-MUTUO-AIUTO: L'ESPERIENZA DIRETTA DI CHI LI FREQUENTA E DI CHI CERCA DI COSTRUIRLI.

di Silvia (La Spezia)

Quando circa un anno fa sono entrata a far parte della Lidap era la prima volta che venivo a conoscenza dell'esistenza di questa associazione. Oggi facendo un bilancio di quest'ultimo anno posso dire di aver ricevuto molto.

Frequentando il gruppo ho avuto innanzi tutto sostegno morale, solidarietà e il percorso che ho fatto credo che abbia contribuito anche alla mia crescita personale.

Le esperienze nuove e inaspettate che ho fatto da quel giorno sono state numerose. Qui ho potuto esporre le mie ansie senza timore, mi sono confrontata con i disturbi ed i sintomi di altri soci, ho partecipato ad una interessante giornata intensiva di decondizionamento dal panico e molte sono le altre attività alle quali stiamo lavorando qui a La Spezia.

Un mese fa nel leggere la lettera nella quale si sottolineavano le precarie condizioni economiche in cui si trova l'associazione mi sono sentita ferita da un lato in quanto socia nel dover rinunciare a nuove esperienze che mi attendono nel caso in cui la Lidap non dovesse riuscire a superare questa

grossa difficoltà, dall'altro per tutte le persone che ogni giorno ci contattano telefonandoci o consultando il sito della Lidap, che non avrebbero l'opportunità di partecipare a questa realtà

così significativa.

Qui a La Spezia alcuni di noi hanno cercato di apportare il proprio sostegno rendendosi disponibili a rispondere al telefono della segreteria nazionale e dando informazioni riguardo la reperibilità telefonica su tutto il territorio, altri hanno messo a disposizione parte del loro tempo partecipando alle accoglienze che ogni mese sono affollate.

Oggi la Lidap dà molto a tutti coloro che la contattano ma credo che ab-

bia ancora molto da fare e da offrire quindi sarebbe ingiusto impedirle di continuare il suo cammino.

di Chiara (Gualdo T.)

Salve a tutti! Mi presento per chi non mi conoscesse ancora (magari solo per sentito dire...): sono Chiara, ho 33 anni... compiuti, vivo in Umbria, sono sposata e ho una bimba di 9 anni, lavoro, studio e ogni tanto ho ancora dei problemi con l'ansia.

Ho conosciuto la Lidap, diversi anni fa, leggendo degli annunci o articoli in alcune riviste, ma l'incontro vero (anche se all'inizio "solo" virtuale), è avvenuto grazie al forum. Era il marzo 2002... il mio nick era vitaccia ed ero in piena crisi... ancora di più... sconvolta anche per i fatti di Cogne... così mi misi a cercare, tramite un motore di ricerca inserendo la voce: attacchi di panico... era il periodo che certi cronisti sostenevano che la Franzoni avesse tale disturbo e mi sentii particolarmente impressionata da tale notizia. Trovai il forum e verificai che non ero in tilt soltanto io per tali vicende! Da subito mi sentii meno sola... anzi di più... trovai anche degli amici! Dopo poco tempo il mio nick da vitaccia passò a misia33 (come la protagonista di un libro di Andrea de Carlo).

A giugno, grazie alla partecipazione ad un convegno, conobbi Pietro, Maria Teresa, Giuseppe e Silvana. Piano piano ho avvertito il desiderio di dare una mano all'associazione di cui da marzo ero anche socia e diedi la mia disponibilità per la reperibilità telefonica e per fare la moderatrice nel forum lidap. Sentivo che potevo dare un mano a chi si sentiva solo con il disagio del dap e sentivo di poterlo fare forte delle mie crisi passate e dei miei percorsi e dell'accettazione che ora ho di me e di una maggiore serenità.

In quel periodo entrò nel forum un'altra Umbra ed entrammo subito in contatto: ora, grazie al forum e alla reperibilità telefonica, siamo 6 persone e ci incontreremo presto... intanto per

conoscerci meglio... poi vedremo se ci sarà l'opportunità di costituire un gruppo di auto aiuto lidap anche qui nel cuore verde d'Italia?! Vi abbraccio tutti.

di Alessandra (Genova)

Vorrei porre un problema che, secondo me, è talvolta sentito in maniera frustrante dai dappisti. Sono una di loro, soffro di attacchi di panico dalla fine del 1992 e con il 2003 fanno ormai dieci anni di DAP. Oggi ho recuperato la serenità grazie anche al gruppo di auto-aiuto di Genova che, purtroppo da un po' di tempo, frequento a singhiozzo per poter seguire mio figlio di otto anni.

Ritornando indietro con il pensiero, mi sono spesso posta questa domanda: "Se non avessi sofferto di DAP, come sarebbe stata la mia esistenza?". Credo che questo quesito se lo siano posti in molti, soprattutto nei momenti di maggiore forza interiore, talvolta con una nota di rimpianto, altre volte con la rabbia dell'impossibilità di un ritorno al passato. Io ho "perso", se così si può dire, dieci anni in cui non sono riuscita a gestire la mia vita, anni che hanno quasi cancellato il mio matrimonio e che hanno creato una sorta di vuoto sia fuori che dentro di me. Talvolta penso che avrei avuto sicuramente un lavoro, forse altri figli.

Quando finalmente ho iniziato a "curarmi", a frequentare il gruppo (a proposito, siete tutti fantastici!) e a migliorare sempre di più, ho sentito che per recuperare me stessa, non bastava quello che stavo facendo. Infatti, recuperando il mio essere, ho sentito che stavo ritornando come prima che arrivasse il DAP e ho sentito il bisogno di recuperare tutti quegli affetti che avevo abbandonato o dai quali mi ero estraniata, anche per una specie di vergogna inconscia che mi impediva di farmi vedere "malata".

E' ovvio che tutto non si può recuperare, ma quei pochi affetti che ora sono ritornati nella mia vita, mi stanno dando una forza fantastica, mi aiutano nei momenti di crisi e tristezza, ma anche a ritrovare e a migliorare il rapporto con mio marito e mio figlio. Io mi sento come prima, come quando avevo vent'anni e il mondo mi apparteneva.

I dieci anni passati non potranno mai ritornare, ma oggi non mi provocano più dolore.

Perchè sostenere ...

(segue dalla prima pagina)

allontanare questo "maledetto" Dap. Non è facile, lo so. Ma è possibile.

Troppo lungo elencare chi ora conduce una vita "normale", che si sposta senza problemi, che affronta situazioni fino a pochi mesi fa inimmaginabili.

Mi ha stupito moltissimo vedere che persone che dal DAP ne sono uscite o quasi, è che siano rimaste qui. Sono senza dubbio quelle che meglio di tutti, possono capire il vostro stato d'animo, i vostri disagi, la vostra voglia di farla finita con ansie e paure.

Quante volte mi chiedo cosa spinga un volontario Lidap a sacrificare tempo e denaro alla sua famiglia, per prendersi cura di chi lancia appelli di aiuto nel forum? Ma poi la sua presenza non si limita al forum, la Lidap va oltre.

Mi sono informato, ci sono 52 gruppi di auto-aiuto su tutto il territorio nazionale con i quali gli operatori sono sempre in contatto, alcuni di loro sono membri del direttivo, partecipano periodicamente ad incontri con i Consulenti, alcuni sono facilitatori nei gruppi, fanno accoglienza sul loro territorio e fanno anche accoglienza telefonica ...

Io una risposta me la sono data: la loro famiglia siete voi. Con tutti i problemi che può comportare una famiglia numerosa come la vostra, incomprensioni, qualche gelosia, ospiti che ogni tanto rompono i cosiddetti (alludo al sottoscritto) ma... ma... come in tutte le famiglie regna l'affetto, il reciproco aiuto e tanta voglia di crescere insieme.

Un'ultima cosa, (giuro che per tre mesi poi non vi rompo più) la vogliamo dare una mano per contribuire alla gestione di questa famiglia? Molti di voi lo stanno già facendo, io in qualità di ospite dovrò pagare anche per i piatti rotti (mannaggia). Un piccolo sforzo, basta un mattoncino a testa e si potrà continuare a mantenere viva la Lidap che è stata ed è per molti, un posto dove approdare per poi riprendere la rotta.

Sono convinto che ne valga veramente la pena. Grazie della vostra attenzione.

Domande ...

(segue dalla prima pagina)

stato riferito, dallo stesso Dott. Cannelmi, che tutto era sospeso perché variati i "climi politici" (noi di questo ce ne intendiamo molto poco!) e che l'attività dell'Osservatorio era bloccata, forse non sarebbe mai partita.

L'esperienza, che è stata per la nostra Associazione la prima di contatto con rappresentanti di un organismo ministeriale, ci è sinceramente molto difficile da decodificare ma ancora più difficile da tradurre in informazione per i nostri associati.

Essendo un'Associazione di pazienti che hanno fatto della mutualità uno strumento per affrontare i loro problemi, siamo abituati alla trasparenza sull'informazione e al rendiconto di tutte le spese sostenute in qualsiasi iniziativa poiché utilizziamo denaro proveniente dal finanziamento dei soci stessi: non nascondiamo tra l'altro la difficoltà economica vissuta dalla nostra associazione in questo particolare momento.

Non Le nascondiamo la delusione per l'esito degli incontri avuti, in quanto per noi si trattava di una iniziativa nata all'insegna di un forte spirito di collaborazione e di grandi speranze per le persone che soffrono degli attacchi di panico e che avevano condiviso la nostra aspettativa.

La sottovalutazione, da parte della persona da Ella indicata, dei costi economici e personali nel fare muovere nostri rappresentanti su una ipotesi di collaborazione rivelatasi inconsistente, non può lasciarci indifferenti.

Non riusciamo a riconoscere l'esperienza fatta, nelle parole d'ordine che Lei ha pronunciato in televisione in questi giorni. In occasione dell'anno del disabile: "L'anno delle proposte, l'anno delle risposte, l'anno delle cose concrete".

Non abbiamo motivo di credere che lo stile adottato per la problematica delle persone disabili non possa essere estesa ad un'Associazione di pazienti che non rivendica il riconoscimento della disabilità (al panico, come Lei sa, è legata purtroppo una disabilità di grado diverso che crea costi sociali anche molto alti) ma, nell'ottica della capacità di ogni soggetto di riprendere in mano il destino della propria vita, offre servizi, attraverso i gruppi di auto aiuto presenti su tutto il territorio nazionale, a costi pressoché inesistenti, che il Servizio Pubblico oggi non è in grado di offrire.

Prima di dar conto ai nostri associati dei risultati dei contatti avuti, restiamo in attesa di un suo personale contributo.

La ringraziamo per l'attenzione che vorrà porre alla nostra lettera e Le inviamo i migliori saluti.

FILASTROCCA

di **Daniela Barbieri**

Vivere ogni giorno è molto difficile, questo già per mille e più persone, ma per noi dappisti è ancora più difficoltoso. Il mondo è comunque bello e colorato, ma noi non lo vediamo così.

Stiamo subendo questo disagio che non ci appartiene e non lo vogliamo, ma il buio è in noi soprattutto quando non riusciamo a vincere il dap.

Abbiamo davanti a noi comunque l'esempio di chi con tanta, ma tanta buona volontà è riuscito a "guarire" ed uscire da questo tunnel. Allora forti di ciò, dobbiamo guardare avanti, stringere i denti e ricostruirci, cercando di essere non come eravamo, non come vorrebbero gli altri, ma come siamo e noi vorremmo essere.

Dobbiamo soprattutto imparare a capire le nostre necessità e quello che ci può aiutare, sfruttare tutte le situazioni e lavorare profondamente e coscientemente su di noi.

Allora il mio grido è: "Coraggio! Ce la dobbiamo fare... ce la faremo!".

Un abbraccio.

IL MONDO COLORATO

Il mondo è colorato bello, profumato e variegato. A noi appare nero, ma questo non è vero:

è nero dentro di noi e bisogna tirarlo fuori con i suoi mille colori.

Basta trovare un pò di colore e distribuirlo su di noi poi guardarci allo specchio e ridere dell'effetto.

Il sorriso e poi il riso torneranno nell'anima e nel nostro viso.

Il panico di Jack Folla

FORSE QUALCUNO DI VOI AVRÀ LETTO IL LIBRO DI DIEGO CUGIA "JACK FOLLA ALCATRAZ", QUASI UN DIARIO DI UN DJ CHE, DAL BRACCIO DELLA MORTE DI ALCATRAZ CI LASCIA IN EREDITÀ LA SUA BATTAGLIA CONTRO L'IPOCRISIA E LA MEDIOCRITÀ. CON GRANDE PIACERE E MOLTA GRATITUDINE, HO TROVATO ANCHE QUESTE RIGHE RIVOLTE A "NOI".

a cura di **Liliana Colla**

"... Restituisco un consiglio che mi donò da ragazzo, un vecchio psichiatra di un manicomio di paese. E lo restituisco a tutti i fratelli e le sorclinc di Alcatraz che mi scrivono di soffrire di crisi di panico. Il panico di rimanere bloccati in un ingorgo, in ascensore, allo stadio, e solo una delle infinite paure in hit parad. Sono paure devastanti e incomprese da chi non ne soffre, inclusi certi medici impazienti con i loro pazienti, quelli che se non vedono la ferita non sanno dove mettere le mani.

In tasca. E7 un consiglio. Non toccateci 1 anima, grazie. Ma io la vedo quella ferita fratello: E un terrore smisurato di perdere il controllo e morire.

E il tuo io che si sfalda e si sgretola, e una paura che ti divora, anche quando non l'hai, fomentata dal terrore che venga. E allora viene, torna ti fa battere il cuore parossisticamente, ti secca la gola, ti blocca le articolazioni, e può portarti al collasso e alla morte. Sì, è raro, ma si può anche morire di paura, come di solitudine, d'indifferenza e di vergogna. Le crisi di panico comprendono tutto questo, all'ennesima potenza. Non ne parlo per sentito dire, io non sono un eroe, io sono uno di voi, una parte di tè, quel la che ha paura. Ho rischiato di morire per una crisi di panico. Non riescivo più a guidare, a nuotare, a fare un passo, perfino a chiedere aiuto.

Sono stato molto disturbato, un tempo. Se può consolarti, fratello che ne soffri, posso assicurarti che agli imbecilli non vengono e il tuo Dna è marchiato da una qualità oggi fuori moda: la sensibilità. Questa tua "luna nera" - chiamiamola così - potresti anche ringraziarla, un giorno, perché coincide con quanto di più puro, di alto e di nobile custodisci dentro di tè. La tua irripetibilità e la tua arte.

In una crisi di panico c'è anche questo: una protesta. La parte migliore di tè sta rifiutando di conciliarsi con il greve mondo esterno. Piantala di darle torto e di volerla normalizzare. Ha ragione lei. Quest'epoca mal si concilia con la sensibilità, l'originalità, l'arte. Detto questo, sappi che c'è chi ti comprende, è una minoranza, ma non sei solo. Mai. Jack sta parlandoti alla radio, ma ce ne sono mille, là fuori, pronti a raccogliere il tuo panico, devi cercarli, non puoi pretendere di parlare di bacalà in casa del macellaio.

Tanto per cominciare, sappi che una paura tira l'altra, come le patatine fritte. Devi, qui e ora, contrastare questa malattia, prima che degeneri in qualcosa di più grave. I medici ti prescrivono dei tranquillanti. Bene. Il mio è un "eccitante" e agisce dopo l'intervento del medico. Ti do per certo che esistono degli psicofarmaci in grado di bloccare le crisi di panico. Trova il tuo e mettilo in tasca. Non puoi fare senza, non siamo eroi. Ora sai che se ti verrà un attacco di panico lo potrai contrastare efficacemente con il numero tot di gocce che ti avrà prescritto lo specialista. Detto questo, evitale finché puoi. Vivi il tuo panico fino in fondo. Accetta la tua "luna nera", invita a cena il mostro. Svegliati la mattina e programma, volontariamente, le cose che ti provocano il panico. Devi praticarle in modo graduale, aumentando, via via, gli obiettivi che ti sei posto. Conosco sorelle che riescono a ma

lapena a guidare da casa all'ufficio e a ritornarsene indietro. Se un vigile le facesse girare a sinistra, cadrebbero in crisi, come Berlusconi. Dovete provarci senza vigile, perché le crisi di panico non contrastate peggiorano e le paure sono infinite. Girate a sinistra, non fuggite il mostro, cercatelo, maga-

ri vi fermerete dopo dieci metri, domani dovrete percorrerne undici, poi dodici. Anche se è umiliante, fatelo. Nessuno può salvarvi dalle crisi di panico, è una delle più illusorie cazzate che

potete raccontarvi, soltanto voi potete riuscirci. Io non potevo più nemmeno nuotare, e quel vecchio medico dei matti mi suggerì di non nuotare verso il largo, non verticalmente come prima, ma orizzontalmente, a un metro dalla riva. Nel caso fosse arrivata la crisi, mi sarei tirato su in piedi. Da un metro dalla riva, passai a due, a tre, a quindici, fino a tornare a nuotare verso il mare aperto.

Per tornare a vivere, fratellini, bisogna accettare l'idea che si deve morire, come tutti. Io non ho il panico di essere originale, io tento di aiutarvi sul serio, con quell'infermiera che si chiama Parola, e se pratterete questa banalità, guarirete.

A venticinque anni, di notte, mi sono fatto Milano-Reggio Calabria in macchina, da solo, uscendo regolarmente a tutti i caselli e andando a posteggiare sotto un ospedale. Ci ho messo tre giorni e mezzo, ma sono arrivato a Reggio, e al ritorno ci ho impiegato la metà. Di andarci in aereo non se ne parlava nemmeno.

Vi voglio bene, "appannicati". Siete la parte migliore di questo Paese, quella che sta sott'acqua. Emergete, miei piccoli Nettuno. E anche voi, terrorizzate sirene. Ritmate questo inossidabile quotidiano con le vostre intermittenze del cuore. Venite fuori da quell'abisso di solitudine in cui vi siete inguattati, sorprendeteci con una delle vostre struggenti carezze. Il vuoto è di fuori, voi siete stracolmi. Versate un po' di tenerezza e di rossore su queste città bianche e vuote. Ma fatelo subito, adesso. Contrastate chi non ha certo il panico d'invaderci col suo ego trionfante. Vogliamo dubbi e insicurezza. Le crisi di panico ci danno fiducia. Facciamole esplodere nelle strade, saremo tutti più tranquilli. Questa finta sicurezza è feroce e ci uccide.

Jack si fida di chi ha il panico di vivere.

Vota PPP, partito del panico popolare.

La mia storia col dap

IL TUTTO INIZIÒ NEL MARZO 98. ANSIA QUOTIDIANA SEMPRE PIÙ FORTE DALLE 18.30 ALLE 19.30, IL RESTO DELLA GIORNATA SOPPORTABILE. FINCHÈ UN GIORNO L'ATTACCO DI PANICO, E NON VI STO A SPIEGARE I SINTOMI PERCHÈ LI CONOSCETE MEGLIO DI ME. CORSA IN OSPEDALE, VALIUM.

di **Santiago (dal Forum Udap)**

Da quel giorno si presentarono altre volte, avevo sviluppato in poco tempo l'ansia anticipatoria.

Agli attacchi di panico si aggiunsero disturbi gastrointestinali e una bronchite asmatica, mi ero ridotto a camminare con la bocchetta per placare l'asma.

Non avevo ancora compiuto 18 anni.

La notte? Incubi su incubi, terrori notturni, sudate, urla... un inferno!

Vicino a me? Una famiglia forte, apparentemente perfetta, cercava più che poteva di darmi un supporto, purtroppo invano o quasi, il loro sostegno nel mio caso aumentava il mio senso di colpa, e mi faceva sempre più capire di essere incompreso.

Chi sviluppa i dap spesso si lamenta proprio di questo.

Vicino a me? un amico, un grande amico.

Volevo reagire forse con il suo aiuto ce l'avrei fatta.

Scombussolai la libreria di mia sorella (allora studentessa di psicologia ed ora psicologa e specializzanda in psicoterapia sistemica), cercavo una risposta alla domanda "Perché a me?" (quante volte l'avete pensato?)...

Non era nei libri che dovevo cercare, ma nel mio caso però un libro poteva essermi d'aiuto: "L'interpretazione dei sogni".

Nel periodo più buio della mia vita nacque la mia più grande passione: la psicoanalisi.

Più leggevo durante il giorno, più gli incubi aumentavano la notte.

Non andai più a scuola, avevo appreso i rudimenti per l'analisi dei sogni, applicai ciò che avevo imparato su me stesso.

Senza saperlo utilizzai il mio amico come l'altro polo della relazione,

proiettavo il tranfert su di lui.

Ad ogni analisi mi sentivo più soddisfatto, ad ogni analisi credevo di aver riacquistato un pezzetto di me, un pezzetto della mia storia... piano piano stavo meglio, piano piano scomparirono i sogni e con loro gli attacchi di panico.

Ricordo ancora l'ultimo sogno di quel periodo, "un occhio gigantesco che emanava luce", mi svegliai di colpo urlando "Quello è l'occhio di Dio!".

Ricordo gli anni successivi come i più belli della mia vita: una compagnia d'infanzia ritrovata, una ragazza splendida che amo tutt'ora (anche se non sto più con lei), l'iscrizione alla facoltà di psicologia, le soddisfazioni per ogni esame superato brillantemente.... Non sapete quante volte ho ringraziato il dap!

Vita perfetta vi dicevo.

Poco prima che l'ansia mi riassume quest'estate amavo rappresentare la mia vita psichica come un paesaggio, al cui centro era collocata "la colonna del Sè", supportata dall'energia di alcuni "templi", quello dell'amicizia, rappresentato dall'amico che vi dicevo, quello dell'amore, rappresentato dalla ragazza che ho amato per 8 anni, quello della mia famiglia, e quello di Freud, che rappresentava la mia passione.

Ognuno dava un pò della sua energia alla colonna del Sè, che entro breve tempo arrivò a "dipenderne".

Quando uno di questi templi non dava l'energia sufficiente la colonna si sgretolava poco a poco.

In agosto ero solo, non ho visto nessun componente della mia famiglia per più di un mese, io e la mia ragazza non andavamo d'accordo, e quando anche il mio amico partì arrivò l'ansia tremenda, accompagnata da uno stato depressivo, da preoc-

cupazioni ipocondriache insopportabili, ritornarono i disturbi gastro intestinali, ebbi anche sensi di svenimenti, per un giorno non riuscii ad alzarmi dal letto per la "testa pesante", eventi di depersonalizzazione e di de-realizzazione, problemi agorafobici. Per non parlare degli scoppi di pianto senza una ragione apparente e la paura di morire che non mi abbandonava per un attimo...

La notte? Non ero più in grado di dormire da solo, necessitavo della presenza di qualcuno accanto a me.

Cercai di reagire ancora.

Sapevo che la valvola di sfogo per l'ansia era la parola.

Parlai con il mio amico, con la mia ragazza, con mia sorella, con altri amici...ore ed ore... installai internet e parlai con molti professionisti in chat, riniziai l'università, piano piano le cose migliorarono, ma lungi dal tornare alla normalità...

... Vedevo la mia vita già fatta, già costruita: laurea con 110 e lode, matrimonio, figli, nipoti, morte.

Ruppi il "cerchio perfetto", quello per cui tanto avevo fatto nel passato, quello per cui ero ammirato ed invidiato da tutti.

La colonna del Sè doveva esistere al di là di tutto e di tutti.

Io e la mia lei ci lasciammo di comune accordo, sto progettando di andare a vivere con dei miei amici, non studio più per essere il migliore o per concorrere alla borsa di studio...

Ho iniziato la psicoterapia, ho bisogno di aiuto, sono più maturo di qualche anno fa, non posso fare tutto da solo, i principi di ciò che studio tra l'altro me lo vieterebbero.

Il mio obiettivo? Diventare emotivamente meno dipendente, saper gestirmi l'ansia, saper godermi ogni istante della mia vita, senza pensare di dover uniformarmi ai miei fratelli e senza dover far tutto per accontentare le aspettative degli altri... Quelle aspettative a lungo andare erano diventate anche le mie finché l'ansia patologica mi ha salvato ancora una volta.

Facciamo il ...

(segue dalla prima pagina)

bi sulla gestione del patrimonio collettivo. Non sono mancate anche riflessioni amare sulla effettiva competenza del Consiglio direttivo nell'amministrare le risorse della Associazione.

Da ognuna di queste voci abbiamo tratto occasione per riflettere: anche lo sforzo di dar conto al dubbio sono state un modo per vedere il nostro lavoro da un altro punto di vista, per imparare a non dar per scontato che sia chiaro ed evidente a tutti, quello che per alcuni di noi, impegnati ogni giorno nell'attività nazionale, è di fatto scontato e noto.

Abbiamo dovuto riflettere sulle modalità adottate per mantenere il livello comunicativo efficiente, per mantenere alta la motivazione, per mantenere forte il senso di appartenenza, per mantenere evidente l'attività sommersa che l'associazione svolge ogni giorno per i suoi soci.

Non sempre queste modalità sono state, effettivamente, quelle più consone all'obiettivo, almeno non per tutti.

Ci sembra importante, però, alla vigilia dell'assemblea annuale e alla prossima votazione di un nuovo statuto, dar conto anche a chi non potrà essere fisicamente presente, di come le cose sono andate avanti, da gennaio ad oggi.

Che è successo alla Lidap in questi tre mesi? Il direttivo ha lavorato molto, con un impegno del tutto svincolato dalla precarietà economica reale: ha lavorato "alla giornata", senza concentrare la propria attenzione sul pensiero che forse, la Lidap, avrebbe potuto chiudere i battenti per mancanza di fondi.

Altrimenti sarebbe stata davvero la fine. Pur con la consapevolezza di quello che effettivamente era disponibile, con tutte le limitazioni, i tagli, gli investimenti personali che sono stati e sono ancora necessari, congelando rimborsi spese dovuti e investendo in progetti ed in creatività, credo abbia dato il massimo in termini di efficienza e di attaccamento

alla causa sociale.

Sono state davvero tante anche le idee e le risorse che tanti soci e tanti gruppi hanno messo a disposizione. Il risultato? Tutte le attività previste sono state avviate, tutti i progetti di cui avete letto nello scorso numero di Pan hanno preso il via ed altri ancora stanno concretizzandosi: la scuola di formazione in counseling e auto-aiuto; la revisione del sito e del forum; un nuovo opuscolo; i corsi di orientamento all'autoaiuto Lidap a Milano, Treviso e Napoli; il nuovo statuto e l'idea del decentramento regionale, il lavoro di formazione nelle scuole medie superiori; il lavoro di avvio di gruppi di autoaiuto in altre realtà associative che ce ne hanno fatta richiesta, ecc.

Abbiamo contattato nuovi e probabili sponsor, con cui stiamo verificando possibilità di collaborazione e stiamo lavorando con i nostri consulenti per migliorare il livello di visibilità esterna della Lidap.



Per concludere, è anche stato possibile offrire ai gruppi in difficoltà un sostegno e una vicinanza reale, grazie alla disponibilità di alcuni di noi di raggiungerli per dialogare e risolvere situazioni di stallo o, peggio, di crisi aperta.

Sento il bisogno, dunque, di ringraziare tutti i membri del consiglio per quello che stanno facendo, tutti coloro che hanno voluto sostenere la Lidap secondo le modalità che hanno ritenute più opportune, tutti coloro che ci hanno dato fiducia e che hanno investito insieme a noi in un futuro più solido.

FESTE DI LAUREA

di **Marina Zornio**

Il 7 aprile 2003 la nostra Collaboratrice Locale di Firenze, Nunzia Masiello si è laureata in Lingua e Letteratura Italiana all'Università della sua città con una tesi sullo scrittore e poeta lucano Rocco Scotellaro. Di seguito pubblichiamo le congratulazioni che Marina Zornio, a nome della Lidap, le ha fatto pervenire.

"Oggi un'amica ha affrontato la prova conclusiva del suo percorso di studi: la discussione della sua tesi! Dopo un lungo periodo caratterizzato da tensione, fatica e tanto impegno, grande è la mia gioia nel congratularmi, anche a nome di tutta la Lidap, con la neodottoressa Nunzia Masiello. E adesso, che hai chiuso questo capitolo, aprine un altro fatto di sogni da realizzare e non dimenticare quanto sei in gamba e tenace. Evviva Nunzia!".

di **Patrizia Biscotti**

Gabriele Rofena, nostro socio di Milano si è laureato e questo è l'augurio che gli manda Patrizia Biscotti.

Oggi 24 aprile 2003, Gabriele Rofena di Milano, si è laureato Dottore in Economia Aziendale con 105/110. A Gabry, come affettuosamente lo chiamano i componenti del gruppo delle Colonne di S. Lorenzo, un "Evviva, ce l'hai fatta!".

Dopo tante tribolazioni e ansie hai dato la dimostrazione di saper superare un grande scoglio, ed il risultato è stato eccellente.

Questo è il primo traguardo di tanti futuri che ti aspetteranno. Congratulazioni Dottore e ... buon proseguimento!

Problemi di transfert

OCCHIATE, OCCHIATINE, AMMICCAMENTI, SOSPIRI, GESTICOLAZIONE, POSTURA, SPOSTAMENTI CHE CI MOSTRANO E CI FANNO APPARIRE COMPASSATI, DOLCI, AGGRESSIVI, SIMPATICI, FORTI, SICURI, FRAGILI.

di **Giuseppe Ciardiello**

Poi c'è il modo di vestire, il taglio dei capelli, il trucco che usiamo e perfino il tipo di automobile, la matita, la penna, i film che amiamo, le letture che preferiamo.

Questo e molto di più siamo noi.

Noi che amiamo, soffriamo, odiamo col nostro modo, col nostro ritmo, con i nostri tempi, nel nostro spazio, col nostro corpo.

Noi siamo il nostro respiro e il modo in cui lo usiamo; siamo il modo in cui camminiamo, stringiamo una mano, facciamo una carezza, siamo il modo in cui sorbiamo una tazzina di caffè. Questi modi non sono sempre gli stessi; cambiano nell'arco degli anni, dei mesi, dei giorni e perfino nella stessa giornata. Siamo sempre diversi a seconda dell'ora della giornata. Ma siamo anche sempre diversi a seconda delle persone con cui ci stiamo rapportando; o delle istituzioni con cui ci stiamo confrontando; o dei muri contro cui ci stiamo scontrando.

La nostra vita è sempre un processo; dentro e fuori di noi le cose, e noi con esse, sono un continuo divenire, dal concepimento alla morte. E, in questo essere sempre diversi, ci stiamo bene.

Succhiamo il liquido amniotico e lo lasciamo andare; poi nasciamo e succhiamo il latte. Aspiriamo l'aria e poi sorbiamo i liquidi. Poi mangiamo e il mondo cambia.

Cambiano le distanze, le dimensioni, cambiano i ruoli, le funzioni, la nostra capacità di apprendere; la nostra capacità di comprendere, di agire, di reagire...

Questo e molto di più è la nostra strada, la nostra vita.

Ogni punto di questa strada è "passato" oppure è "futuro" eccetto quando all'improvviso s'apre una voragine, come quando s'aprono gli occhi, e scopriamo che tutto cambia, sempre, che tutto è incerto e che una tegola in una giornata di

pioggia può finire la nostra vita.

Gli occhi si possono aprire in qualsiasi momento; molto spesso accade per accidenti occasionali e quasi sempre inaspettati. Come quando un feto si allarma per una minaccia d'aborto o una cellula limita la sua pulsazione per un'improvvisa alterazione ormonale. O come quando un bambino blocca il respiro e impara a balbettare per una grossa paura.

Negli accidenti occasionali l'unica cosa che un organismo può fare è allarmarsi. Spaventarsi, lasciare andare quella tensione che teneva unite le diverse parti di Sé. Come quando da piccoli non riuscivamo più a contenerci e "ce la facevamo addosso" dalla paura. E quando la paura diventa costante? Allora bisogna adattarsi. Imparare a convivere con una realtà che mette e metteva costantemente in forse la nostra sopravvivenza.

Ma, in questa vita difficile, anche e già da allora, nella nostra infanzia, noi sapevamo come avremmo voluto che fosse la realtà che ci circondava. Abbiamo sempre saputo cosa volevamo per noi stessi. Allora adattarci è stato anche cercare di trasformare la realtà da come era in come avremmo voluto che fosse. Abbiamo assunto quell'atteggiamento istintivo, naturale, che appartiene a tutti gli organismi viventi, che vivono il loro essere un processo costantemente in evoluzione, del tentare con tutti noi stessi di riparare (curare?) l'ambiente in cui eravamo, le persone che dovevano prendersi cura di noi; di cercare in tutti i modi di trasformarli per il nostro bene.

Per il loro bene.

In questo processo evolutivo che siamo e siamo stati, che è la nostra vita, impariamo a "pesare il meno possibile" sull'economia delle relazioni.

Impariamo ad essere sempre di meno intralcio all'evoluzione degli altri; cerchiamo di creare poco fastidio; di non esistere o d'esistere il meno possibile per il benessere di chi vogliamo ci voglia sempre più bene: nostra madre, della nostra famiglia, della scuola, degli amici... e perché no? Del terapeuta, dell'helper, della LIDAP. E se le cose non funzionano come vorremmo o come dovrebbero allora ci attiviamo con suggerimenti, consigli, pressioni e se non basta possiamo anche arrivare ad ammalarci e costringere l'altro a cercare di cambiare e diventare migliore aiutandolo anche così, con la nostra malattia, ad aiutarci.

Condivisione è la parola magica del lavoro nei e con i gruppi. Al di là delle ragioni politiche e di potere, ciò che consente una crescita evolutiva di un gruppo, di un sistema che voglia definirsi aperto (autoorganizzantesi), è la capacità di porsi in una dimensione di condivisione. Condivisione del problema, dell'allarme, della paura, del disagio, dell'incapacità a trovare una ragione del proprio malessere. La condivisione di un vissuto esistenziale è l'unico atteggiamento che crea nell'altro la fiducia, la stima, il coraggio di venir fuori dall'isolamento, dall'accerchiamento della propria paura, che crea nell'altro il desiderio d'imitare anche lo star bene del terapeuta senza sentirse umiliato (Searles, 79, "Il controtransfert"; Ed. Bollati Boringhieri).

Siamo pronti a questo?

Se siamo pronti a spogliarci dell'abito delle certezze e del ruolo dei salvatori a tutti i costi ammettendo anche le nostre difficoltà, le nostre incomprensioni, ansie, incertezze, tachicardie e distonie varie, potremo accedere alle dinamiche inconscie di fusione in maniera più facilmente consapevole e forse potremo agganciare il bisogno di emersione dell'altro che potrà, con più tranquillità, arrivare ad accettare il proprio desiderio di somigliarci.

Quando avrà scoperto e sentito dentro di noi il desiderio, la volontà e la capacità di entrare nelle sofferenze e nella disorganizzazione neurofisiologica arcaica sapendo anche ritrovare la strada per uscirne.

Dal panico al "forum Lidap"

UNA FREDDA NOTTE DI DICEMBRE I FRETTOLSI PASSANTI CHE GUARDAVANO DISTRATTAMENTE LA COPPIA SEDUTA SUL SAGRATO DELLA CHIESA, CERTO NON IMMAGINAVANO CHE QUELLA SCENA FOSSE IL PRELUDIO DRAMMATICO DELLA MIA PICCOLA AVVENTURA CON LA LIDAP. DOPO UN FRASTORNANTE FILM, MI TROVAVO LÌ, DAVANTI A QUELLA CHIESA, IMMERSO IN UNA SCENA SURREALE, A TRANQUILLIZZARE MIA FIGLIA CONTRO NON SAPEVO BENE CHE COSA.

di **Giovanni Rossi**

Fin da piccina ha sempre manifestato un disarmonico rapporto con i dolori del proprio corpo: individuare un semplice mal di pancia, oppure un crampo muscolare, significava per sua madre e per me passare attraverso interminabili e stranissime descrizioni di stravolgimenti interni, degni di un racconto dell'orrore. La modalità mi pareva ripresentarsi dirompente quella notte: tachicardia, indefinibile fastidio agli arti, ansia, oppressione al plesso solare, incapacità di muovere un solo passo, sudorazione inusuale data la rigida temperatura, senso di svenimento. Cercando di stare almeno io calmo, riuscivo a malapena a farla ragionare, tanto era rapita dal turbinio di pensieri circolari di morte e di distacco dalla realtà. Passato quello che avrei poi scoperto essere un attacco di panico da manuale, ce ne andammo di corsa all'ospedale, giusto per essere accolti in questo nuovo, pauroso mondo che molti di voi ben conoscono. Le premesse di ritrovarci tutti a fluttuare in un limbo d'incertezze e intangibili circoli viziosi, mi costringevano a considerazioni ossessive, mentre il dottore di turno del pronto soccorso mi raccontava di questo DAP (già l'acronimo era preludio di chissà quale strana malattia appena scoperta, quelle tragiche portano tutte queste dannate sigle!). Per chissà quale grazia divina, direi ora, questo brillante medico stava giusto preparando una conferenza sull'argomento e la sua assoluta preparazione mi tranquillizzava, sebbene il garbato compatimento nei confronti delle mie teorie su cattiva digestione, metabolismo sballato e alimentazione sregolata, avrebbe potuto alimentare in me la repulsione preventiva che ho da sempre verso ogni forma umana rivestita di un camice bianco.

In realtà quella diagnosi ci avrebbe risparmiato calvari che tanti altri, pri-

ma di noi, avevano subito prima di comprendere cosa stesse succedendo; rimaneva, tornando a casa, il dubbio di riuscire a superare tutti i pregiudizi contro gli psicofarmaci e le terapie consigliateci in quel frangente. Accompagnato per giorni da questo dubbio, scoprivo strada facendo un nuovo mondo: da genitore, mia figlia ha oggi vent'anni, da tempo mi allenavo, per quanto fosse possibile farlo in maniera così distaccata, ai possibili problemi che la vita può riservare alla propria prole; così le avevo pensate tutte, dall'insuccesso scolastico a quello professionale, dalle disavventure amorose alle malattie, persino, come per esorcismo, alla morte. Ma i disturbi da attacco di panico proprio la mia fantasia non era riuscita ad immaginarli.

Ancora ho chiare nella mente le parole di mia moglie che mi dà quelle indicazioni che paiono un po' buttate lì, "dai un'occhiata su Internet, so che c'era un'associazione che si occupava di questi disturbi, credo si chiamasse Lidap!".

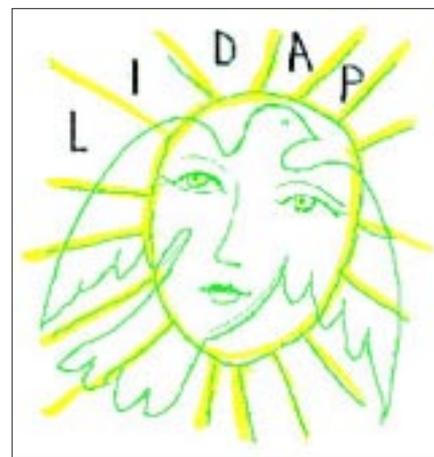
Figuriamoci se dovevo pure tuffarmi alla cieca in quel marasma senza capo né coda che era per me il web! Chissà per quale legge che regola i rapporti matrimoniali, a fronte della ritrosia di un coniuge, esplose sempre la petulante insistenza dell'altro: così costretto, acceso il computer, digitavo per la prima volta "LIDAP" nell'apposito spazio del motore di ricerca.

Il sito pareva un po' troppo affetto da horror vacui per i miei gusti, ma, messi da parte i miei pregiudizi estetici, trovavo il tutto stranamente rassicurante. Guardando le sue sezioni, passavo e ripassavo sul bottoncino da cui si accedeva al forum.

Inutile forse dire che quel bottone è stato poi "cliccato" e pure innumerevoli volte. Quando sono entrato la prima volta, era il gennaio del 2002, il

servizio era attivo solo da qualche mese. Pensando oggi a come sono riuscito a vincere le resistenze che mi frenavano dall'usufruire di un forum per raccogliere informazioni sul DAP, non posso non ringraziare mentalmente quella bellissima accoglienza che mi hanno riservato i responsabili e gli utenti, nonostante la mia particolare condizione che ancor oggi mi rende un po' alieno in un mondo di persone direttamente colpite dai disturbi da panico.

Un forum è una sorta di piazza virtuale in cui si entra e si scambiano pensieri in maniera differita; benché possano sembrare superflue agli occhi di un profano a digiuno di esperienze di questo tipo, regnano sovrane alcune



regole non scritte, legate alla comunicazione nel virtuale, unitamente alle più disparate forme espressive: questo rende il tutto invisibile a chi ama le forme tradizionali di comunicazione, ma indispensabile per chi ha sete di sapere ed è limitato, nel suo agire, dal tempo e dallo spazio. La scommessa stravinta di chi, all'interno della Lidap, ha creduto in questo ulteriore modello comunicativo, potrebbe essere individuata nelle centinaia di persone che come me hanno potuto usufruire di uno stra-

(continua nella pagina successiva)

(segue dalla pagina precedente)

ordinario bacino in cui attingere per migliorare la propria condizione, per tirare avanti lungo un percorso in cui spesso i compagni di viaggio diventano parte integrante del processo di guarigione.

La mia particolare esperienza, che mi vede protagonista del disturbo di mia figlia, è solo una delle tante possibili chiavi di lettura che chi soffre di DAP riesce a trovare nel forum. Si raccolgono certe notizie, un po' come leggerci un libro, ma soprattutto si incontrano persone diversissime tra loro che condividono tutte insieme bagagli esperienziali di natura spesso antitetica e multiforme. Personalmente il solo confrontarmi, discutere e, perché no, litigare, mi ha letteralmente aperto nuovi orizzonti di comprensione che poi ho potuto trasporre nella relazione con mia figlia.

Se oggi posso vantare una discreta preparazione sull'argomento, lo devo alla Lidap che ha messo a disposizione on line la sua struttura organizzativa e sociale; questa preparazione è servita a rendere consapevoli famigliari, istituzioni scolastiche e amici, convinti da una forza persuasiva che sono convinto non avrei acquisito semplicemente studiando dei testi tematici. E' fuori dubbio, infatti, che la diretta esperienza di centinaia di persone valga più di qualsiasi tipo di trattato, almeno per quanto riguarda l'assimilazione "emotiva" del problema; senza entrare troppo in dettagli non proprio attinenti al contesto, vorrei però sottolineare come la nostra stessa cultura si fondi anche, per non dire soprattutto, almeno agli albori, su una fitta tramandazione orale di conoscenze che solo in seguito sono state tradotte e fissate su carta. Certo oggi i puristi potrebbero storcere il naso pensando che in questo rapporto orale sussista il filtro di un computer che frammenta, rende virtuale, esclude l'udito, spersonalizza; tuttavia va ricordato che siamo di fronte ad una struttura articolata, in cui il forum non è avulso dal gruppo dei numerosi soci Lidap, dalle attività di diffusione, dalla gestione dei gruppi d'auto-aiuto, dalle altre forme di divulgazione e comunicazione più tradizionali. Sovente dopo il primo approccio al riparo da impegnativi contatti diretti, le persone ospi-

ti del forum si cercano telefonicamente, contattano la Lidap, si incontrano direttamente e arrivano ad associarsi perché consapevoli dei limiti del virtuale che da solo non potrebbe comunque aiutarli.

Certamente ci sono insidie palesi e nascoste in strumenti così sfaccettati di comunicazione, specialmente se l'utenza principale è colpita da attacchi di panico e da tutti quei disturbi ad esso legati, come agorafobia, ansia, fobia sociale. Il rassicurante filtro dato dallo scrivere su un monitor, se all'inizio può essere fondamentale per superare problemi insormontabili per molti, alla lunga può diventare un passivo rifugio, uno strumento di fuga dalla realtà, una maschera per esprimere personalità inesistenti, un paravento in cui vengono meno le normali forme di autocontrollo. A questo problema, come si diceva sopra, credo dia valida risposta la presenza costante di un sistema più generale legato a chi rappresenta la Lidap operativamente; nello specifico da sempre sono attivi all'interno del forum dei soci con il compito di moderare le discussioni, facendo rispettare sia le regole fondamentali proprie al vivere civile, sia guidando per quanto possibile gli utenti fuori dei meandri e dalle insidie del bombardamento selvaggio di notizie: diventa fondamentale questo apporto da veri e propri "angeli custodi", quando gli utenti cadono nella tentazione della facile discussione psicofarmacologica o psicoterapeutica, campi minati se gestiti non da professionisti; quando l'atmosfera ristagna on line, quasi fosse questa la vera vita; quando è necessario poi rappresentare la filosofia stessa dell'associazione, che vede nella diffusione dei gruppi di auto-aiuto come integrazione alle altre strade terapeutiche il suo filo conduttore.

Internet, per sua natura, è probabilmente il luogo culturalmente più aperto che si possa oggi trovare: questa massificazione globale porta inevitabilmente ad un livellamento verso il basso dei contenuti. Questo aspetto non trascurabile richiede in parte un compromesso intellettuale in chi è abituato all'approfondimento degli argomenti, in parte esige uno sforzo ulteriore per alzare il taglio sostanziale tutte le volte che avviene questo scadimen-

to contenutistico.

Pagare questo prezzo potrebbe essere inutile se non risultasse lampante lo straordinario tornaconto in termini di visibilità che un'associazione come la Lidap può trarre da una simile diffusione, tenendo ben presente tra le altre cose, il grande successo ottenuto dal nostro forum: passare in un anno da tremila a oltre trentaseimila messaggi non è certo cosa usuale se teniamo presente l'argomento "di nicchia" trattato.

Oggi mia figlia prosegue con le sue cure e la sua psicoterapia e, lungi dal cadere nella rassegnata abitudine, cerco di starle accanto, informato.

Difficile esporre dei parametri dal sapore scientifico, si sa quanto le certezze fondate sull'entusiasmo giochino brutti scherzi, ma posso lo stesso azzardare alcune considerazioni che legano direttamente la mia frequentazione al forum con un miglioramento della qualità della vita in famiglia, almeno tenendo conto di certi disastri provocati dalla scarsa conoscenza del problema; ho da subito potuto vivere in diretta gli attacchi di panico della "mia piccola" senza farmi prendere dalla disperazione, dalla rabbia, dall'impotenza che alle volte spinge a reagire in modo inconsulto, colpevolizzando, minimizzando quando le cose sono gravi, drammatizzando quando la situazione richiede iniezioni di calma e rassicurazione. I corali incoraggiamenti di fronte a certe caparbie scelte (viaggi e concerti punk non sono propriamente una passeggiata per chi soffre di DAP!) sono giunti puntuali da tanti amici del forum che mi hanno sempre appoggiato, consigliato o, quando necessario, criticato.

La spietata legge del web non risparmi certo il forum e ci troviamo di fronte, dopo neppure due anni, ad un invecchiamento "da successo" che richiede un rinnovamento necessario e impellente. E' fuori di ogni dubbio che ci si debba auspicare da parte dell'associazione un impegno serio in questo senso. Sarà un investimento gravoso soprattutto in risorse umane, oggi troppo esigue in numero per fronteggiare l'ondata quotidiana di messaggi e di nuovi utenti iscritti. All'inizio il forum era solo una scommessa, oggi è, ne sono convinto, un'imprescindibile necessità.

Risorse economiche e bilancio

DOPO LA LETTERA/APPELLO DI VALENTINA CULTRERA AI COLLABORATORI LOCALI LIDAP, ABBIAMO AVUTO MOLTI RISCONTRI SUL TEMA DELLA SITUAZIONE ECONOMICA DELL'ASSOCIAZIONE. LA LETTERA DI LUCIANA GANDOLA DI SOVICO CI HA FATTO CAPIRE CHE NON SEMPRE ERAVAMO RIUSCITI A INSTAURARE UN RAPPORTO DIRETTO DI INFORMAZIONE E COINVOLGIMENTO CON TUTTI I SOCI. IN QUESTA LOGICA DI TRASPARENZA E COMUNICAZIONE PUBBLICHIAMO LA LETTERA, LA RISPOSTA DEL CD E IL BILANCIO DEL 2002 CHE PRESENTEREMO ALL'ASSEMBLEA DI FIRENZE.

la Lettera

Ieri sera, in gruppo, abbiamo letto la lettera/appezzo di Valentina sulla situazione economica della Lidap. Non mi ha meravigliato più di tanto, perchè già lo scorso anno in occasione dell'Assemblea nazionale dei Soci di Bergamo era parso chiaro che in mancanza di uno sponsor la Lidap era a rischio estinzione.

Di fronte alle cifre del bilancio, già allora mi chiesi: ma è possibile che un'associazione con circa 400/500 iscritti che per di più non gravano sulle spese di gestione, visto che i gruppi finanziariamente sono assolutamente autonomi, debba costare ben 261 milioni?

Ogni socio "costa" alla Lidap circa 5.000.000 l'anno? Coloro che collaborano attivamente hanno presentato rimborsi spese per circa 100.000.000? Il che significa che ogni mese la Lidap deve rimborsare 10.000.000? Ma è lo stipendio di un alto dirigente! Allora mi sento a questo punto di dover fare delle osservazioni:

1° la lettera doveva essere inviata già lo scorso anno per far presente la situazione e raccogliere suggerimenti dai gruppi

2° cosa è stato fatto da allora per risparmiare sulle spese? Se è stato fatto, perchè non se ne informano i gruppi?

3° i soci cosa possono fare, oltre a pagare le quote associative che del resto lo scorso anno erano soltanto circa 48 milioni. Non basterebbero neanche per iniziare!

4° L'impressione che ho avuto alla lettura del bilancio è stata che il Direttivo della Lidap abbia pensato: ci danno un sacco di soldi, spendiamone più che si può. Ovviamente non intendo dire che le spese da rimborsare erano fittizie, ma per carità non ci penso neanche. Dico solo che forse era il caso di spenderli oculatamente. C'era nel Direttivo una persona in grado di fare quattro conti e dire: un momento, stiamo calmi. Qui si spende troppo! A meno che lo sponsor desse i soldi con l'inten-

sa che dovevano essere spesi durante l'anno. Non conosco la normativa relativa alle sponsorizzazioni.

Ora so bene che la Lidap non è fatta solo dai gruppi perchè per creare una realtà di questo genere è indispensabile attivarsi a tutto campo. Mi chiedo solo se veramente tutte le spese erano indispensabili, se non era il caso di definire delle priorità, se non era giusto rinunciare ad alcune iniziative senz'altro interessanti ma non di vitale importanza. Siamo certi che tutte le riunioni, tutti i corsi, tutte le iniziative dovevano essere fatti? Ho partecipato al Corso per Helper di Parma. Presumo che gli psicologi siano stati pagati. Il Corso è stato interessante, ma secondo me troppo lungo. Anche in questo caso, è vero che il Corso ha approfondito tutte le tematiche relative al gruppo di auto-aiuto, ma se fosse stato impostato in maniera più sintetica, si poteva risparmiare?

Voglio dire, un argomento può essere affrontato in due modi: "allungando il brodo" oppure definendo una scalletta che sintetizzi i punti fondamentali. Si possono dire le stesse cose in dieci ore o in tre.

Mi rendo conto che questa lettera sia molto dura, ma d'altro canto mi sembra un po' irresponsabile gridare aiuto quando ormai potrebbe essere troppo tardi. Non so sinceramente che cosa io possa fare per salvare la LIDAP: ho sempre pagato la quota associativa e continuerò a farlo. Avrei intenzione di partecipare al Corso per Helper di Milano. Quando Paola me ne ha parlato, ho accettato volentieri. Alla luce però della lettera di Valentina, mi chiedo: dove troverete i soldi? Avete intenzione di far pagare una quota di iscrizione (che mi sembra più che legittimo)?

Se la LIDAP dovesse finire, mi spiacerebbe moltissimo, perchè con il gruppo (e la psicoterapia e le medicine) sono uscita dal tunnel del DAP. Quindi non smetterò mai di ringraziare Valentina che ebbe l'idea geniale di fondare quest'associazione.

Detto questo, se invece la LIDAP riu-

scirà a sopravvivere, auspico che tra il Direttivo dell'associazione e i gruppi ci sia più contatto.

Nella mia esperienza al gruppo di Sovico ho notato che chi partecipa al gruppo spesso si disinteressa dell'associazione. C'è uno scollamento tra l'associazione e il gruppo. Sembra che ognuno vada per la sua strada e non si incontrino mai. La colpa è da dividere a metà. Al Direttivo chiedo di farsi sentire di più "alla base": informare i gruppi di quello che viene fatto attraverso circolari non sarebbe una cattiva idea. E non mi riferisco solo ai vari corsi. Tutto quello che succede nell'associazione dovrebbe essere portato a conoscenza dei soci.

Insomma, sono a disposizione per eventuali iniziative e mi auguro che si possa trovare un altro sponsor per poter andare avanti.

Mi rendo conto che questa lettera possa sembrare un processo al Direttivo ma credo che le critiche fatte in buona fede non facciano mai male.

Con affetto, Luciana.

la Risposta

Cara Luciana, prendiamo spunto dalla tua lettera, per chiarire le questioni da te sollevate.

Grazie, innanzitutto, per averci fatto comprendere che il nostro bilancio, chiaro e corretto da un punto di vista fiscale, può non essere chiaro per una lettura analitica, che è giusto invece fornire ai nostri soci.

Cominciamo proprio dalle domande che tu poni:

1) è vero, avremmo potuto inviare una lettera ai soci già lo scorso anno (evidentemente il messaggio fornito in assemblea non era stato abbastanza esplicito), per cercare suggerimenti relativi al reperimento fondi. Ma abbiamo iniziato a prendere contatti, per il rilancio economico e di visibilità della Lidap, con uno studio di fund raising operante per il settore no profit, come fanno le associazioni nazionali grandi come la nostra e con problematiche simili.

Avevamo infatti sperimentato quan-

(continua nella pagina successiva)

(segue dalla pagina precedente)

to fosse difficile e non sufficiente il "fai da te", rispetto alle reali esigenze della Lidap.

Questo rapporto sta proseguendo e siamo fiduciosi, integrandolo con il nostro contributo di soci, di farcela!

2) abbiamo già dall'anno scorso tagliato il superfluo, entrando dove possibile, in una dimensione più spartana, senza però voler penalizzare le attività vitali della Lidap: per guadagnare sei mesi di vita, avremmo forse potuto eliminare i rimborsi spese, ma avremmo perduto il contributo di quelle persone che devono portare avanti il lavoro di organizzazione e rilancio della Lidap.

3) i soci contano non solo come "peso economico" nella voce "entrate" del ns. bilancio, ma come peso sociale: una Lidap con 500 iscritti faticherà di più ad essere sostenuta dagli sponsor e dalle istituzioni, di una Lidap con 5.000 o 50.000 iscritti.

4) Veniamo a come sono stati spesi i nostri soldi. Come dici tu, c'era l'impegno della Lidap di utilizzare le entrate provenienti dall'azienda, in attività concordate con essa e in un arco di tempo preciso. L'azienda di fatto pagava in parte un lavoro, che noi dovevamo svolgere.

In concreto, per essere all'altezza di questo lavoro, dovevamo mantenere efficienti la segreteria, il direttivo, le forme di comunicazione e visibilità (ufficio stampa, sito, opuscoli, ecc.), la rete dei consulenti di supporto alle varie iniziative retribuiteci (psicologi e psichiatri).

L'alternativa era chiudere il contratto di collaborazione.

Ecco spiegati i convegni ai medici ed alla popolazione, almeno 10 all'anno, in città scelte dall'azienda, per i quali, oltre al lavoro di segreteria, dovevamo prevedere alcuni relatori, a cui rimborsare le spese di viaggio e i gettoni di presenza, e stampare opuscoli e cartelle stampa.

Questo, nel 2001, ha significato più di 20 milioni di lire. Se poi calcoliamo che ogni richiesta di informazione di un utente che ci contatta via fax, telefono, e-mail, richiede l'invio di materiale informativo (fotocopie, affrancatura corrispondenza), e grava sull'Associazione per 25,82 al giorno (ogni giorno ne pervengono una decina) che significa sostenere un costo di Euro 671,32 mensili, che in proiezione all'anno risultano Euro 8055,84 pari a Lit. 15.600.000 delle vecchie lire, escludendo l'incidenza di costo del personale di segreteria, gas, luce affitto sede, attrezzature d'ufficio che avrebbero un

incidenza del 1.5% rispetto al costo totale sostenuto, ci si rende conto di come i soldi vengono utilizzati. E delle persone a cui va spedito il materiale, non tutte si assoceranno e parteciperanno ai Gruppi, ma solo una su dieci!

Non si può sostenere affatto che i gruppi hanno vita totalmente autonoma: infatti ogni gruppo AA ha alcuni costi: spese di valori bollati per comunicazioni, costi per il materiale informativo (opuscoli), e-mail, spese telefoniche, rimborsi spese ai responsabili LIDAP che intervengono per i gruppi in crisi, lavoro di segreteria per il quale viene espletato mensilmente un costo.

Le riunioni del CDA, a cui sono stati sempre invitati, a partire dal 2000, anche gli uditori (coloro tra i C.L. cioè che facessero richiesta di partecipazione), nel 2001 sono state 8. Il Consiglio è formato da 9 membri più gli uditori. Sono stati effettuati per le riunioni costi di affrancatura per le convocazioni, spese telefoniche per le prenotazioni alberghiere e le conferme di partecipazione, rimborsi spese viaggio, spese vitto, spese alloggio, per un totale di Lit. 1850.000 a riunione. Naturalmente nel 2002, per ridurre le spese di pernottamento e vitto sono stati fatti pernottare i consiglieri e gli uditori c/o il convento di Suore di La Spezia.

In ultimo ci siamo impegnati anche a fornire aggiornamenti e formazione ai soci: per esempio è stato organizzato e aperto a tutti coloro ne avessero fatto richiesta, uno stage formativo a Bagni di S. Filippo che per l'associazione ha significato Organizzazione (lettere convocazioni, materiale didattico, gettone docenze, rimborso spese a soci partecipanti e docenti per un totale di lit. 18.865.287).

E che dire del rimborso forfetario di lire 200.000 ad ogni collaboratore locale (ne abbiamo 25) nel 2001? E della stampa e distribuzione del "Vademecum" (altri 10 milioni)? E delle spese telefoniche per formare e aggiornare gli operatori telefonici? E del corso per facilitatori di gruppo (4 sedi in Italia, nel 2001, con 24 milioni di lire di spesa solo per il pagamento dei docenti esterni)?

E manca tutto il resto (giornale, segretarie, affitti, consulenti esterni, ecc.).

Inoltre in questo ambito sono state inglobate alcune spese per lo svolgimento dell'operato di commissioni che in sede di Direttivo sono state individuate per portare a termine il lavoro impostato.

Sono stati inclusi anche i gettoni riconosciuti ai Consiglieri pari a lire 200.000 mensili, 400.000 mensili ai 3

Vice presidenti, 500.000 mensili al responsabile di Segreteria, 500.000 mensili al responsabile Amministrativo.

Incontri Dr.ssa Finocchiaro nostra consulente per la possibilità di reperimento eventuali fondi stanziati dalla CEE per le ONLUS. Nel costo di 1.886.400 lire sono comprese le spese di elaborazione, nonché preparazione dei progetti presentati e la parcella mensile al consulente.

CCS 3 incontri tenutisi a Firenze per agevolare l'affluenza dei terapeuti provenienti dalle varie città d'Italia. Nei 5.715.286 lire sono comprese le spese di affitto sala, lavoro di segreteria, costi telefonici, rimborsi ai consiglieri Lidap di pernottamento. Giornate di informazione ai terapeuti che vogliono collaborare con la nostra associazione. Nei 3.773.057 lire sono riconosciute le spese di pernottamento e spostamento dei consiglieri CDA, affitto sala, materiale informativo LIDAP, preparazione delle linee guida per l'adesione e la condivisione della politica associativa.

Incontri con il Dr. Spagnulo. Sono stati previsti questi incontri per permettere in futuro di mettere a conoscenza le tecniche di comunicazione e cognitive per il superamento del sintomo. La spesa di 3.802.103 lire è composta dalla parcella e dai rimborsi spese al professionista per il pernottamento e il viaggio.

Per la preparazione del corso di formazione LIDAP i 2.002.300 lire sono stati impiegati per i diversi incontri preliminari da parte del corpo docente, costi valori bollati per le convocazioni ufficiali, spese telefoniche e di gestione di segreteria.

E abbiamo l'obbligo di spendere, in quanto ONLUS, le nostre entrate e di investirle nella crescita associativa, senza poter procedere ad accumuli e congelamento di denaro oltre ad un tetto limite, perchè la legge non lo consente!

Credo che il problema del voler approfittare di un certo benessere economico non sia davvero sussistito: forse non siamo riusciti a trasmettere l'entità del lavoro svolto, forse abbiamo colto spesso una sorta di disinteresse per quanto fatto dal direttivo, lo stesso disinteresse che i gruppi avvertono talvolta da parte nostra. E' una sensazione di lontananza reciproca, su cui possiamo e dobbiamo lavorare, per abbatterla e non farla diventare il vero limite della Lidap, ben più grande di quello derivante dalla carenza di fondi!

Per questo ti ringraziamo delle tue sollecitazioni che in parte abbiamo colto nel tuo e-mail, perchè ci hanno aiu-

(continua nella pagina successiva)

(segue dalla pagina precedente)

tato a vedere la distanza che separa il CD dalla base in molti casi, e a lavorare per ridurla il più possibile.

A disposizione per ulteriori chiarimenti, il Consiglio Direttivo Lidap

il Bilancio Lidap 2002

Bozza di bilancio consuntivo della Lidap-Onlus al 31/12/2002 stilato in versione non fiscale per agevolarne la lettura ai soci.

ENTRATE E SALDI INIZIALI AL 01-01-2002:

Banco Posta Euro 9.514,97.

Banche Unipol e CR Euro 100.799,33.

Quote associative anno 2002 Euro 22.810,70.

Interessi attivi Euro 631,14.

Totale ENTRATE Euro 133.756,14

SPESE GESTIONALI ORDINARIE E STRAORDINARIE:

Lavoro di supervisione e monitoraggio gruppi Euro 154,94.

(a questa voce si riferisce l'attività di contatto telefonico con tutti i collaboratori locali della Lidap, effettuata dal gruppo di lavoro formato da Maria Teresa Pozzi, Paola Rivolta e Cinzia Dotti. I collaboratori sono stati chiamati circa tre volte ciascuno, per rilevare lo stato dei gruppi Lidap, le eventuali difficoltà e problemi locali, le difficoltà di rapporto con la sede centrale, il dare e ricevere informazioni circa la modalità di svolgere accoglienza, colloqui-filtro e interviste. A questa voce si riferisce anche il lavoro svolto da alcuni membri del direttivo, che si sono recati presso i gruppi in difficoltà, per offrire informazioni, sostegno, linee-guida).

Utenze telefoniche Euro 4.123,08.

Affitto e pulizia sede La Spezia Euro 3.742,00.

Rimborsi spese forfettari ai consiglieri (mensili 103,30 cad.) Euro 8.547,25.

(coprono in modo approssimativo le spese sostenute dai membri del Consiglio Direttivo (Chiavarini, Santi, Adorni, Rivolta fino a giugno 2002, Casadei da giugno 2002, Costa, Zornio, Pozzi, Gamberini fino a gennaio 2003, Biscotti dal gennaio 2003) per far fronte agli impegni richiesti nella gestione ordinaria del loro mandato: telefono, collegamento ad internet, fax).

Rimborsi spese forfettari ai 3 vicepresidenti Chiavarini, Santi, Adorni (mensile 206,58 cad) Euro 7.437,00.

(vedi punto precedente).

Stipendio del Presidente Valentina Cultrera (mensile 619,75) Euro 7.800,00.

(contratto di collaborazione coordinata e continuativa, rinnovabile annualmente, a fronte della presenza quotidiana presso la sede nazionale Lidap e dello svolgimento delle attività previste dal mandato).

Stipendi segreteria (1 responsabile + 3 segretarie) Euro 16.113,40.

(a tale voce si riferisce un rimborso spese

mensile a Pietro Adorni, quale responsabile della segreteria; uno stipendio mensile a tre segretarie, legate da contratto di collaborazione coordinata e continuativa e presenti in sede circa 80 ore al mese ciascuna).

Rimborso spese responsabile reperibilità tel. (mensile 77,47) Euro 929,63.

(a tale voce si riferisce un rimborso forfettario a Maria Teresa Pozzi, che viene utilizzato per formare ogni operatore telefonico che risponde per conto della Lidap sia a livello nazionale che locale; il corso di formazione prevede due telefonate per ogni operatore, in cui si danno informazioni sul lavoro di ascolto e si svolgono simulate inerenti l'attività prevista. Oltre a questo, il responsabile controlla telefonicamente il calendario degli operatori, verifica le eventuali difficoltà e i cambiamenti di orario, dà informazioni e aggiornamenti).

Rimborso spese Tesoriere (mensile. 258,23 euro) Euro 3.098,70.

(a tale voce si riferisce un rimborso al tesoriere Silvana Santi, che copre le spese gestionali di tutta la tenuta contabile e amministrativa della Lidap, le consente il contatto con il Commercialista e con la sede, nonché con tutti i membri del Consiglio, i Consulenti, le banche d'appoggio).

Spese consulenza Euro 3.474,96.

(La Lidap ha mantenuto un contratto di consulenza con l'Ufficio stampa Emmequarto di Milano, che ha redatto le cartelle stampa della Lidap e le ha diffuse ogni qual volta vi sia stata necessità, ha tenuto i rapporti con le testate nazionali e locali, con la collaborazione del direttivo e di ogni collaboratore locale che ne abbia avuto necessità; oltre a questo, si è usufruito di uno studio di Consulenza per finanziamenti Cee, con il quale abbiamo redatto alcuni progetti per ottenere finanziamenti dalla Comunità europea purtroppo senza buon esito).

Consiglio Direttivo Euro 14.409,20.

(a questa voce si riferiscono gli otto incontri annuali previsti dallo statuto, di due giornate cad. A tali incontri, oltre ai 9 membri del Consiglio, vengono ogni volta invitati collaboratori locali Lidap in veste di uditori, cui viene rimborsata la spesa di viaggio e soggiorno. La presenza degli uditori, oltre ad essere un modo efficace di "formare" nuovi futuri possibili candidati al Consiglio, consente al Consiglio stesso di ascoltare il punto di vista e l'espressione diretta delle esigenze associative locali e di rendere coerenti con le necessità associative, le scelte decisionali che a lui competono. Si tratta inoltre di una modalità di lavoro più trasparente e democratica).

Comitato dei Consulenti Euro 1.549,38.

(a questa voce si riferiscono: un incontro preparatorio tra tutti i docenti del "Corso di orientamento all'automutuoaiuto Lidap"; 2 incontri a cui hanno partecipato membri del consi-

glio direttivo, volti a modificare ed attualizzare il protocollo d'intesa tra i consulenti terapeuti e la Lidap; 3 incontri volti a formare nuovi consulenti [psichiatri, psicoterapeuti], che operino nelle realtà locali mediante colloqui-filtro, consulenze, ecc.).

4 numeri del trimestrale "PAN" (stampa e distribuzione) Euro 3.092,94.

2 corsi di orientamento all'autoaiuto Lidap (Firenze e Parma) Euro 6.455,70.

(Lettere a tutti i soci per convocare i partecipanti, pagamento uso sala, rimborso delle spese viaggio e pernottamento a tutti i docenti, materiale didattico, pagamento prestazione professionale ai docenti esterni).

Internet (uso sito, canone, gestione del forum, analisi dati questionario presente nel sito ad opera della V&V) Euro 1.760,09.

Acquisto pubblicazioni e quotidiani (Rassegna stampa, Materiale didattico, biblioteca, testi specialistici) Euro 1.075,92.

Spese consulenza fund raising (a Studio Lentati per analisi situazione, posizionamento, possibilità di reperimento fondi per Lidap, individuazione di sponsor, redazione nuovo opuscolo) Euro 5220,80.

Spese consulente del lavoro Studio Dr. Sciolla (Consulenza per contratti di collaborazione interni Lidap) Euro 855,13.

Spese tenuta c/c Euro 754,80.

Acquisti materiale cancelleria, fotocopie, stampa Euro 17.535,20.

(a questa voce si riferiscono le spese di gestione ordinaria della associazione, l'invio di materiale informativo ad ogni persona che contatta la Lidap, la stampa dei vademecum, i costi per il corso di formazione "Vivere Insieme" a La Spezia, con la stesura di dispense didattiche, la stampa delle cartelle stampa, delle rassegne-stampa, il materiale per il lavoro di formazione nelle scuole, le locandine e gli opuscoli distribuiti alle sedi locali. Delle spese sopra menzionate diamo, indicativamente, il seguente dettaglio: Euro 2.330 per stampa e distribuzione di locandine e opuscoli; euro 1.229 per acquisto e manutenzione computers per gestione sito internet e forum; euro 186 per stampa tessere; euro 896 fotocopie di testi (sono escluse le fotocopie "spicciole"; per la gestione ordinaria della segreteria); euro 948 per corriere espresso; euro 1.391 per software contabilità (acquisto e aggiornamenti), assistenza tecnica computer e cancelleria tesoriere; euro 10.000 circa cancelleria, materiali di consumo, manutenzione e fotocopie spicciole).

Acquisti attrezzature di Ufficio Euro 9.204,74. (scanner, computer con stampante, archivio, schedario, mobili, scrivanie e poltrone).

Acquisto valori bollati Euro 3.434,85.

Tasse Euro 7.786,31

Totale USCITE Euro 128.556,00.

Cos'è l'arte-terapia

"DIPINGERE È AMARE DI NUOVO" (H. MILLER).

MIRELLA SCORSONELLI, PSICHIATRA PSICOTERAPEUTA DI PARMA, "CONVERTITA ALL'ARTE TERAPIA E ALL'ARTE", ESPONE DAL 16 MAGGIO AL 7 GIUGNO 2003, PRESSO LA GALLERIA ALPHACENTAURI DI PARMA CON LO PSEUDONIMO DI MIRELLA ESSE.

GIULIANO ZIVERI, ARTISTA EX INSEGNANTE DI ARTI FIGURATIVE, ESPONE LE SUE "OPERE NEL MONITOR" PRESSO LA LIBRERIA FELTRINELLI DI PARMA PER TUTTO IL MESE DI MAGGIO 2003.

di **Mirella Scorsonelli**

Siamo grati alla Lidap che ci permette di raccontare un'esperienza che ha visto affiancarsi una psichiatra-psicoterapeuta (che esercita dall'85, con formazione analitica junghiana) e un'artista (che è stato vicino al grande Mattioli; con esperienza di insegnamento in arte figurativa in scuole elementari, medie e superiori -pur senza titoli accademici- e conoscenze psicologiche approfondite per innato e sincero interesse per l'anima umana in tutte le sue manifestazioni, anche patologiche), in una collaborazione che ha unito -con netta divisione di competenze- una pratica "medica" con una metodologia "artistica", in un continuo e proficuo scambio reciproco.

Il connubio di Arte e Psichiatria non è frutto di un incontro casuale. Sin dall'antichità l'uomo iscrive, scolpisce, disegna, danza, rappresenta e trascende se stesso nel teatro, fa musica, danza. Mare Muret ("Arte-Terapia", 1991, Red Edizioni) definisce l'Arte "il farmaco più antico del mondo". Impossibile qui una storia esaustiva. Riguardo al XX secolo, basti ricordare l'interesse rinnovato per l'Art Brut degli alienati, e le scoperte di Jung sul potere dei "mandala" e della pratica artistica: incoraggiando i suoi pazienti a disegnare e dipingere i propri sogni, anticipò e pose le basi dell'attuale Arte-Terapia.

Negli anni '50 negli USA si parlava di "Educazione Artistica a Orientamento Terapeutico"; poi si cominciò a proporre un modello distico che integrasse apprendimenti artistici, pedagogici, terapeutici nella formazione arte-terapeutica.

Allo stato attuale, nei paesi dove l'Arte-Terapia non è professione riconosciuta ufficialmente come "medica" o "paramedica" (Francia e Italia, per es.), c'è una divisione fra i sostenitori di un "Arte Terapia" come prassi autonoma che richieda formazione appunto "distica", e professionisti che la utilizzano integrandola a un processo terapeutico più articolato e globale, da effettuarsi in equipe e/o in collaborazione. Questo accade in molti servizi psichiatrici territoriali (J.L. Sudres in

"L'Arte Terapia con gli adolescenti", 1998, GM Editore, scrive che "in Francia l'Arte Terapia con gli adolescenti è affidata a: infermieri, psicologi, educatori professionali, artisti, medici.. " e che "quasi tutti i servizi di ricovero e consulenza utilizzano regolarmente l'Arte Terapia, in alcuni casi servendosi di professionisti esterni: musicoterapeuti, drammaterapeuti, artisti, pittori..").

Così, ma in uno studio libero-professionale, inizia la nostra esperienza: un tirocinio di due anni per l'artista che approfondisce le conoscenze psicologiche teoriche applicandole alla sua metodologia di disegno coi pazienti, in una continua supervisione con la psichiatra, che a sua volta impara a dipingere (frequentando un corso triennale con l'artista) e, alla luce del benessere che riscontra nei pazienti nell'applicazione del metodo artistico (rilassamento, apertura, facilitazione alla comunicazione, effetto catartico, maggiore conoscenza del versante emotivo ...) impara la metodologia proposta nel protocollo dell'artista.

Che cos'è l'Arte Terapia? E' una forma di psicoterapia o, se praticata da artisti, un sostegno a fianco della terapia psichiatrica, che prevede l'uso di materiali e metodiche delle Arti (nel caso nostro figurative), per favorire l'espressione delle emozioni, esplorare gli stati d'animo o semplicemente agevolare la comunicazione, sia verbale che non verbale. Il "Laboratorio" di Arte Terapia assicura un ambiente protetto, in cui potersi esprimere liberamente usando i materiali disponibili in modo spontaneo o guidato: mentre l'"interpretazione" del prodotto è di competenza dello psicoterapeuta, l'artista, potremmo dire, che lavora sull'"evocazione" (cioè sul materiale, anche verbale, direttamente suggerito dal colore, dalle forme: pensieri, ricordi, associazioni ...). Tra gli altri obiettivi dell'Arte Terapia: conoscenza di sé, acquisizione di sane abilità, accrescimento dell'autostima; crescita cognitiva, ma anche esplorazione e miglioramento della personale creatività.

Per chi è indicata? E' indicata a persone di tutte le età (nel trattamento dei bambini il disegno è già alla base del setting!) alle prese con sintomi, problemi e difficoltà che ostacolano la crescita individuale.

Dice l'artista: *"Cos'è l'Arte se non comunicazione, in assoluto?" Con le sole parole si comunica spesso in modo incompleto se non distorto dalle razionalizzazioni e dalle ambiguità generate da atteggiamenti difensivi e resistenze: con il COLORE, con il SEGNO la comunicazione è più diretta. L'Arte non è creazione né distruzione: è espressione che prende coscienza di sé trasformando ciò che già esiste in ciò che pure esiste ma ancora dev'essere conosciuto. E' solo nella ricerca e nell'individuazione degli stati emozionali che si realizza il senso di sé e del proprio ruolo nel mondo - e in questo l'Arte si avvicina di per sé alla psicoterapia, superandola per l'impatto animico più diretto e potente.*

L'Arte in sé è "incontaminabile" perché per natura sua, in tutte le sue manifestazioni ed espressioni, rompe o trascende gli schemi: poiché chi soffre di disagio psicologico ne incontra le radici proprio negli schemi proposti/imposti dal sociale (che gli impediscono di realizzare appieno la propria identità, il proprio pensiero, le proprie idee), può trovare proprio nella comunicazione incontaminata dell'Arte un modo privilegiato di riconquistare la propria autenticità - la semplicità del bambino non ancora plasmato e/o plagiato.

"Guarire dal disagio è permettersi di tornare a pensare con la propria testa..." ed in questo l'Artista può dare un contributo personale che si integra con un approccio psichiatrico o psicoterapico, completandolo e talora sovvertendolo con risultati positivi inattesi! (la psichiatra non può che confermare!).

Con grande rammarico la nostra esperienza si è dovuta recentemente interrompere proprio a causa di schemi rigidi del tessuto sociale che, soprattutto in ambito privato, non riconoscono l'artista affiancato allo psichiatra quale figura definita o in qualche modo inquadrate (come già detto, l'Arte Terapia in Italia, pur a fronte di tante esperienze concrete in servizi psichiatrici, cliniche, centri specializzati, non è ancora una "professione" regolata e le collaborazioni come la nostra, Arte e Psicoterapia destano sospetti e accuse di "sconfinamento").

Resta il fatto che l'Arte, anche "applicata alla Psicologia", si conferma potente mezzo che riconduce al senso vero della libertà dell'individuo, in opposizione alla falsificazione generale, determinando una trasformazione che ha in sé le radici di una nuova conoscenza.

Perchè funziona un gruppo di A.-A.?

CON QUESTA SERIE DI INTERVENTI, FRUTTO DI UN SERRATO E APPROFONDITO DIBATTITO A PIÙ VOCI, VI PROPONIAMO DIVERSE RISPOSTE ALLA DOMANDA DEL TITOLO. CHI HA FREQUENTATO I NOSTRI GRUPPI SI RIVEDRÀ IN MOLTI PASSAGGI DI QUESTO "BOTTA E RISPOSTA" MA SOPRATTUTTO RITROVERÀ SUL PIANO RAZIONALE MOLTE DELLE EMOZIONI VISSUTE.

di **Mauro, Roberta, Cinzia, Mario e Birbi**

Immaginate di essere rotolati in pochi secondi giù da una collina. Di ritrovarvi soli in fondo ad una valle chiusa, senza vie d'uscite. Vi sentite soli, abbandonati, vi manca la luce e faticate a respirare per le botte prese ruzzolando. Non resta che una soluzione: risalire il pendio per tornare a "vivere". A questo punto un farmaco vi può aiutare per lenire le sofferenze sia fisiche che mentali, ma non vi porta in vetta. Uno psichiatra aiuta a scoprire il motivo della vostra caduta, dà la giusta motivazione per non lasciarvi andare e trovare il coraggio per iniziare la salita. Ma le gambe, le energie necessarie per risalire sto cavolo di collina ce le dovete mettere voi. E i gruppi di auto-aiuto? Provate ad immaginare che, dopo i primi due passi, vi accorgete che la strada è troppo lunga, troppo in salita. Un senso di impotenza vi assale e vi fermate. Ma qualcuno, davanti a voi, poco più in alto, anche lui che scala a fatica sto ricavolo di collina, vi chiama, vi aspetta, vi infonde coraggio ed insieme riprendete a salire, fino a raggiungere una terza persona che era ancora più su. Vi verrà spontaneo ad un certo punto fermarvi, girarvi e incoraggiare qualcuno che nel frattempo è rotolato dopo di voi.

E camminando fianco a fianco qualcuno di sicuro dirà: basta montagna, il prossimo anno tutti al mare!

Mauro

Allora tutti al mare... su una piccola barca, in mezzo alla burrasca, senza sapere cosa fare e dove andare per trovare un riparo. . . hai solo una bussola (la psicoterapia) e un paio di pastiglie per il mal di mare (questo non spiego cosa sia, perché è piuttosto evidente) e ti guardi intorno, ma vedi solo il mare grigio e arrabbiato che scuote te e la tua barca tanto da farti perdere l'equilibrio, e la paura aumenta, la paura di non farcela, di essere solo in mezzo a quella tempesta, e provi a dirigerti a caso ora a destra, ora a sinistra, ora avanti, ma ogni piccolo progresso che fai non è nulla perché c'è solo la rabbia del mare intorno... e sei sempre più spaventato.

Ad un certo punto vedi a poca distanza un gruppo di barchette procedere verso di te in gruppo, e non capisci, spero che siano venute in tuo aiuto, ma ad un certo punto si fermano e senti delle voci che ti chiamano e ti invitano ad avvicinarti.... allora ti chiedi, perché si sono fermate, io sono qui, solo, in difficoltà e non mi vengono a salvare....

Cominci allora a gridare loro di venirti a prendere, perché non ce la fai, tu sei solo, e non riesci a governare la barca, e ti senti rispondere... sì che ce la farai, ognuno di noi ce l'ha fatta, quindi puoi riuscirci anche tu, noi ti aspettiamo, perché abbiamo bisogno anche

di te.

Capisci allora che quella è la direzione, e ti impegni, lotti con tutte le tue forze per raggiungerli... e quando sei giunto vicino al gruppo di imbarcazioni, afferra la corda che ti viene lanciata, la legghi alla tua barca e cominci a muoverti insieme a loro, unendo il tuo sforzo al loro, la tua volontà alla loro. Impieghi un pò di tempo per comprendere qual'è il ritmo da tenere perché tutto il movimento sia in armonia e consenta a tutti di non cadere in mare, ogni tanto li guardi e provi a copiare certi loro movimenti, e a volte tu ne insegni alcuni ai tuoi compagni... e mentre vi spostate nella tempesta cominci a credere che potrete farcela davvero...

Roberta

Siamo portati per natura a mostrare i nostri lati migliori. Forse un residuo primordiale per metterci in mostra davanti alla "femmina" per migliorare la specie. Ne consegue che quello che riteniamo sia il nostro lato peggiore, i nostri difetti, le nostre fobie cerchiamo di tenerle nascoste. Quasi ci vergognassimo del nostro stato, come se fosse una colpa grave. Parlo per me naturalmente. Supponiamo che per due anni io abbia bevuto peggio di una spugna, tralasciamo le cause che mi possano aver indotto a sfuggire alla realtà ricercandone una fittizia nell'alcol, pensi che di questo ne avrei parlato col primo che incontro? Guarda quante persone, tomando dal DAP, scrivono nel forum dicendo che si vergognano ad ammettere non solo con gli amici, ma anche in famiglia, del "disagio" che li affligge.

Non hai idea di quanto sia importante tirar fuori il problema, parlarne in forma anche anonima, sapere che qualcuno ti ascolta. Ho un udito finissimo, riesco a distinguere un violino che stecca in mezzo ad altri 10 ma per anni non ho sentito le sofferenze del mio vicino di casa. Ho iniziato a sentirle nel momento in cui lui mi ha ascoltato. Ho scoperto la sua solitudine, i suoi malesseri e la sua instabilità. Sembra un paradosso vero? Sento perché mi ascolta.

Fai attenzione a come una persona si pone timidamente nel primo post di presentazione e poi guarda con quanto entusiasmo scrive in risposta ai saluti ricevuti o come si sente delusa se nessuno le risponde. Con questo non voglio dire che il forum abbia poteri terapeutici, lungi da me, ma se due scritti ti fanno sentire più a tuo agio, un'ora di "chiacchiere" parlando con persone che hanno il tuo stesso problema sicuramente sì.

Fuori piove. Anche la pioggia è musica per le mie orecchie.

Mauro

Esiste, poi, il problema della "dipendenza" nella misura in cui il lavoro svolto dal gruppo e dal facilitatore ha prodotto un risultato tendente a questo.

Provo a spiegarmi meglio, la vita di un gruppo di auto aiuto passa attraverso delle fasi, precise e definite, alcune di queste, soprattutto le iniziali, tendono a sviluppare una sorta di "amore grupale" per cui tutto quello che è interno al gruppo è bello e tutto quello che è al di fuori di esso non lo è.

Questa dinamica ha una funzione precisa, sviluppa una condizione di familiarità ed accettazione reciproca e consente ad ognuno l'analisi di sé attraverso l'altro, in qualche modo i meccanismi in atto in queste fasi aumentano indirettamente la stima e l'amore per se stessi.

Una volta raggiunta e maturata questa fase, il lavoro deve essere indirizzato al raggiungimento di autonomie perse, non solo in ambito pratico (spostamenti, lavoro, studio) ma anche e soprattutto relazionale, attraverso il superamento della paura del conflitto utilizzando strumenti di confronto che lo rendano possibile e produttivo.

In pratica si verifica la possibilità di esprimere la propria identità anche attraverso la negazione delle ragioni dell'altro, scoprendo che anche una perdita, un rifiuto, una negazione, non necessariamente vogliono significare una sconfitta e quindi una diminuzione del proprio valore e di quello dell'altro.

Questa è quindi una fase importante e necessaria, che consentirà la crescita personale di ogni componente del gruppo stesso (anche del suo facilitatore) soprattutto dal punto di vista delle capacità di autonomia, e quindi di non dipendenza.

Esiste infine un'ultimo passaggio che è quello finale, durante il quale si affronta e si sperimenta la fine del gruppo stesso, che spesso viene vissuta come una perdita, un lutto, passaggio questo difficile e talvolta addirittura negato, ma necessario ad elaborare e metabolizzare ulteriormente quelle capacità di "non dipendenza" già individuate durante il percorso.

Questo è quanto... in linea molto teorica... in pratica c'è tanto di più c'è l'individualità di ogni membro e del facilitatore che spesso non "facilita" tutto questo producendo problemi di dipendenza e di impossibilità di crescita a se stesso e agli altri.

Roberta

Credevo che tutto ciò che hanno detto i miei predecessori, espresso in metafore ma anche con esempi reali e concreti, sia ciò che di più vero ed esplicativo si possa dire sull'argomento. Le dinamiche di un grup-

(continua nella pagina successiva)

(segue dalla pagina precedente)

po, con tutte le fasi che lo costituiscono e personalizzano, sono state ben analizzate dalla Roby, e credo che le metafore che sono state fatte rendano perfettamente l'idea delle sensazioni e delle emozioni che una persona possa provare.

Aggiungo solamente una cosa facendo un esempio molto terra a terra: un gruppo è qualcosa che ti fa stare bene, che ti fa passare dei momenti di serenità, che al di là di qualsiasi analisi più profonda e puramente terapeutica (pur validissima e importante) fa passare alle persone dei momenti molto semplici e belli, nei quali può confrontarsi con gli altri e con se stessa, così, liberamente... piangendo ma anche ridendo, parlando ma anche ascoltando, oggi sono più serio domani son più scherzoso... oggi parlo di panico domani di un film... e sappiamo tutti quanto è utile nella nostra vita, a volte, "vivere" e trarre giovamento dalle cose più semplici e immediate e concrete che mi danno qualcosa e mi fanno star meglio, anche se solo per un paio d'ore in un gruppo. Ma alla fine son le cose che, magari inconsciamente, ti possono dare una mano a trovare stimoli per affrontare e vincere le tue paure più grandi.

Comunque non sempre i gruppi sono il paradiso terrestre, difficoltà ce ne sono e tante, il corso per helper fatto l'anno scorso mi ha aiutato tantissimo a prendere coscienza di questa cosa. Per quanto mi riguarda ho cercato e cerco sempre di vedere l'aspetto più positivo delle cose, quello più propriamente legato ai risultati (questo non vuol dire che sottovaluti i problemi, chi mi conosce sa che non è così), semplicemente aver visto e vedere tanta gente sorridere, stare meglio e ringraziare un gruppo di auto aiuto mi porta a sottolineare e raccontare questo aspetto più bello piuttosto che evidenziarne solo le problematiche, col rischio magari di intimorire e disincentivare chi sta pensando di tentare un approccio con un gruppo. Un saluto.

Mario

E' ovvio che quanto di teorico può essere detto riguardo all'argomento rimane sempre estremamente riduttivo, perché ogni gruppo ha una sua storia e una sua fisionomia, suoi tempi e sue modalità... sue difficoltà e sue condizioni di potenziale successo o di fallimento.

Non esiste una formula certa che ci dia la risoluzione positiva di quanto affrontiamo, ogni membro di un gruppo è una variabile a sé, che contribuisce alla definizione del gruppo stesso e ha responsabilità verso se stessi e verso l'intera micro-comunità che si va definendo, comprendi quindi quanto difficile sia teorizzare su questo argomento.

Non solo, esistono differenti modelli di approccio all'auto aiuto, e differenti problematiche per le quali questo tipo di strumento si è dimostrato utile.

Secondo me per definire meglio quanto stai cercando di capire dovresti provare ad individuare il piano del confronto, vale a dire se ti interessa maggiormente analizzare dal punto di vista personale il percorso che ognuno di noi ha fatto all'interno di un'esperienza di auto mutuo aiuto, o se vuoi affrontare il di-

battito più su un piano culturale e sociale.

Roberta

Vi racconto la mia esperienza personale. Ho cominciato da poco a frequentare i gruppi di auto-aiuto, perciò non posso dire se può essere di aiuto nel futuro, a me fa piacere avere un incentivo per uscire, vedere persone con i miei disturbi, sentire che parlano di sintomi del DAP, che pensavo di essere l'unico ad averli, non avere il problema di dover uscire in caso di attacco, o di sfogarmi piangendo, bloccarmi nel parlare, qualsiasi cosa succede, gli altri capiscono, a volte si ride anche per delle battute (e ridere non ha mai fatto male). Quando vado a casa mi sento bene, più leggero... Nei gruppi è importante non dettare legge, non dire quello che bisogna fare o non fare, ma solo dire le proprie esperienze e propri punti di vista.

Dopo i miei primi Dap ho detto: passeranno! Sarà un momento così! Da allora sono passati 15 anni, e aumentati da un attacco ogni 8/9 mesi a 2/3 dap più o meno forti alla settimana, perciò adesso non mi fermo più ad aspettare, provo tutte le strade possibili, e dato che non ci sono contratti che obbligano a continuare gli incontri, e la cifra richiesta dalla Lidap per un anno, è inferiore a quella della mia psicologa per una sola seduta di un'ora, posso benissimo smettere di frequentare i gruppi, se un giorno non mi trovo più bene. L'ultima volta è venuto il padre, di una ragazza che soffre di dap, potresti provare anche tu una volta ad andare a vedere come si svolge un incontro, senza nessun impegno, e chiaramente dopo il benessere degli amministratori della Lidap: "tentar non nuoce"

Birbi

Penso sia molto difficile generalizzare, stiamo parlando di gruppi di persone, per questo anche se le finalità del percorso di auto aiuto sono ben chiare, nella realtà siamo costretti a fare i conti con molte dinamiche a volte anche sconosciute e difficili da elaborare.

Mi sembra di capire che il piano teorico dell'auto aiuto, sia stato largamente espresso da alcuni, chi con meravigliose e molto reali metafore, chi con vissuti reali.

Non dimentichiamoci, perché credo sia importante, ciò che ha detto Roby, riferito al fatto che ogni gruppo ha una storia propria, ha all'interno di esso delle persone uniche e diverse tra loro, che, se hanno come disagio comune il Dap, hanno allo stesso tempo vissuti e culture diverse tra loro.

E ogni gruppo, in modo automatico "dovrebbe" riuscire a dare voce a tutte queste diversità e di conseguenza all'accettazione di se e degli altri.

Non tutti i gruppi hanno un'inizio comune e una fine comune, nel senso che, spesso accade che il gruppo abbia già al suo interno, dei partecipanti che hanno già raggiunto degli obiettivi, e questo è importante come confronto per chi ci entra per la prima volta.

Di conseguenza, accade anche in modo altrettanto automatico che qualcuno lasci il gruppo per scelta, prima di altri, perché ritiene di aver acquisito

degli strumenti sufficienti e voglia concretizzarli, sperimentarsi da solo nella vita fuori dal contesto grup-pale.

Alla luce di questo, nella mia personale esperienza personale di fruitrice di gruppo e di facilitatore, posso rilevare che, delle tre fasi del percorso di gruppo espresse da Roby, ho potuto in 4 anni verificare solo le prime due, l'ultima non l'ho mai vissuta e nemmeno l'ho colta all'interno dei gruppi.

Ve la riporto: "si dovrebbe affrontare e sperimentare la fine del gruppo stesso, che spesso viene vissuta come una perdita, un lutto, passaggio questo difficile e talvolta addirittura negato, ma necessario ad elaborare e metabolizzare ulteriormente quelle capacità di "non dipendenza" già individuate durante il percorso"

Semmai... viene vissuta la fase dell'abbandono da parte di chi rimane nel gruppo, che comunque, viene poi elaborata come momento positivo per tutti e come ipotetico e auspicabile futuro per chi rimane.

Nei gruppi ci si diverte? Anche... perché no!

Nei gruppi ci può anche divertire, si piange, si litiga, si condivide, spesso si è anche tentati di mollare... anche nella vita di ogni giorno spesso ci viene voglia di mandare tutto al diavolo!

Diciamo che il gruppo a volte può servire da palestra, dove esercitarsi ad esternare le nostre emozioni, di rabbia, di paura, di felicità, di... in teoria senza timore del giudizio, che all'interno del gruppo non "dovrebbe esistere"... ma c'è... inutile essere ipocriti... c'è (esperienza personale) ma anche in questo si cerca di cogliere il lato positivo, perché il giudizio all'interno del gruppo può diventare un momento importante per riflettere e migliorarsi, e per imparare ad Ascoltare.

Come interagisce il gruppo con eventuali altre terapie farmacologiche, psicologiche o di altra natura?

Ancora per esperienza personale, il gruppo viaggia su un binario parallelo ma non comunicante, nel senso che, ognuno sceglie se intraprendere un percorso psicoterapeutico o farmacologico e null'altro, questo non interferisce nel gruppo.

Può "interferire" nel momento in cui, viene portato nel gruppo come eventuale problema da risolvere, per esempio all'interno dei gruppi, ho visto persone che, proprio con l'aiuto del gruppo hanno scelto di interrompere i farmaci, o hanno interrotto la psicoterapia individuale.

Succede anche che si crei una camera ermetica tematica... ma... c'è sempre qualcuno che lo evidenzia e lo porta come passaggio da affrontare e risolvere... e... con tanta serenità si orientano gli obiettivi, se ne creano di nuovi, si improvvisano... Spesso si aprono le finestre e le porte di questa camera ermetica tematica, si fa entrare aria nuova, c'è l'ingresso di persone nuove, che sicuramente servono a rigenerare e a ridare vitalità al gruppo, nascono nuovi confronti, nuovi conflitti, e ci si rimette ancora in gioco... insomma un allenamento costante. Esistono delle modalità e delle regole prestabilite, ma esiste anche la spontaneità del momento, le necessità individuali.

Anche qui piove... e la pioggia mi ispira gioia, serenità e dolce malinconia!

Cinzia

Quote associative anno 2003

Quota associativa* e rinnovo annuale:

SOCIO ORDINARIO: € 52,00 (L. 100.686); ridotta per SOCIO disoccupato o studente: € 26,00 (L. 50.343).

TERAPEUTI e CONSULENTI: € 52,00;

Socio Sostenitore e Familiari: contributo libero.

[* Chi si iscrive per la prima volta in qualità di **SOCIO ORDINARIO** dopo il 30.06.2003, 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).

ATTENZIONE! La Lidap è una Onlus: ogni contributo a suo favore è deducibile dal reddito per le persone fisiche e per le imprese, in sede di denuncia annuale, ai sensi dell'art. 13 D.L. n. 460, 4/12/97

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

Al fine di limitare al massimo i disservizi postali ed amministrativi, vi preghiamo di **indicare**, con la massima precisione, l'**indirizzo postale** al quale desiderate ricevere: la ricevuta regolare dell'importo versato, la tessera associativa, la nostra rivista trimestrale "Pan", ed altre comunicazioni e/o inviti a convegni ed eventi Lidap, e di **specificare**, nell'apposito spazio del bollettino di c/c postale (causale), il **titolo** del contributo (**socio ordinario, socio sostenitore, abbonamento a Pan**) e l'**anno solare** cui è riferito.

TESSERAMENTO E SOTTOSCRIZIONI 2003

La nostra associazione, per continuare la propria attività di **aiuto e di informazione a chi soffre di dap**, necessita di un **sostegno economico** da parte di tutti voi. Ci stiamo impegnando per **rinnovare l'associazione**, in ogni suo settore, per **migliorarla e renderla più funzionale** alla realizzazione di molti progetti e, per fare ciò, occorrono molte risorse: quelle umane continueremo a metterle noi, quelle economico/finanziarie dovremo cercarle e, soprattutto, trovarle. Poter contare sul nostro apporto di "associati Lidap" e su quello di tutti coloro che ci sono vicini, costituisce una base di partenza sicura (il "numero" conta ai fini della credibilità) per cercare sponsorizzazioni e sostegni anche altrove. Utilizzando un comune **bollettino di c/c postale** potrete contribuire alla campagna per il **tesseramento 2003** o tramite una **elargizione liberale** sostenere attivamente la **Lidap Onlus**. Inoltre, è entrato in funzione, nel nostro sito internet, **www.lidap.it**, il servizio di **versamento on-line**, tramite **carta di credito**: un servizio in più, volto ad agevolare i nostri associati ed amici sostenitori nel contribuire a **costruire l'auto-aiuto** e a **dare speranza a chi lotta contro il panico**.

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: **SCRIVETECCI!!**

Valentina: valentina@lidap.it

Silvana: silvana@lidap.it

Marina: marina@lidap.it

M. Teresa: mariateresa@lidap.it

Patrizia: patriziabis@virgilio.it

Giuseppe: giuseppe@lidap.it

Cinzia (BG): cinzia.dotti@tiscalinet.it

Alma: alma@lidap.it

Pietro: pietro@lidap.it

Vittoria: vittoria@lidap.it

Paola: paola@lidap.it

Cinzia (RM): cinzia@lidap.it

Roberta: r_dalto@virgilio.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

INTERNET:

info@lidap.it

www.lidap.it

PER I PROBLEMI DEL LAVORO:

DOTT. MARIO MEUCCI

(mariomeucci@tin.it)

DOTT. PAOLO DENARI

(beteldue@hotmail.com)

DOTT.SSA ROSA MININNO

(info@seamind.it)

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

PAN

TRIMESTRALE EDITO DA LIDAP ONLUS

DIRETTORE RESPONSABILE:

ANNA MARIA FERRARI

REDAZIONE:

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

VIA ORADOUR 14, 43100 PARMA

IMPAGINAZIONE E GRAFICA:

GIUSEPPE COSTA

STAMPA:

STAMPERIA S.C.R.L. - PARMA

VIA MANTOVA 79/A - 0521271690

ASSEMBLEA NAZIONALE DEI SOCI 2003

L'assemblea nazionale dei soci Lidap è indetta il giorno 11 maggio 2003 dalle ore 10:30 alle ore 16:30 presso il circolo ARCI di Porta Romana - viale Poggio Imperiale, 6 - Firenze.

Ordine del giorno:

- 1) votazione nuovo statuto.
- 2) Approvazione bilancio consuntivo 2002.
- 3) Approvazione bilancio preventivo 2003.
- 4) Presentazione della "Scuola di formazione in counseling e orientamento all'auto-mutuo-aiuto".
- 5) Strategie di organizzazione e reperimento fondi: la situazione attuale e le proposte.