

Da non perdere in questo numero:

- *Né colpa né castigo*, p. 2
- *PsichiatriAma*, p. 3

Anno 13, Numero 1

Gennaio - Febbraio 2011

Editoriale

Carissimi soci, dobbiamo scusarci per il ritardo con cui Vi arriverà questo primo numero del Soffio del 2011, ma influenze e progetti vari al Circolo ci hanno affaticati e rallentati.

La fatica, però, così ordinaria nelle nostre vite, può forse essere meglio compresa e inquadrata se accolta come un grande dono, un'occasione preziosa. Tutti sanno che dopo la salita c'è la discesa. Armando ci ricorda non a caso a P. 2 le "sofferenze lancinanti"

dei genitori che comprendono le difficoltà dei figli affetti da disagi psichiatrici. La fatica è una "partita lunga e difficile": eppure bisogna continuare a giocare!

Il coraggio dei nostri ragazzi e tutto l'impegno che essi mettono nelle loro direzioni di vita ci indicano la strada.

E allora: avanti tutta!

Con l'augurio di un sereno 2011, Vi aspettiamo tutti al Circolo Lugli per le prime feste dell'anno!

La redazione

Sommario:

Né colpa né castigo	2
A.M.A.	3
Parole in libertà	4
Circolo Lugli	5
BachecAlfapp	6

SOFFIO - Notiziario A.L.Fa.P.P

Direttore responsabile: Mirco Mazzoli

Registrazione del tribunale di Genova N.1 del 03/02/2000

Redazione: via Malta 3/4, 16121 Genova

Tel e Fax 010 540740

E-MAIL: alfapp.ge@libero.it

In redazione: Armando Misuri, Roberto Taggiasco, Sabrina Sappa, Emma Stopelli

Stampa in proprio

Oltre le parole

L'amore da solo non è sufficiente. Occorre che sia accompagnato dalla consapevolezza. Se l'amore esiste privo di consapevolezza diventa una prigionia. Viceversa, se l'amore esiste accompagnato dalla consapevolezza diventa una libertà,



Fotografia di Paola Grilli

Famiglie. Amore, consapevolezza

ti aiuta a essere te stesso, a realizzare in pienezza il tuo potenziale.

Osho Rajneesh (1931 - 1990)

Mistico, insegnante di filosofia e fondatore in India di un centro di meditazione.

NÉ COLPA NÉ CASTIGO

di **Armando Misuri**

Troppe volte ci si dimentica che **la psicosi, di qualunque genere sia, è una malattia, non una colpa, e che chi ne è affetto deve essere curato non punito**, e se capita si comporti in un modo non consono, deve essere corretto, non minacciato; comunque non deve essere offeso dal momento che non è uno stupido: se fa e/o dice certe cose, le fa e le dice perché è malato, non per cattiveria, e deve essere trattato come chiunque sbaglia, anche cercando di insegnargli quali sono le cose giuste da fare e da dire.

Beninteso cercando di non cadere nell'eccesso opposto; cioè nello scusare sempre e comunque il paziente, il quale in questo caso "ci marcia", come si usa dire; cioè crede che, proprio perché è malato, tutto gli sia consentito. Il mestiere del genitore (perché sono quasi sempre i genitori a occuparsi del paziente psichico) è **difficile**, e quello del genitore di un paziente psichico lo è ancora di più.

Ai tempi del manicomio capitava si "punisse" un alcolista, abituato a ricoveri brevi ma frequenti a causa dell'alcool, facendogli fare un ricovero lungo, di qualche mese, ritenendo che questo sarebbe servito di lezione e, una volta dimesso, sarebbe stato più attento a non ubriacarsi. Di fatto, l'alcolista ci ricadeva comunque, anche con la prospettiva di un ricovero lungo. Oggi si è visto che l'alcolismo è una vera e propria malattia, non un vizio, e che la malattia può essere curata, e che **con la cura si ottengono risultati di gran lunga migliori che con la punizione**.

Lo stesso si può dire del paziente psichico, che non è malato perché fa e dice certe cose, ma fa e **dice certe cose perché è malato**. Cioè la malattia è la causa e le "stranezze" sono l'effetto. **Ed è curando la malattia che possono essere curate le stranezze (cioè l'effetto)**, non viceversa. Perciò si deve cercare di correggere il soggetto come si fa con tutti i figli cosiddetti "normali", insegnandogli e spiegandogli quale è la cosa giusta, il modo idoneo di agire o reagire in certe situazioni; anche tenendo conto che i pazienti psichici, a

causa di una vera e propria inesperienza di vita, tendono a comportarsi e pensare come fossero molto più giovani di quanto sono, e non è raro vederne uno trentenne che si comporta come un ragazzino. **Da evitare assolutamente le minacce**, soprattutto quelle di un ricovero, anche perché, quando dovesse in un'altra occasione essere effettivamente ricoverato, il ragazzo potrà pensare di essere ricoverato per punizione e non per essere curato.

Il paziente e i familiari possono cercare di risolvere il loro caso personale avvalendosi di quanto offrono i vari Centri di Salute Mentale, supportati da psichiatri, psicologi, educatori e personale paramedico preparato, che sono lì proprio per aiutarli, e anche dell'aiuto in strutture come il Circolo Lugli, dove si tengono, tra le altre cose, corsi di Auto Mutuo Aiuto sia per i pazienti che per i familiari (separatamente), e possono ricevere e dare e scambiare consigli utili; e **- fondamentale- non sentirsi -e non essere- soli nella sofferenza**.

Aggiungerei una piccola considerazione: di non fare troppo notare la propria sofferenza, quella che la malattia procura a loro, al soggetto malato, al quale il pensiero di far soffrire i familiari può far nascere, e coltivare, sensi di colpa che aggraverebbero la malattia.

La malattia del figlio causa sofferenze lancinanti anche ai genitori, e a chi gli è vicino, ma bisogna trattenersi dal manifestarla proprio per il bene del congiunto malato. **È difficile**, lo so, eppure è una delle carte vincenti nella lotta contro la psicosi, e non possiamo permetterci di sciuparla. **È una partita lunga e difficile**, ma dobbiamo continuare a giocarla; non possiamo farne a meno e arrenderci, perché si tratta della nostra vita; è una cosa che, volenti o nolenti, dobbiamo vivere, e **possiamo farlo meglio aiutandoci a vicenda**.



Fotografia di **Maria Luisa Ferraro**

Le caratteristiche dei gruppi AUTO-MUTUO-AIUTO.

Parte sesta. A cura di **Silvia Santangeletta**, educatrice al Circolo Lugli

Ciao a tutti, prima di cominciare desidero fare ai lettori di Soffio i miei auguri per un sereno 2011! Il 17 dicembre c'è stato l'ultimo appuntamento con i gruppi dei familiari prima della pausa natalizia. A gennaio ricominceremo i nostri incontri, a partire da venerdì 7, con alcune novità. Per prima cosa, in seguito alle vostre richieste, riprenderanno gli appuntamenti con i gruppi informativi previsti per l'ultimo venerdì di ogni mese.

A cadenza bimestrale, avremo il piacere di ospitare le dottoresse Segalerba e Bonzani, assistenti sociali del Distretto di Salute Mentale di via Peschiera. La loro collaborazione con il nostro Circolo dura da diverso tempo e abbiamo voluto, con questi appuntamenti, rafforzarla sempre di più. Esse saranno a disposizione dei familiari per chiarire dubbi e trattare ogni volta un argomento di interesse comune (pensioni, problema degli alloggi, borse lavoro.).

A questi incontri si alterneranno i gruppi informativi con altre figure professionali (psicologi, psichiatri, avvocati.).

A partire dalla prossima primavera partirà invece, il secondo venerdì di ogni mese, un ciclo di incontri "psicoeducazionali".

**GRUPPI
DEI FAMILIARI
AL CIRCOLO LUGLI**

Tutti i Venerdì
ore 17 c/o il Circolo Lugli

1°, 2°, 3° Venerdì:

Gruppi di auto-aiuto

4° Venerdì: Incontro informativo

Fotografia di *Marialuisa Ferraro*



I gruppi "psicoeducazionali" si basano sul presupposto che la famiglia sia una risorsa terapeutica essenziale, ed esaltano la collaborazione tra questa, il paziente e i servizi. Questo metodo riconosce che la famiglia possa influenzare favorevolmente il decorso di un disturbo psichico e, per farlo, deve essere aiutata ad affrontare le situazioni stressanti che derivano sia alle normali circostanze di vita sia dal comportamento e dai bisogni del singolo paziente.

Con questi incontri si cercherà pertanto di aiutare i soggetti a trovare delle strategie familiari alternative, attraverso l'apprendimento di strumenti comunicativi e di abilità sociali che possano consentire a tutta la famiglia di aiutare chi soffre a migliorare la propria qualità di vita e, di conseguenza, quella dell'intero sistema familiare.

Inoltre cercheremo di trattare il tema dell'individuazione dei primi sintomi di una crisi e di come prevenire le fasi acute attraverso l'osservazione precoce dei segnali di crisi.

Non mi resta che rinnovarvi il consueto appuntamento del venerdì pomeriggio al circolo Lugli per i nostri incontri di gruppo, sperando che le novità alle quali abbiamo pensato possano essere di vostro gradimento.

Un tozzo di pane

di *Giovanni Benzi*

Una volta guardando
in cucina e cercando
qualcosa da mangiare
guardando sopra il tavolo
era rimasto

un tozzo di pane.

E provo a mangiare
quello che è rimasto, cioè
un tozzo di pane.

Però avevo ancora fame-

E lo credo, è così poco
che non gli basta nemmeno
a un cane.

Bisognerebbe darlo
a uno che ha fame
ma penso che gli
basta nemmeno a lui

un tozzo di pane,

perché è troppo poco

un tozzo di pane.

E così la fame rimane
mangiando solo

un tozzo di pane.



Pensiero per Rosanna

di *Marina*

Cara Rosanna,
voglio ricordarti sempre com'eri:
vestita di nero e i capelli corti.
Appena arrivavo, parlavamo e ti
dispiaceva che fossi sola (specie
alla notte). Eri molto socievole e
una volta mi avevi chiesto se potevi
venirmi a trovare, ma io avevo
paura che le operatrici del Centro
Diurno mi sgridassero. Ora ti
accoglierei a braccia aperte, ma
purtroppo non è più possibile. Sai
ho imparato tante cose a non
raccontare proprio tutte le mie
frequenze o faccende personali. La
vita ci insegna tante cose. Ciao
Rosanna, mi auguro che in
Paradiso puoi accudire i tuoi gattini
che ti ha regalato Nostro Signore!
Buon anno!

**Aspettiamo anche le tue poesie
o commenti!**



Scrivi a:
alfapp.ge@libero.it
oppure
c/o CIRCOLO LUGLI
Via Malta, 3/4

L'aperitivo sul mare.

Galata, 2 Dicembre 2010

pensieri di *Gabriele Ledda*

Giovedì, 2 Dicembre 2010, Auditorium del Galata, Museo del Mare.

Sono rimasto molto contento che il Signor Pescetto mi abbia "convocato" per recitare la poesia sulla "mia margherita" e poi partire con il mio cavallo di battaglia: lo spettacolo di pizza acrobatica. Ma devo dire che tutta la manifestazione è stata molto interessante dal profilo degli impegni futuri con l'associazione Polisportiva Insieme per Sport. Mi sono poi molto piaciute la musica e le canzoni dei "Fratelli di Taglia". Grazie anche per l'ottimo rinfresco a buffet sulla terrazza sul mare!

Genova, 21 Dicembre 2010

Riprendono le **uscite autogestite** di Caterina e

Gabriele. Siamo andati noi con Giuseppe e Alessandro a mangiar la pizza con una modica di spesa di circa sei euro a testa.

Oggi 22/12/2010 siamo andati al cinema con la Franca.

Alle prossime! Contattateci per unirvi!



Fotografia di *Eugenio De Vena*

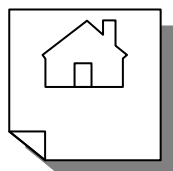
Sabato 4 Dicembre:

gita all'acquario!

pensiero di *Gabriele Ledda*

Gita con Erasmo all'Acquario. Eravamo totale nove persone. È stato molto bello e istruttivo e interessante. Erano tredici anni che non entravo all'Acquario di Genova. La cosa più bella per me, oltre squali e pinguini, è stata la zona dedicata alla flora, fauna, vegetazioni e animali del Madagascar, avendo un amico che vive ormai lì da circa venti anni. Grazie al Lugli per questa bella uscita pomeridiana! Ciao!

Siamo sentitamente vicini a Daniele per la perdita di sua madre



A.I.F.A.P.P. GENOVA

Via Malta, 3/4

16121, GENOVA

Tel e Fax 010 540 740

Presidente Provinciale: PAOLO PESCKETTO

Responsabile clinico: SABRINA SAPPÀ

Aperto 365 giorni l'anno

dalle 15 alle 19

alfapp.ge@libero.it

FACCIAMO FESTA!

al Circolo Lugli



Venerdì 4 marzo
ore 16



FESTA DI CARNEVALE



Martedì 8 marzo
ore 16

FESTA DELLA DONNA

E IL TUO CINQUE PER MILLE?

Destina all'A.L.Fa.P.P. il tuo cinque per mille!
Potrai così sostenerci nelle nostre attività, senza alcun aggravio economico.

Devi solo firmare nella casella in alto a sinistra della tua dichiarazione dei redditi e indicare il codice fiscale della nostra associazione:

93015420107

A.L.F.A.P.P. TIGULLIO

Aperto il Venerdì dalle 15:30

alle 16:30

via Caboto 16/A RIVA TRIGOSO

Tel: 0185 457575

Fax: 0185 480354

alfapp.tigullio@fastwebnet.it

Presidente provinciale:

MARIA GIULIA TASSANO

A.L.F.A.P.P. SAVONA

c/o "Il faggio", via Paleocapa 25/10

Tel e Fax 019 80 16 64

Presidente provinciale: GIORGIO CASTAGNO

SEZIONI

coopilfaggio@libero.it

Attenzione. Per Genova:

Sono cambiate le quote associative

Soci sostenitori: 100 EURO

Soci frequentatori: 50 EURO

Soci ordinari: 25 EURO

Le quote possono essere versate o con apposito bollettino postale sul conto corrente postale dal numero

4951804

oppure presentandosi direttamente al Circolo Lugli.

La quota comporta automaticamente anche l'iscrizione alla

Polisportiva Insieme per Sport.

Si ricorda che presso il Circolo Lugli vengono distribuiti i generi del

BANCO ALIMENTARE

il Lunedì e il Giovedì

Per info e/o necessità 010 540740

Sostieni l'A.L.Fa.P.P.!

Vieni a visitare il

Mercatino del Quadrilatero

in via Cesarea

ogni terzo sabato del mese,

dove anche l'A.L.Fa.P.P. ha un banchetto! Porta i tuoi amici!

A.L.F.A.P.P.

SANREMO

Piazza Cassini, 12

18038, SANREMO

Tel e Fax:

0184 578040

Presidente provinciale:

DANIELA MELLONI

Aperto il Mercoledì

dalle 16 alle 18