

**Da non perdere in questo numero:**

- Ricordo di Rosanna: i pensieri dai tuoi amici del Circolo Lugli. PP. 5-6
- Estate al Lugli e Un po' di me. P. 7

**Editoriale**

Buon rientro!

Come sono andate le Vostre vacanze? Gabriele a p. 7 ci racconta dell'estate al Circolo Lugli.

In questo numero troverete inoltre a p. 3 la quarta parte dell'approfondimento sugli AMA, a cura di Silvia, e due intere pagine di ricordo di Rosanna, la nostra socia mancata purtroppo a Luglio.

Vi ricordiamo che a Novembre si ripeterà la Manifestazione delle Rose: la data è ancora

da definire, ma invitiamo tutte le mamme che ci stanno leggendo a contattarci per aggregarsi al gruppo di preparazione delle rose.

In fondo al Soffio a p. 8 ritroverete infine tutti gli appuntamenti del Circolo Lugli cui non potete mancare!

Nel prossimo numero pubblicheremo notizie e resoconti dalle Sezioni.

Per ora è tutto, quindi... buona lettura!

*La redazione*

**Oltre le parole**

**Eppure qualche volta fa differenza se prendi una medicina o l'altra.**

*Johann Nestroy (1801-1862)*

Attore e commediografo austriaco. Studia legge e poi canto lirico, per approdare ad una scrittura teatrale che ironizza sulla società viennese piccolo-borghese.



**La medicina ha fatto così tanti progressi che ormai più nessuno è sano.**

*Aldous Huxley (1894-1963)*

Scrittore inglese, pubblica volumi di saggi, libri di viaggio, romanzi e novelle. Interessato al contrasto tra razionalità e spiritualismo, in età matura si interessa al buddismo.

**Sommario:**

Per quanto tempo	2
A.M.A.	3
Parole in libertà	4
Ricordo di Rosanna	5-6
Circolo Lugli	7
Bachecalfapp	8

**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](mailto:alfapp.ge@libero.it)

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

Stampa in proprio

**Medicina e terapia**

## Per quanto tempo

di **Armando Misuri**

Ho parlato spesso in questo mio spazio all'interno del Soffio degli psicofarmaci. Adesso mi accorgo di non essermi mai soffermato su un aspetto importantissimo, per i pazienti e i loro familiari, dell'assunzione degli psicofarmaci; cioè: **per quanto tempo**, per quanti mesi o anni devono essere assunti per poter guarire? In definitiva: per quanto tempo bisogna "prenderli", allo scopo di poterne poi fare a meno per tutto il resto della vita? Potrei cavarmela rispondendo con una verità fondamentale, ma che lascerebbe tutto come stava; cioè che la risposta alle cure e agli psicofarmaci è individuale; risposta giusta in se stessa, ma che lascerebbe insoddisfatti tutti, e perché nessuno sa valutare più di tanto le proprie capacità individuali alla reazione alle terapie, e perché ciascuno di noi è una persona, cioè ha una propria personalità, i propri bisogni, i propri interessi eccetera, e gli è impossibile valutare l'efficacia di un farmaco che da un lato lo tranquillizza, dall'altro –per via degli effetti collaterali e indesiderati– gli pone dei problemi che gli impediscono lo svolgimento di cose importanti nella sua vita. Questi "effetti collaterali" sono moltissimi, e non basterebbe lo spazio di tutto un numero del Soffio per elencarli tutti; mi limiterò a citare i due principali e comuni a tutti, almeno all'inizio della terapia: l'intontimento mentale e la debolezza fisica.

Mi si permetta di fare una brevissima storia degli psicofarmaci, quella che i contestatori degli anni 70 chiamavano con scherno "dietrologia", e che è tuttavia necessaria per fare chiarezza, perché il mondo, e col mondo gli psicofarmaci, non è nato con noi, e si evolve in continuazione, e bisogna conoscere le origini delle cose per sapere dove stanno andando. Gli psicofarmaci cominciarono a entrare in uso negli anni 50 (Largactil, Serenase, Nozinan, Disipal, eccetera), e entusiasmarono gli psichiatri, perché davano risultati durevoli nel tempo, cioè al presente e al futuro. Con gli psicofarmaci si rendevano inutili terapie come gli shock malarici e quelle specie di docce scozzesi (acqua caldissima e subito dopo acqua gelata, per diverse volte)

che lasciavano il paziente spossato, più che calmato, e i cui effetti svanivano nel giro di pochi giorni. Adesso, gli psicofarmaci, prescritti secondo la patologia di ogni singolo paziente e della sua gravità, avevano effetti durevoli nel tempo (mesi e anni), e fu facile per molti psichiatri pensare che fosse sufficiente ai pazienti assumere gli psicofarmaci per tutta la vita per essere così, se non guariti, almeno in uno stato di salute sufficientemente buono, tale da poter evitare successivi ricoveri. Le cose poi non andavano così bene, perché spesso il paziente, oppresso dagli effetti collaterali dei farmaci che nessuno gli spiegava, e dal fatto che "tutta" la cura consisteva nella somministrazione dei farmaci, mentre nessuno, a cominciare dallo psichiatra, si interessava ai suoi problemi, smetteva di "prendere" i farmaci di propria iniziativa; e così si avevano ricadute e nuovi ricoveri. A volte il paziente aveva ricadute pur continuando ad assumere i farmaci, perché i suoi "problemi" non venivano curati e ascoltati con colloqui, e gli psicofarmaci non ce la facevano più a contenere da soli il malessere che lo aveva portato alla malattia. Perché (questa non è la mia opinione, è l'opinione della psichiatria moderna; soltanto, io cerco di dirla in un linguaggio accessibile ai più) gli psicofarmaci sono necessari per curare le psicosi, ma non sono "tutta" la cura, devono avere il supporto di altre terapie non farmacologiche come i colloqui e le attività dei Centri Diurni. Gli psicofarmaci possono curare l'insonnia, l'ansia, la depressione, l'agitazione, le voci, ma non le rimuovono, non le fanno "passare"; altrimenti basterebbe un periodo di terapia per essere belli e guariti e poterli abbandonare, sani come prima; un po' come lasciare un antibiotico che ci ha guariti di una bronchite. Certo i medici psichiatri dovrebbero cercare di spiegare al paziente come agiscono gli psicofarmaci, quali sono gli effetti desiderati e quelli indesiderati, e, come si dice oggi, "fare un progetto" verso la guarigione, o verso un consistente recupero della salute psichica per ogni singolo paziente. Perché i farmaci agiscono all'interno del cervello del paziente, producono effetti chimici per agire nelle zone del cervello interessate dal "male oscuro", e il paziente li può vivere come un cambiamento della propria personalità, un'intrusione nella sua "esistenza", e questa, sarebbe ridicolo negarlo, è causa non secondaria del rifiuto dei farmaci.

*(continua a p. 4)*

## Le caratteristiche dei gruppi AUTO-MUTUO-AIUTO

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

Bentornati a tutti! Spero che la vostra estate sia stata piacevole e rilassante.

Come ogni settembre, tra breve, riprenderanno a pieno ritmo tutte le attività del nostro circolo, tra le quali, il gruppo AMA del venerdì con i familiari. Pertanto, a distanza di un anno dal mio primo articolo su Soffio, eccomi per dire ancora qualcosa riguardo questi gruppi.

Recentemente, riflettendo sui benefici che può produrre la frequentazione ad un gruppo AMA, mi sono chiesta se fossero mai state fatte delle ricerche in merito. Mi sono perciò documentata sulla letteratura scientifica, per sapere quando questa avesse iniziato ad interessarsi all'argomento. Ho così scoperto che già negli anni 80, negli Stati Uniti, erano state fatte ricerche in merito. La rivista scientifica *American Journal of Community Psychology*, nell' 82, pubblicava uno studio empirico sui benefici che erano stati rilevati in un gruppo di familiari di pazienti affetti da disturbi psichiatrici, che, per anni, frequentarono un gruppo di Auto-Mutuo-Aiuto.

Dai dati raccolti, gli studiosi (Potasnick e Nelson) hanno concluso che la partecipazione al gruppo aveva ridotto nei soggetti il senso di oppressione. Inoltre, i membri lo trovarono vantaggioso perché, attraverso gli incontri, era possibile reperire informazioni circa le patologie e le diverse strategie di fronteggiamento che i soggetti attuavano. Tutte informazioni che, difficilmente, venivano loro fornite dai professionisti della salute. La partecipazione aiutò anche i familiari a sviluppare legami di supporto sociale con altri soggetti che avevano vissuto o che vivevano esperienze simili.

Nel nostro paese, proprio in quegli anni, stava iniziando appena a diffondersi questo tipo di supporto tra pari (ricordiamo che uno dei primi gruppi nati in Italia fu quello degli Alcolisti Anonimi).

Ancora oggi, nella nostra cultura sanitaria, non è

non è pratica così diffusa come in altre realtà la partecipazione ai gruppi, nonostante negli ultimi anni le richieste di sostegno tra pari stiano crescendo, andando ad interessare un numero sempre maggiore di problematiche sociali e coinvolgendo una tipologia sempre più vasta di partecipanti.

I gruppi, vengono sempre più riconosciuti dai servizi come una metodologia efficace che può integrare ed estendere l'attività dei sistemi sanitari di cura.

Se vogliamo fare un paragone tra la cultura sanitaria e quella dell'Auto-Mutuo-Aiuto, dobbiamo per prima cosa sottolineare il fatto che per il sistema tradizionale di cura, il soggetto che porta il problema, è visto come il paziente, mentre nei gruppi il portatore del problema è una persona che ha in sé risorse.

La cultura sanitaria enfatizza la malattia, ciò che manca alla persona, mentre nel gruppo si pone l'accento sulle risorse, sulle competenze e sulle attitudini dei soggetti di produrre salute per sé e per gli altri. Nel sistema tradizionale assumono particolare rilevanza le conoscenze specifiche e specialistiche, mentre nel gruppo ciò che è importante sono i sentimenti e i vissuti emotivi. Ma la differenza che a mio avviso può saltare agli occhi più facilmente, è il fatto che nel sistema di cura tradizionale l'appartenere ad una comunità non è rilevante, ognuno compie il proprio percorso singolarmente. Mentre nel gruppo la cosa più fondamentale è che viene riconosciuto e condiviso il senso di appartenenza, la forza che i membri riescono a produrre nel loro insieme.

Per questa volta è tutto; vi saluto ricordando l'appuntamento del venerdì al Circolo Lugli con il nostro gruppo e invito chi non ha mai partecipato a venire a curiosare. Chissà che non si trovi bene e decida di passare con noi un paio d'ore tutte le settimane..

**GRUPPI  
DEI FAMILIARI  
AL CIRCOLO LUGLI**

Dal 10 Settembre tutti i Venerdì

ore 17 c/o il Circolo Lugli

1°, 2°, 3° Venerdì:

Gruppi di auto-aiuto

4° Venerdì: Incontro informativo

## Matti sì, scemi no

di *Mauro de Luca*

Matti sì,  
 ma scemi, no!  
 La società ci ha tartassati,  
 fatti impazzire,  
 resi infelici,  
 rinchiusi in isole di dolore e abbandono.  
 Ma noi siamo vivi e veri: una realtà che tutti devono guardare in faccia!

### Per quanto tempo

(continua da p. 2)

Vorrei ci si rendesse conto, si sia favorevoli agli psicofarmaci o no, che la cura è lunga, e che per far sì che, malgrado la lunghezza e altre difficoltà, se si vuole che il paziente accetti la terapia fino alla guarigione, si deve essere sinceri con lui, perché spesso e volentieri il paziente psichico è una persona intelligente, e gli si toglieranno, invece di farglieli venire, sospetti psicotici riguardo le terapie, i medici eccetera. Siamo, e vogliamo continuare a essere, persone consapevoli, e per questo vogliamo curarci in prima persona, collaborando col medico e il personale paramedico, e per farlo abbiamo bisogno di sapere, di conoscere quanto ci riguarda, e, come pazienti, niente ci riguarda più della terapia che vogliamo fare, perciò:

*psicofarmaci,  
 ma non solo psicofarmaci, per essere curati e curarci veramente, perché il benessere acquisito con gli psicofarmaci non sia solo un effetto transitorio tra un ricovero e l'altro.*

### Dedica a Rosanna

di *Marina*

Cara Rosanna  
 sei in Paradiso!  
 Cosa hai provato  
 mentre morivi?  
 Il Signore  
 ha deposto numerosi  
 ai tuoi piedi  
 tanti gattini  
 affinché tu possa accarezzarli.  
 Perdonami!  
 Non avevo capito  
 che volevi diventare  
 mia amica, avrei  
 condiviso volentieri  
 la tua compagnia.  
 Ciao Rosanna:  
 hai lasciato in me  
 un vuoto incolmabile  
 e tante parole inespresse.

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



Scrivi a:  
[alfapp.ge@libero.it](mailto:alfapp.ge@libero.it)  
 oppure  
 c/o CIRCOLO LUGLI  
 Via Malta, 3/4  
 GENOVA

## CIAO ROSANNA!

### Pensieri dai tuoi amici del Circolo Lugli



Disegno di **Erasmo**

Quando ho saputo che Rosanna è mancata non riesco a crederci: Io le volevo bene anche se non la vedevo tutti i giorni. Rimarrà sempre nel mio cuore.

**Sonia di Giuseppe**

Io Rosanna la ricorderò sempre quando per radio ascolterò le canzoni che piacevano a lei. Mi piaceva quando scherzavamo sulla politica e cose varie. Cara Rosanna, non ti dimenticherò mai. **Andrea Perelli**

Cara Rosanna, mi hai lasciato senza la tua bontà, la tua dolcezza e la tua impareggiabile amicizia. Spero che dove sei ora tu stia bene, sia felice ed abbia tutto ciò che più desideravi quando eri in terra. Tua **Cecilia**

Un caro saluto all'amica triste ma sempre disponibile a fare due parole o una chiacchierata di cuore. **Gabriele Ledda**

Ciao Rosanna, come descrivere la tua mancanza? Impossibile scrivere qualcosa che renda l'idea... Richiedevi spesso la mia compagnia, i miei consigli e io spero sempre di essere riuscita almeno un po' ad alleviare le tue paure. Mi manchi. Questa è la verità e l'unica cosa che riesca a dire perché il resto sarebbe ben poca cosa. Tu pensavi che io fossi fortunata. Sì, sono stata fortunata: a conoscerti! Un bacio, **Desy**

Cara Rosanna, sono Fabrizio e ti scrivo col cuore. Ora è vivo in me il ricordo di quando fumavamo insieme in cucina o quando nell'ora di disegno mi mostravi come dipingere le cornici. Qualche volta ti penso, ora che non potrò più offrirti delle sigarette penso che da lassù ci penserà lui. Un bacione da **Fabrizio**.

Rosanna era una persona molto infelice. Aveva sofferto e soffriva per questo. Io l'ho conosciuta al Circolo Lugli e l'ho anche frequentata, per un certo periodo. So che era molto generosa ma la depressione di cui soffriva non le faceva gustare la Vita. Invocava la morte, come una liberazione, ma non aveva istinti suicida. La ricordo con grande affetto e, se giustizia c'è, che riposi veramente. **Danilo**

**RICORDO DI ROSANNA** Cara Rosanna, mi manchi perché eri una persona amica. **Roberto Tumminello**

Hai lasciato dentro a me un vuoto. Ti penso sempre e sono triste perché non potremo più vederci. **Franca**

La tua mancanza colpisce tutti noi. **Piera Fasce**

Ciao Rosanna, mi sembra ancora di vederti con i tuoi occhietti espressivi controllare i miei cambiamenti di guardaroba, spesso con commenti di approvazione e a volte invece negativi. Eri troppo forte e ironica, ancora adesso mi viene istintivo chiedermi: «Cosa dirà Rosanna?». Poi con dolore invece penso che non ci sei più e mi manchi tanto. Mi mancano le tue confidenze di cui mi privilegiavi, mi manca la tua espressione di insofferenza quando dipingevo o preparavo le collane, mi manca la tua sensibilità, la tua educazione. Mi manca una certa nostra amicizia per cui ti avevo resa partecipe anche di qualche mio segreto. Spero che tu ora sia finalmente serena e ci guardi da dove sei con affetto e...naturalmente, con quel tuo sorrisino speciale! **Gabriella**

Cara Rosanna, mi manchi molto.  
**Villa Elena Marcella**

Il mio pensiero di Rosanna è nel breve e piccolo ricordo che posso avere per lei. Di sicuro una donna fragile nella sua personalità, ma voglio o vorrei pensare non desiderosa di andare incontro alla morte così presto e in maniera assurda...Ciao Rosanna io ti ricordo così.  
**Caterina**

Cara Rosanna, la tua dipartita improvvisa e inaspettata ci ha lasciati tutti senza parole. Poi le parole si sono trovate: vuoto e mancanza. Hai lasciato tra noi un vuoto e sentiamo tutti la tua mancanza. **Armando**

Ciao Rosanna, eri una cara e grande amica. Ricordo le passeggiate a Nervi o in Corso Italia; la mia depressione diminuiva dentro me e la tua spero tanto sia finita e lasci il posto ad una Gioia Immensa e spero che tutti noi del Circolo e tutti i popoli di questa terra vengano a trovarti felici come te. **Pino**

Cara Rosanna, ti volevo tanto bene e sento la tua mancanza. **Marcella**

**CIAO ROSANNA! Anche da tutta la redazione di Soffio**

## Estate al Lugli!

di Gabriele Ledda

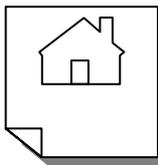


Il 31 Luglio, per festeggiare anche un po' la fine di un mese caldo, accompagnati dall'educatrice Silvia siamo ritornati a mangiare la pizza al Brera dove stavolta c'era il pizzaiolo Leo mio collega e amico. Nessuno ha dovuto aspettare più del dovuto e c'era anche la birra analcolica.

Mentre per la pizzata Silvia ci ha solo accompagnati, il 21 Agosto si è messa a cucinare per noi al Circolo Lugli! Eravamo una quindicina circa di soci. Il menu era ottimo: trofie al pesto, insalatina mista, torte e pasticcini offerti da Gianni Benzi fatti a mano da sua moglie, che erano ottimi e sono piaciuti a tutti!

Le due domeniche 8 e 15 Agosto siamo andati tutti al Teatro della Gioventù di via Cesarea dove c'era il Rodeo tipo corrida a cui gli spettatori potevano partecipare. Io ho letto una poesia di Pino Papalia, ho cantato e interpretato con mia madre un monologo di Giorgio Gaber e non poteva mancare lo spettacolo mio personale di pizza acrobatica piaciuto a tutti (almeno, dai complimenti così sembrava!).

Ciao a tutti!



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

Via Malta, 3/4

16121, GENOVA

Tel e Fax 010 540 740

Presidente Provinciale: PAOLO PESCIOTTO

Responsabile clinico: SABRINA SAPPÀ

Aperto 365 giorni l'anno

dalle 15 alle 19

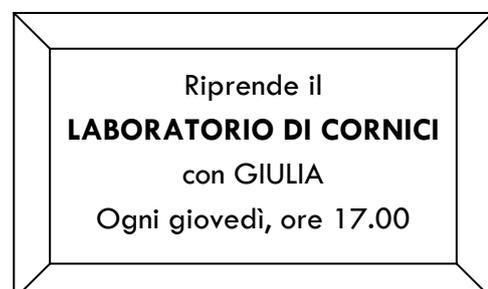
[alfapp.ge@libero.it](mailto:alfapp.ge@libero.it)

## Un po' di me

di Barbara de Martino



Ciao a tutti, mi chiamo Barbara e vorrei parlarvi un po' di me. Sono nata il 3 Novembre 1962 a Genova. Mia madre è morta tre anni fa e mi ha lasciata sola. Allora ho adottato una gattina bianca con pois neri che ho chiamato Biancaneve e che lo scorso Giugno ha compiuto un anno! Era arrivata a casa mia il 4 Luglio 2009 in un piccolo trasportino e aveva un mese di vita. Mi ricordo ancora la sua prima volta con me. All'inizio si nascondeva sotto il mobile, poi mi è venuta in braccio. È una gatta speciale che adora giocare con l'acqua e farsi il bagno nella vaschetta. Mi fa molta compagnia e per me è importantissima. Le cucino il nasello e il riso, oppure la carne con il riso, oppure il tonno sempre con il riso. Adesso ce l'ha un po' con me e mi tiene il muso perché l'ho fatta sterilizzare e le ho già anche fatto fare i vaccini...Vorrei sottolineare come possa essere importante un animaletto per una persona sola. Ho una vicina di casa, inoltre, che mi ha fatto adottare un pitosforo che stava morendo e grazie a noi si sta un po' riprendendo perché ogni due giorni ci buttiamo addosso dell'acqua! Questa mia vicina sta dando vita a una cooperativa per ragazzi disabili e io ho coniato una frase per loro che è piaciuta molto: «Qui c'è mischiato di tutto!». Ai ragazzi è piaciuta molto e l'hanno adottata per la cooperativa. CIAO!



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!



**PER CHI VERSA LA QUOTA  
 ASSOCIATIVA  
 SUL C/C POSTALE:**

Il nuovo numero di conto, CHE  
 SOSTITUISCE IL PRECEDENTE, è:

**4951804**

### **ATTENZIONE!**

**Per tutti i volontari:** a partire dall'8 SETTEMBRE riprendono le supervisioni.  
 Per il calendario contattare Sabrina c/o A.L.Fa.P.P.

**Per tutti i soci e i familiari:**

#### TRAINER SOCIALI:

**ROSANNA**  
 Venerdì dalle 15.30 alle 16.30  
**GABRIELLA**  
 Martedì dalle 16 alle 17

saranno a disposizione dei soci e familiari per progetti di tutoraggio sociale (accompagnamenti, gestione del tempo libero, creazione di reti sociali ecc.).

#### PUNTO D'ASCOLTO:

**con GIULLY**  
 Mercoledì dalle 15.30 alle 16.30  
**con ROSY**  
 Venerdì dalle 16 alle 17

i familiari e i frequentatori del Circolo potranno usufruire di un servizio di accoglienza e ascolto, sostegno e orientamento.

**Per appuntamenti:** telefonare allo 010 540740, il Mercoledì pomeriggio dalle 16 alle 19

#### **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](mailto:alfapp.tigullio@fastwebnet.it)  
 Presidente provinciale:  
 MARIA GIULIA TASSANO

## **SEZIONI**

#### **A.L.F.A.P.P. SAVONA**

c/o "Il faggio", via Paleocapa 25/10  
 Tel e Fax 019 80 16 64      [coopilfaggio@libero.it](mailto:coopilfaggio@libero.it)  
 Presidente provinciale: GIORGIO CASTAGNO

#### **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