

**Da non perdere in questo numero:**

- Un commento alla serata del 26 Maggio. P. 4
- Sintesi relazioni provinciali. P. 6
- Gita a Alba. P. 7

**Editoriale**

Lo scorso 26 Maggio, l'A.L.Fa.P.P., con il patrocinio del Comune di Genova e della Asl3, ha organizzato la serata evento dal titolo *Le barriere in psichiatria*.

L'evento è stata una prima occasione per l'A.L.Fa.P.P. e le altre realtà associative della psichiatria per sensibilizzare i cittadini verso la malattia psichiatrica e cominciare a acquisire quella **visibilità** di cui anche Armando ci parla a P. 2.

I complimenti vanno agli **straordinari attori** delle diverse compagnie di teatro coordinate da Anna Solaro del Teatro dell'Ortica e provenienti da tutta la Liguria. Bravissimi anche gli attori del Circolo Lugli e del gruppo A.L.Fa.P.P. di Sanremo!

Un grande grazie va invece a tutti i **volontari** che hanno collaborato per l'organizzazione e la realizzazione dell'evento.

Un commento della serata lo trovate a p. 4.

Buona lettura e BUONA ESTATE!

**Sommario:**

La visibilità	2
A.M.A.	3
Eventi vissuti	4
Parole in libertà	5
Alfapp Sezioni	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, Gianni Ruiu, Roberto Taggiasco, Sabrina Sappa, Stopelli Emma

**Oltre le parole**

**L'autentico dialogo e quindi ogni reale compimento della relazione interumana significa accettazione dell'alterità.**

*Martin Buber (1878 - 1965)*

Filosofo austriaco, esponente del sionismo, docente universitario a Francoforte fino al 1933, dal 1938 insegna all'Università Ebraica di Gerusalemme.

**Diversi e nascosti?**

## La visibilità

di *Armando Misuri*

I pregiudizi sono duri a morire; sono come le erbacce che ricrescono sempre, perché, sebbene ogni tanto si falchino, riescono a confermare almeno un pezzettino di radice e ricrescono. Perché non ricrescano, andrebbero sradicati, ma è cosa più facile a dirsi che a farsi, anche quando c'è la volontà di farlo. Dei pregiudizi sono vittime da sempre i pazienti psichici, quelli che la gente chiama più comunemente "i matti", e contro di loro, contro di noi, i pregiudizi durano, e continuamente si sviluppano, da millenni, forse dagli albori dell'umanità. In più, alla paura, alla diffidenza per il diverso, si aggiungono credenze che, se non sono apertamente religiose, alle religioni si richiamano. Ad esempio, noi non sappiamo quanti pazienti psichici siano finiti sul rogo ai tempi della caccia alle streghe e agli indemoniati. Ben lo sanno i pazienti psichici e i loro familiari, che vedono l'atteggiamento della gente e dei conoscenti cambiare perfino nell'espressione del viso, appena si viene a sapere che in famiglia c'è un "matto". Quando cerchiamo di spiegare a qualcuno la nostra condizione di pazienti psichici, proviamo una certa vergogna, non motivata dalla nostra condizione, ma da quello che è, o può essere, il pregiudizio dell'interlocutore nei nostri confronti, perché quasi sempre, anche se in dosi piccolissime, la persona cui cerchiamo di spiegare la nostra situazione e le nostre difficoltà ha, magari senza rendersene conto, dei pregiudizi, cioè dei giudizi dati prima (pregiudizi, appunto) prima di conoscere; e si ha la sensazione di mostrarsi nudi e inermi a un giudizio basato appunto sul pregiudizio.

Spesso si cerca di nascondere la propria condizione di paziente psichico non parlandone e non confidandola a nessuno, sperando di riuscire a nascondersi col silenzio, con l'isolamento, ma è fare come il bambino che si mette la mano davanti agli occhi per non essere visto. E la cosa può peggiorare la situazione, perché questo cercare di nascondersi può alimentare il pregiudizio, può far sospettare che nascondiamo una colpa. E

direi che paradossalmente più ci nascondiamo più ci mettiamo in mostra, e per giunta in modo più negativo che mostrandoci apertamente. Perciò, non potendo ciascuno di noi risolvere con le proprie forze, da sé, il rapporto coi cosiddetti savi, ci si unisce, come all'A.L.Fa.P.P., in associazioni che rappresentino tutti, ciascun paziente e ciascuna famiglia e tutti nell'insieme, perché così è più facile difendersi, perché spesso ci sono modi di affrontare certe situazioni (e non parlo soltanto del pregiudizio) che non conosciamo, di cui non siamo stati informati, ci possono essere modi di risolvere situazioni, apparentemente soltanto personali, ma comuni a molti pazienti psichici e familiari, che da soli non possiamo portare avanti. Scopriamo con la coesione e la solidarietà che il vantaggio del singolo e il vantaggio di tutti procedono insieme.

Ci possono essere, oltre il pregiudizio, dei problemi di altra natura: che so? Avere a che fare con uno psichiatra fannullone o menefreghista (esiste, dopotutto, la malasania), o un funzionario che rifiuta di fare il suo dovere, e nascondersi lo agevolerebbe, gli faciliterebbe la voglia di far male, perché la persona e la famiglia isolata è più vulnerabile.

Non ho bisogno di fare elenchi di problemi, bisogni, difficoltà eccetera dei pazienti psichici e dei loro familiari: ognuno di noi li conosce bene perché li vive sulla propria pelle. Voglio soltanto ribadire il già tante volte ribadito (ma non basta mai): che dobbiamo, invece di nasconderci, **acquistare visibilità, confrontarci col mondo**, cercare di portare avanti apertamente un dialogo coi "savi", cosa molto impegnativa, e che può essere logorante; ma se riusciamo a fare due passi avanti, qualcosa avremo ottenuto anche quando saremo costretti a fare un passo indietro. È difficile e doloroso, ma la visibilità comunque c'è, perché la gente ci vede, e allora mostriamoci per quello che siamo, cerchiamo di sfoltire le erbacce del pregiudizio che vogliono soffocare le piante delle nostre vite. Ripeto: sarà doloroso, ma è comunque doloroso, oltre che sbagliato, nascondersi dietro un dito, e otterremo qualcosa in positivo invece che in negativo.

## Le caratteristiche dei gruppi AUTO-MUTUO-AIUTO.

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

Eccomi ancora con voi, questa volta per parlarvi della mia esperienza diretta, l'esperienza personale di chi, un po' per caso, si è avvicinato ad un gruppo AMA.

Presso la sede ALFaPP, nell'ottobre 2008, si è tenuto il corso per facilitatori dei gruppi di Auto- Mutuo-Aiuto. Essendo già da tempo volontaria al circolo Lugli, ho deciso di parteciparvi, senza sapere che sarei stata assorbita in breve tempo da questa bellissima esperienza. Al termine del corso, era previsto un tirocinio osservativo della durata di alcune settimane, con il gruppo AMA dei familiari. Sono stata subito accolta con gentilezza ed amicizia dalle mamme che frequentavano le riunioni del gruppo. All'inizio mi sono sentita un po' fuori posto, avevo il timore di invadere quello spazio di riservatezza e confidenza che si era venuto a creare tra quelle persone nel corso del tempo. Ma con il passare delle settimane, sono diventata un ospite sempre più fisso, e da osservatore silente, sono diventata co- facilitatore.

Attualmente, affianco Giuliano, che è il facilitatore del gruppo. Spero di aver imparato da lui, dal suo modo di accogliere le persone che, forse, cercano conforto, consigli, o talvolta, chiedono solo uno spazio per essere ascoltate. Ho imparato sicuramente da queste mamme, da Donne con una grande forza, un coraggio e una determinazione veramente fuori dalle righe. Le ammiro per quello che fanno, ma soprattutto le ammiro per l'amore con cui lo fanno.

Ma tornando al ruolo del facilitatore, ho capito che non si impara come un qualsiasi "mestiere". Il facilitatore, secondo la definizione dell'OMS, «è un professionista della salute». Ma non per questo deve avere una preparazione universitaria, una laurea, non deve essere necessariamente un "esperto in materia".

Spesso è un volontario, che si è avvicinato, a volte per caso, al problema. O, altrimenti, l'ha vissuto direttamente, e, pertanto, spera di poter essere d'aiuto chi si trova nella stessa situazione.

Ha un ruolo è molto delicato, **deve essere capace di ascoltare, di sentire veramente quello che viene detto, deve essere in grado di andare oltre le parole che vengono dette. Deve permettere a chi parla di poter comunicare fino in fondo e di avere la percezione di sentirsi ascoltato.**

Tra poche settimane i gruppi si fermeranno, per riprendere, come ogni anno, a settembre. Spero di ritrovare tutti quelli che hanno partecipato, e spero di incontrare anche nuove persone, che magari, per semplice curiosità, decideranno di intervenire agli incontri che si tengono ogni venerdì pomeriggio presso il circolo Lugli.

Auguro a tutti i lettori di Soffio una serena e piacevole estate.

### I GRUPPI DEI FAMILIARI, TRAINER SOCIALI E PUNTI D'ASCOLTO VANNO IN VACANZA PER LUGLIO E AGOSTO E RIPRENDERANNO A SETTEMBRE!

#### GRUPPI

#### DEI FAMILIARI AL CIRCOLO LUGLI

Da Settembre tutti i Venerdì

ore 17 c/o il Circolo Lugli

1°, 2°, 3° Venerdì:

Gruppi di auto-aiuto

4° Venerdì: Incontro informativo

#### TRAINER SOCIALE al Circolo Lugli:

Martedì dalle 16.00 alle 17.00 - GABRIELLA

Venerdì dalle 15.30 alle 16.30 - ROSANNA

#### PUNTO D'ASCOLTO al Circolo Lugli:

Mercoledì dalle 15.30 alle 16.30 - GIULLY

Venerdì dalle 16.00 alle 17.00 - ROSY



## LE BARRIERE IN PSICHIATRIA: la serata-evento del 26 Maggio

### Una serata da ricordare

di **Franca**, mamma dell'educatrice Silvia

Quando mia figlia, volontaria del Circolo Lugli, mi ha parlato dell'evento *Le barriere in psichiatria*, ho avuto due reazioni in netto contrasto. Non essendo un'addetta ai lavori, temevo di apparire palesemente fuori posto. Dall'altra parte una vocina, sempre più insistente, mi ricordava il mio interesse per tutto ciò che riguarda la nostra psiche e le tematiche ad essa correlate. Unico neo: temevo che la tavola rotonda, potesse essere troppo tecnica per la mia "non cultura". Mi sbagliavo; la medicina ha usato un linguaggio semplice e soprattutto umano.

**Il Teatro dell'ortica è stato insuperabile:** ho infatti visto attori che non recitano, ma persone vere, che portano il loro vissuto su un palco, con una naturalezza e freschezza da fare invidia a tanti sedicenti loro "collegi". Un plauso alla maestra (*ndr. Anna Solaro*): semplicemente fantastica. Don Gallo, poi, è stato un mito, lo ritrovo ogni volta più battagliero, sempre in prima linea in difesa dei diritti delle persone che, purtroppo ancora oggi, troppa gente si ostina a considerare "diverse".

Ma diverse da chi? Diverse da cosa? Ho conosciuto una mamma, che ho ammirato tantissimo per la sua tenacia e la sua composta serenità, di fronte alla quale io mi sono sentita un minuscolo punto nell'universo.

Perché non dare a queste Onlus altre possibilità, affinché possano far conoscere a quanta più gente possibile, le problematiche legate al disagio psichico ed il lavoro da esse svolto che, spesso, rimane nascosto?

## FESTOSAMENTE 2010 Insieme ai giardini di Quinto di **Gabriele Ledda**

Desidero ringraziare il minigruppo autogestito che si è recato ai giardini di Quinto per l'evento FESTOSAMENTE INSIEME. Gianni è stato molto cordiale nel far apprezzare le nostre creazioni. Giulia e Luca si sono divertiti e hanno fatto divertire con il gioco maxi dell'oca. I ragazzi del Meglio Insieme, invece, vendevano zucchero filato e gli amici della Scopa Meravigliante hanno offerto un ottimo rinfresco a buffet.

CIAO, ALLA PROSSIMA!

---

### APERITIVO AL MENTE LOCALE Premio per i partecipanti della mostra dei disegni di **Giulia**, volontaria al Circolo Lugli

Si è chiusa in bellezza con un aperitivo al mente locale (dentro palazzo Ducale) la nostra mostra dei disegni che, con mia grande soddisfazione, ha riscosso molto successo. I ragazzi si sono impegnati e divertiti a disegnare e a mettere in gara il loro disegno più bello. È stato un corso durato più di un anno: abbiamo preso dei disegni da internet e li abbiamo colorati qualcuno a tempera, la maggior parte a matita - visto che questa era la tecnica che più è piaciuta. Poi qualcuno ha provato a ricopiarli, mentre altri hanno preferito fare dei disegni a mano libera che sono venuti veramente bene. A questo proposito chiunque volesse può sempre venire al Circolo per guardarli, su richiesta dell'autore naturalmente. I disegni premiati con una coppa sono stati tre: il primo posto se lo è aggiudicato **Roberto Taggiasco**, uno dei più bravi disegnatori, con *La vite*; il secondo posto Gabriele Ledda con *Il pizzaiolo* e il terzo posto Cristiana Rossi con *Il delfino blu*. Gli altri partecipanti, a seconda del loro posto in classifica, hanno ricevuto una medaglia. Per tutti infine c'è stato **uno sfizioso aperitivo a base di analcolici alla frutta al Mente Locale** dove abbiamo potuto mangiare di tutto e di più visto che era buffet libero. Il posto ci è piaciuto molto e siamo stati davvero bene in compagnia, passeggiando sotto i portici di via venti.

## FREDDO

di *Mauro de Luca*

Tu mi hai gelato il cuore con la tua risata beffarda.  
 Tu mi hai resa fredda l'anima dicendomi che un altro ti ama.  
 Io ti amavo, ma tu giaci per sempre  
 nel cimitero delle donne perdute,  
 sepolto nell'interno più recondito della mia mente.  
 Ma di te, oramai, non resta che un triste ricordo  
 che affogo nel piccolo mare delle bevande di ogni giorno.  
 Ed ai tuoi occhi brindo ancora con gli amici  
 Quando ci vediamo nei nostri simposi.  
 Ma già penso a un'altra che mi piace.  
 E di te nulla rimane.  
 Chissà...

## L'IMPALPABILE

di *Armando Misuri*

Come un bambino  
 cerca di stringere l'acqua nel pugno,  
 così io - non bambino, io idiota -  
 cerco di afferrare l'impalpabile;

io - io non bambino, io idiota -  
 cerco di afferrare,  
 mettendo insieme le parole,  
 l'inafferrabile;

tra le dita schizza l'acqua,  
 l'acqua che il bambino cerca di stringere nel pugno;  
 tra la carta e la penna,  
 scivola, schizza via, l'inchiostro,  
 e, come l'acqua stretta nel pugno,  
 lasciando un residuo, un bagnato,  
 destinato a evaporare da sé,  
 anche lui inafferrabile.

Un bambino è un bambino,  
 io - io non bambino, io idiota -  
 sono - cerco di essere - un poeta..



**Aspettiamo anche le tue poesie!**

**Inviare a:**

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

oppure

**Redazione di SOFFIO  
 c/o CIRCOLO LUGLI  
 Via Malta, 3/4  
 GENOVA**

## Dall'A.L.F.A.P.P. di Sanremo e Savona una sintesi delle relazioni delle attività del 2009

### Sezione Sanremo

La Sezione Alfapp di Sanremo durante l'anno 2009 ha continuato i servizi di consulenza psicologica presso la propria sede e le attività di Centro d'Ascolto. Sono stati incontrati i famigliari e sono state intraprese importanti campagne di sensibilizzazione pubblica riguardo la patologia psichiatrica sul territorio locale. Il progetto "Lotta allo stigma" condotto negli Istituti superiori della provincia di Imperia ha visto la collaborazione del Provveditorato agli Studi delle medesima provincia e della Dott.ssa Giuganino. Il Teatro dell'Ortica ha avviato invece, grazie a finanziamenti regionali, un laboratorio teatrale che si è accompagnato al proseguimento di quello artistico, già attivato negli anni precedenti e sempre rivolto ai pazienti CD/CA. La Sezione Alfapp di Sanremo infine ha collaborato con l'Ass.ne Sorrisi in Pillole per un'attività presso i CD della Asl1.

### Sezione Savona

Lungo il 2009 la Sezione Alfapp di Savona ha continuato le proprie collaborazioni e prestato sostegno finanziario agli Operatori del Centro Savonese per la realizzazione di diversi progetti socio-riabilitativi, sportivi e altri specifici sull' "abitare" etc. Ogni mese i suddetti operatori hanno incontrato gli esponenti della Sezione di Sanremo. La direzione della Sezione tuttavia riscontra alcune difficoltà in particolare per l'apparente disinteresse delle giovani famiglie che, forse distanti dalle patologie psichiatriche, sembrano non avvertire l'esigenza di collaborare con l'associazione, facendo anche così in modo che lo stesso direttivo non possa rinnovarsi.

#### 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

## Gita a Alba

di **Barbara**

Ciao a tutti! Voglio parlarvi della gita nelle Langhe che abbiamo fatto con il Circolo Lugli dal 25 al 27 Luglio . Abbiamo visitato Alba e un paesino nelle Langhe (dove in un negozio ho comprato una formaggetta di capra e mucca e 250 grammi di caffè del posto). Abbiamo soggiornato all'Albergo I Portici e poi abbiamo pranzato e cenato al Circolo Vecchio Gusto, dove abbiamo assaggiato antipasti tipici e bocconcini al nebbiolo (e...vi cito solo un antipasto: frittatine rotonde di uova e formaggio), fettine di vitello tonnato, insalata di farro, focacce con il formaggio e prosciutto...Tutto buonissimo! Pensate che io, che casa mangio sempre poco, lì ho mangiato di più e con gusto! Sono molto felice di avere partecipato alla gita e spero di poter ripetere l'esperienza.

## Spaghetтата!

di **Barbara**

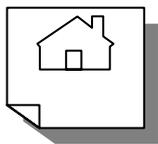


Sabato 5 Giugno c'è stata la spaghetтата al Circolo Lugli.

Abbiamo mangiato bene e io mi sono trovata molto bene.

Abbiamo mangiato tutti in allegria e alla fine ci siamo complimentati tutti con la cuoca, Silvia! Abbiamo mangiato pasta alla carbonara, arrosto di tacchino e insalata e, per finire, una fettina di dolce buonissima!

**CIAO, ALLA PROSSIMA SPAGHETTATA!**



### **A.L.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)

## Tutti al cinema!

di **Gabriele Ledda**

Vorrei ringraziare i ragazzi del Circolo Lugli che si sono associati a me per andare al cinema con i biglietti omaggio e a prezzo ridotto.

Spero la cosa sia gradita!

Grazie e ciao!



È mancata la nostra  
socio

**ROSANNA.**

Condoglianze da  
parte di tutta  
l'A.L.Fa.P.P. alla sua  
famiglia.



Le nostre felicitazioni alla  
educatrice

**SILVIA**

che il giorno 26 Giugno 2010  
è convolata a nozze con

**ROBERTO**

Tanti auguri e buona vita insieme!

**ATTENZIONE!**

**Il nostro numero di conto corrente postale è cambiato.**

Sul prossimo numero di Soffio Vi comunicheremo i nuovi estremi.

Per i soci che abitualmente versano la propria quota associativa tramite C/C postale:

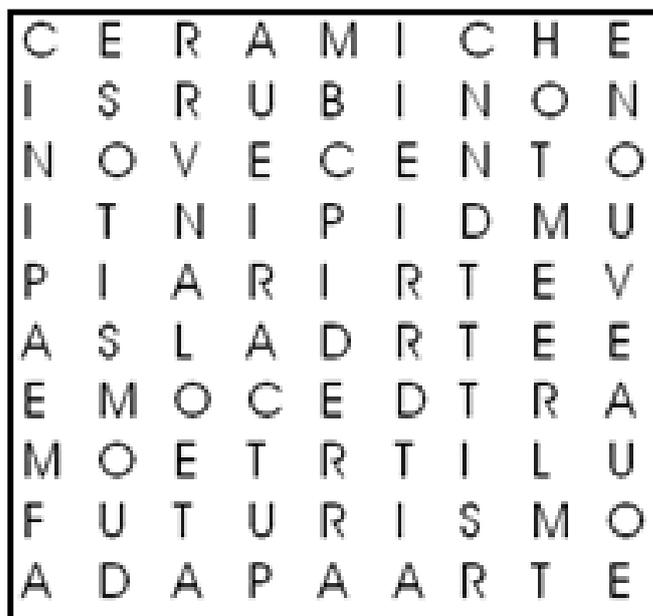
**RIPRENDETE A VERSARE LE VOSTRE QUOTE DA SETTEMBRE 2010 sul nuovo numero di C/C che verrà segnalato sul prossimo Soffio**

**GRUPPO CINEMA**

Continuano gli appuntamenti del Sabato pomeriggio.

Chi è interessato si rivolga a GABRIELE LEDDA c/o il Circolo Lugli

**SOTTO L'OMBRELLONE**



A partire dal 2 Luglio riparte il GRUPPO MARE

Ogni sabato mattina dalle 10 alle 12

il gruppo si sposta sulle spiagge di Vernazzola, Boccadasse o Quinto.

Chi è interessato si rivolga a DIEGO c/o il Circolo Lugli



**Ogni Giovedì - Ore 16**

Presso il Circolo Lugli  
Laboratorio artistico di cornici  
con GIULIA

Per inviare articoli, racconti, poesie, materiali, segnalazioni, suggerimenti, commenti alla redazione di

Soffio:

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

oppure

c/o CIRCOLO LUGLI

Via Malta, 3/4  
GENOVA

