

# ModestaMente

*Il Giornale delle comunità psichiatriche della Fondazione Gusmini di Vertova!*

**Anno: 11, N. 110**

**Maggio 2025**

## EDITORIALE

*“Il libro è un'estensione della memoria e dell'immaginazione. Il film è un'estensione dell'occhio”*

Umberto Eco

### LIBRO O FILM?

Il film è indubbiamente una grande invenzione: le sue immagini, suoni ed effetti speciali ti permettono di vivere esperienze nuove, di viaggiare in tutto il mondo stando seduti sul divano davanti ad uno schermo. Questo magico momento è possibile dividerlo con altre persone, con cui puoi intavolare una discussione a film terminato. Quando però riscopri la bellezza di leggere un libro capisci che guardare un film è spesso molto riduttivo; il piacere di sfogliare le pagine e sentirne l'odore che emanano le pagine.

La concentrazione che l'azione richiede e la conseguente immersione più profonda e le infinite porte dell'immaginazione che si aprono sono ingredienti che rendono i libri qualcosa di davvero straordinario, quasi 'su un altro pianeta' rispetto ai film. Sicuramente, con le nuove tecnologie il valore attribuito ai libri è diminuito ma la loro peculiarità li ha resi immortali. I libri sono in grado di farti vivere molte emozioni, dalle semplici ad: odori particolari, ricordi di ogni tipo... perfino quella macchia di caffè caduta li diversi anni prima!

Questo li rende unici perché personalizzabili

Spesso guardando un film creato a partire da un libro sono rimasta delusa perché ciò che vedevo non corrispondeva all'idea che mi ero fatta, oppure perché i numerosi dettagli e le diverse sfumature rese possibili dalla scrittura non venivano rispettati

Con questa mia personale riflessione non intendo assolutamente svalutare i film, ma sottolineare il potere dei libri, che, regalando un momento di intimità, sono in grado di sottrarti, per un momento, dalla realtà.

Susanna



**Libro o film: questo è il dilemma... a voi la parola!!**

**CECILIA:** lo sinceramente preferisco i libri.

Un esempio? In chocolats leggendo il libro ho provato benessere perché ho potuto dare un'interpretazione personale, immaginarmi le scene. Consiglio a tutti di leggere lo prima leggevo molto in passato ora sto cercando di riprendere.

De "La casa degli spiriti" ho letto libro e visto film che però mi ha deluso. Adesso sto leggendo un libro di poesie perché la scrittrice mi ha chiesto durante la presentazione del libro se ne leggo alcune.

C'è una grande differenza tra leggere e vedere film. Io con i libri mi concentro meglio, quando guardo i film a volte mi addormento

**SERGIO:** meglio il film, perché non sono amante dei libri preferisco leggere la gazzetta e guardare lo sport in tv

**GIULIA:** mi piace la tv e guardo i film, non leggo i libri perché non riesco a concentrarmi

**STEFANO:** mi piacciono i film di Fantozzi e ho saputo adesso che ci sono anche i libri ma non so se li leggerò.

**DONI:** non ho letto molto però mi piace guardare i film. Da ragazza leggevo molto di più, adesso anche io faccio fatica a concentrarmi, con i film mi rilasso.

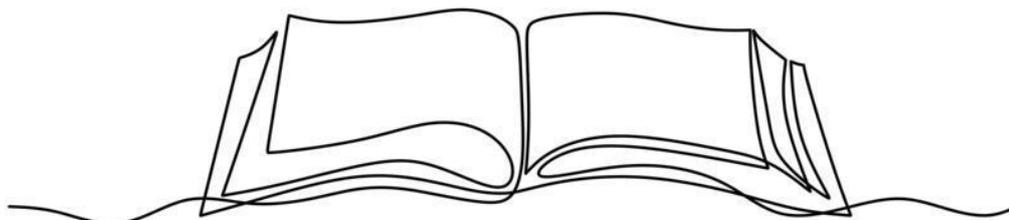
**PATRIZIO:** non ho mai letto non mi piace. In tv preferisco i programmi sportivi piuttosto che i film. Lo so che bisognerebbe leggere di più, fa bene ma io non riesco.

**GIULIANA:** io prima leggevo tanto. Ho letto libri e visto film. Ho preferito sicuramente il libro per gli stessi motivi che ha detto Cecilia. Mi piacevano molto i romanzi.

**Volete qualche consiglio su un libro da leggere?**

- Cecilia: Il ritratto di Dorian Grai
  - Giulia: Il libro Cuore
  - Roberto: La portalettere

**CDP Il Faro**



## Libro o film?

### Come percepite l'uno e come percepite l'altro? Quale preferite?

Lori: preferisco il libro al film, perché è più lungo e da più dettagli

Matteo: il film a volte dà più enfasi ai personaggi/sequenze, cosa che nei libri a volte si perde

Anna: il libro stimola di più l'immaginazione, puoi andare oltre

Matteo: nel duello finale tra Voldemort e Harry Potter nel libro è più divertente la sconfitta del cattivo, perché è la bacchetta stessa a non riconoscerlo. Tante volte leggi un libro, ti fai un'idea e quando guardi un film rimani deluso; a volte sarebbe bello avere uno sguardo più aperto

Lori: leggo di più rispetto al guardare i film, anche se ultimamente è il contrario

Matteo: guardo tanti film e leggo tanti film

Anna: mi piace leggere Fantasy, sono rimasta un po' bambina

Viky: leggo tanti libri in russo, ne ho letto soli uno in italiano. Preferisco soprattutto Gialli, ho letto e guardato "Il silenzio degli innocenti", ho visto prima il film e mi era piaciuto così tanto che ho letto il libro, mi è piaciuto molto. Ma ora non leggo più, mentre i film li guardo

Walter: guardare i film mi viene più faticoso che leggere, le immagini mi affaticano e faccio fatica a seguire. Leggo tanti libri sui Santi

Marco: non riesco né a leggere né a guardare film, perché mi viene agitazione a stare fermo. In passato non leggevo ma guardavo commedie (es. Fast and Furious, o American Pie)

Lori: ho letto e guardato "Il diario di Anna Frank" e sono diversissimi

Marco: l'unico libro letto, per scuola, è stato "Se questo è un uomo" di Primo Levi, perché mi affascinava la seconda guerra mondiale e il fascismo. Ora sono disinteressato al tema

Matteo: lo scrittore de "Il trono di Spade" ha creato due finali differenti per il film e per la serie tv

Daniilo: io preferisco i film però solo al cinema, non alla tv. Ti siedi sulla tua poltrona e ti immergi completamente. Purtroppo leggo poco, sono poco appassionato.

Viki: io andavo al cinema per imparare l'italiano.

Matteo: io andavo perché sei super coinvolto, è straordinario. È una bella esperienza.

Roby: io preferisco i film alla lettura. Quando ero giovane leggevo tanto ma non ho mai visto un film tratto dal libro: leggevo tanti romanzi per ragazzi. Mi è passata la poesia dei libri perché sono diventata impaziente.

Walter: a me il libro rimane di più, più anche tornare indietro a rileggere. L'ultimo libro che ho letto è stato "il sorriso di Padre Pio". Mi piacciono i libri sul mondo della Chiesa, le battaglie che ci sono e tutto quanto.

Gianmarco: tutta la vita "libri", perché non riesco a stare al passo con i film, non hanno mai attecchito troppo. Preferisco di gran lunga leggere, c'è più logica. Un film che mi è piaciuto, che ho da giovane e che mi ha colpito, "Underground".

Lori: io ho odiato "7 anni in Tibet", molto lento e prolisso.

CRM



## E TU COSA PREFERISCI?

**Cari lettori, questo mese affronteremo un tema ricco di immagini, parole, musiche e storie, tante storie. Stiamo parlando di film e di libri.**

**Chi non ha mai letto un libro o visto un film? Ognuno di noi, almeno una volta nella vita, l'avrà fatto.**

**Sono molteplici gli aspetti. Libri e film Raccontano storie nelle quali ci si può immedesimare, nelle quali si può fantasticare.. storie di vario genere: drammatiche, comiche, umoristiche, fantascientifiche...**

**Nel lontano passato i libri erano riservati ai ceti sociali più elevati, erano elitari .il mondo del cinema e della televisione non esistevano ancora!**

**Con il passare degli anni sia i libri che i film sono diventati più fruibili, popolari e di facile accesso. Ogni giorno siamo sommersi di copertine di libri e trailer di film e serie tv, grazie alla televisione e ad Internet.**

**Sia i libri che i film raccontano un po' di noi perché li associamo ai nostri ricordi.**

**Per approcciare meglio l'argomento ci siamo posti alcune domande...**

- 1 Sei più tipo da film o da libro?
- 2 Cosa pensi che un libro offra in più rispetto a un film e viceversa ?
- 3 Pensi che uno dei due (libro o film) possa raccontare una stessa storia in modo più completo e profondo? Perché?
- 4 Hai preferito più la stessa storia raccontata dal libro o dal film? Perché? quali sono le differenze?

### RISPOSTE

Cattaneo

- 1 Purtroppo sono un tipo da film perché non ho memoria.
- 2 Un libro offre di più perché è più dettagliato e completo nelle vicissitudini. Il film, essendo più sintetico, non offre tanto quanto un libro. Un film non rispecchia appieno la storia del libro e talvolta alcuni passaggi sono inventati.
- 3 Il libro per me è più completo e profondo. Non ho mai letto un libro, ma credo che se iniziassi a leggerne uno, non smetterei più perché potrebbe coinvolgermi più della visione di un film.
- 4 Non ho mai visto un film e letto la sua storia scritta nel libro. A me è piaciuto tanto “ Nove settimane e mezzo” e mi piacerebbe leggere il libro.

Balduzzi G.

- 1 Sono un tipo da film
- 2 Penso che un film lo guardi ma un libro lo leggi da capo a fine nel senso che è più intenso, più dettagliato e puoi scegliere di gestire al meglio il tempo necessario per leggerlo
- 3 Il libro racconta da capo alla fine, il film a tratti
- 4 No, non ho mai visto un film tratto da un libro che avevo letto.

## Baroni

- 1 Sono un tipo da Film.
- 2 Il film offre più suspense, può suscitare più interesse per via degli effetti sonori e visivi; il film può offrire più emozioni.
- 3 Sì, entrambi si assomigliano, perché possono essere completi entrambi, ma vi sono differenze tra film e film e tra libro e libro. Alcuni film sono più entusiasmanti di altri, allo stesso modo dei libri.
- 4 No, ho sempre guardato direttamente i film senza leggere prima il libro. Ad esempio, tempo fa mi avevano regalato un libro sulla scoperta dell'America ma non l'ho mai letto perché mi sono lasciato intimorire dalla lunghezza, mentre il film l'ho guardato con facilità.

## Businaro

- 1 A me piacciono i film più che i libri.
- 2 Il film è più emozionante. Il libro va letto più volte per coglierne appieno il significato e questo mi porta a concentrarmi meno sulle emozioni
- 3 Un film è più immediato mentre un libro prevede un investimento di tempo e ciò mi crea fatica, quindi per me un film è più comprensibile e facile.
- 4 Ho letto il libro di Lady Oscar ed ho visto anche il cartone animato; mi è piaciuta di più la storia raccontata dal cartone animato perché mi ha coinvolto di più.

## Zago

- 1 Preferisco un bel film piuttosto che un libro
- 2
- 3 Penso che il film sia meglio perché ti fa sentire più emozioni
- 4 Il film è più completo. Ho letto pochi libri

## Cesareni

- 1 Preferisco i film
- 2 Un film assomiglia al libro, perché la storia del film è stata tratta dal libro. Per me un film è più realistico e offre di più, perché mi permette di vedere le cose con più chiarezza.
- 3 Il film riesce a raccontare una storia in modo più profondo perché grazie alle scene e al sonoro arriva al cuore
- 4 Non mi è capitato di leggere un libro e vedere il film correlato

## Paganoni

- 1 A me piacciono entrambi. Libri e film ininterrottamente!!
- 2 Libro: lentezza, pause, considerazioni pensate mentre si scorre il libro e non solo al suo finire. Sottolineature, appunti. Ricerca parallela in Internet su vari collegamenti.  
Film: si consuma in poco tempo ma permette di formarsi un'immagine visiva memorizzabile. Piani di inquadratura immediatamente vicini, fisicamente vicini. Film è più corporeo, visivo, uditivo, spaziale.
- 3 Il libro ha possibilità infinite, di dire il particolare o allargare al cielo. Il film è – attualmente – copia della realtà materiale, senza potersi allontanare da essa, per cui ne nascono storie, solo storie. Il cartone animato invece è più immaginifico.
- 4 Libro Libro Libro . “ la storia infinita” Michael Ende: libro continuativo, senza mai perdere il filo. Film con salti di narrazione drastici e scadenti.

## Aceti

- 1 Sono tipo da film. I libri faccio fatica a leggerli. Non sempre riesco ad applicarmi perché leggo e poi dimentico ciò che ho letto.
- 2 Un libro può offrire solo lo scritto, il film è meno faticoso.
- 3 Il libro è più impegnativo, bisogna tenere tutto a mente, invece il film ti prende di più, entri nel personaggio e nelle altre cose. Il libro è pesante perché devi leggere a lungo e mettere a memoria.

## Lisanti

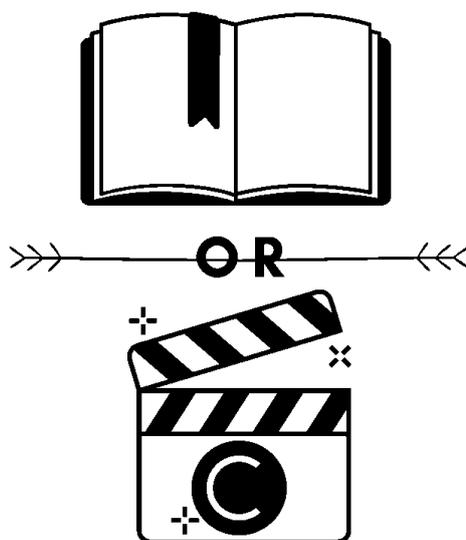
- 1 Sono una tipo da film
- 2 Il film può essere visto come un riassunto, una sintesi del libro dettagliato. Un libro o un film che trattano la stessa storia possono essere entrambi di interesse, con luoghi diversi da loro.
- 3 Sì, è il film che permette una visione più riassuntiva della storia.
- 4 Il film fa da riassunto

## Mauceri

- 1 Sono un tipo da film
- 2 Un film per me è più immediato e non è noioso come un libro
- 3 Non lo so
- 4 Ho visto la stessa storia film e libro; penso che il film sia meno noioso e più interessante

In conclusione possiamo dire che libri e film rappresentano dei potenti strumenti di conoscenza, comunicazione e sperimentazione delle emozioni. Sono strumenti anche per l'apprendimento. I libri e i film ampliano la nostra cultura e coltivano la nostra parte emotiva; ci permettono di conoscere meglio la realtà umana e le sue sfaccettature attraverso il racconto di storie. Che mondo sarebbe senza film e senza libri!!!

## CPM "Il Quadrifoglio"



“Ci sono due grazie, di cui è priva la maggioranza degli uomini e di cui essi non apprezzano il valore: la salute e il tempo libero.”  
Maometto

*Il tempo libero è quella quota di tempo che gli individui tendono a riempire con attività scelte liberamente e ritenute piacevoli.*

*Leggere un libro o guardare un film sono tra le prime occupazioni, rispetto al tempo libero, consigliate anche da Google, seguono poi anche dormire, fare sport e dedicarsi alle faccende di casa!*

*E in una comunità qual è l'importanza del tempo libero?  
Come si organizza una giornata e che spazi ci sono per questa quota di tempo?*

*A monte è doveroso fare una precisazione rispetto al lavoro della riabilitazione che sottende ogni azione in comunità:*

“Il concetto di **recovery** è stato definito e tradotto in molti modi, ma nessuna accezione coincide con la scomparsa della malattia, piuttosto essa rispecchia lo sviluppo di abilità perdute con la malattia e il recupero di un ruolo valido e soddisfacente all'interno della società (Carozza, 2006). Non si riferisce a una cura o a una prestazione specifica, ma implica un percorso, spesso non chiaro, durante il quale il cittadino-paziente deve imparare a fronteggiare gli eventi quotidiani, avere buone capacità relazionali e sociali, servendosi anche di opportuni sostegni e riconoscendo i propri limiti.

SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Services Administration), che è una succursale del Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani degli Stati Uniti, definisce la recovery come un processo di cambiamento attraverso cui l'individuo migliora la propria salute e il proprio benessere, vive in modo self-directed e si impegna a vivere al meglio delle proprie potenzialità.

Secondo SAMHSA ci sono **4 grandi dimensioni che supportano la recovery**:

1. **Health**: capacità di gestire la propria malattia
2. **Home**: un luogo sicuro dove vivere
3. **Purpose**: attività significative, ad esempio il lavoro, lo studio, il tempo libero
4. **Community**: sentirsi parte di una rete sociale (ad es., amici, famiglia, quartiere o paese dove si vive)

(...) Tale processo è qualcosa di complesso e non lineare: è un'esperienza di crescita oltre la malattia ed è la sensazione che “il peggio è passato”: il concetto di salute mentale deve essere pensato come un orizzonte i cui contorni vengono sempre spostati dall'azione umana soggettiva e collettiva in relazione alle vicende politiche, sociali e culturali di un determinato momento storico.”<sup>1</sup>

Sofferamoci allora sul punto 3:  
il tempo libero non è qualcosa di banale, non è un elemento trascurabile.

Ma il tempo libero dovrebbe essere trascorso da soli o in compagnia?

“L'importante è che il tempo libero sia di qualità, e non c'è una regola universale su se debba essere trascorso da soli o in compagnia. Ciò dipende dalle preferenze individuali di ciascuno. Ogni persona trova piacere in diverse attività e modalità di trascorrere il tempo libero, quindi ciò che conta di più è ciò che ci fa sentire soddisfatti e felici.”<sup>2</sup>

In comunità CPA in una settimana sono previsti momenti risocializzanti sia comunitari magari organizzati, condivisi e proposti sia spazi liberi in cui allenare la propria autodeterminazione rispetto al proprio tempo libero che come abbiamo capito è fondamentale all'interno del processo.

Nei momenti organizzati insieme si guardano film e si leggono libri: si allena la capacità di stare in compagnia, ascoltarsi, creare relazione con l'altro prendendo spunti da quanto si è letto o visto. Sono appuntamenti piacevoli.

Film e libri utilizzati come strumenti per aprire la mente.

Vi lasciamo volentieri qualche spunto di lettura e di visione di un buon film

Libri	Film
Narciso e Boccadoro	Labyrinth
L'ultima estate di Klingsor	Il fuggitivo
Come un uragano	Chocolat
Vent'anni dopo	La storia infinita
La vita di Gandhi	Il re Leone

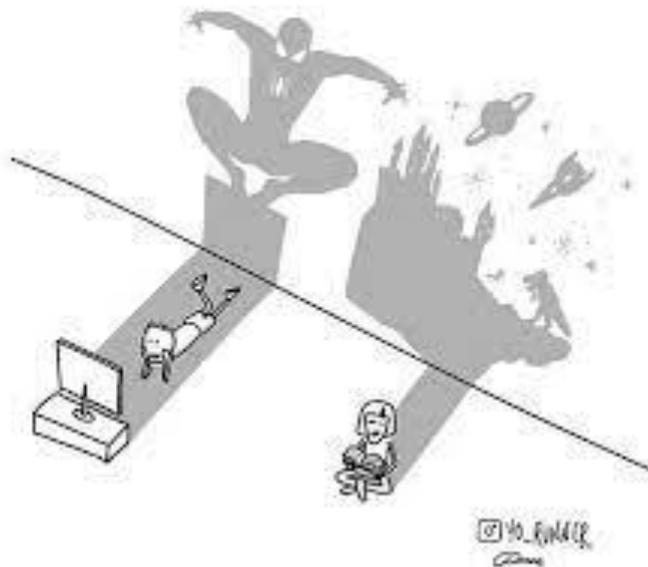
Se dovessimo aprire un sondaggio tra noi redattori e schierarsi tra un passatempo e l'altro... Tra di noi c'è chi preferisce un bel libro perché da più soddisfazione finire le sue pagine avendo immaginato ogni personaggio, ogni ambientazione.

Qualcun altro invece apprezza i tempi ristretti del film, assaporare la storia tramite il lavoro del regista e degli attori.

Per concludere ci auguriamo che questa lettura sia stata un piacevole tempo libero per Voi

La redazione CPA

*“Dobbiamo fare il miglior uso possibile del tempo libero.”*  
*Mahatma Gandhi*



## Ti consiglio un libro:

### **L'ultima estate di Klingsor di Hermann Hesse**

Ancora una volta il gruppo lettura della CPA "La rugiada" si è avventurato in un libro di Hermann Hesse. Questa volta la storia è quella di un pittore, Klingsor, libertino, avido di vita e di piaceri. La storia della sua ultima estate della sua vita da pittore, vissuta in un paesino della Svizzera vicino a Lugano.

Il racconto narra di notti passate a dipingere freneticamente i colori della natura che rappresentano i colori delle emozioni dell'animo umano, notti passate fra le osterie con amici di una vita e fiumi di vino.

Klingsor ha vissuto intensamente "come una candela che brucia alle due estremità", ha amato le donne e in quest'ultima fase della sua vita non aveva occhi che per la sua giovane amante, Gina.

Il suo instancabile "carpe diem" è un inno alla vita, a vivere come se ogni giorno fosse l'ultimo e l'arte ferma il piacere in ogni suo istante.

Qualcuno nel gruppo in alcune parti lo ha trovato un po' complesso ma abbiamo dedotto che questa complessità contraddistingue l'essere umano che per sua natura lo è.

Anche se Klingsor si sente stanco e sazio di vita ricava gratitudine nell'amore per le donne e per l'arte fino all'ultimo respiro che dipinge con i colori della sua tavolozza: cadmio giallo e rosso, verde veronese, smeraldo, cobalto, viola, rosso.

La sua ultima opera fu un autoritratto: voleva farsi vedere da tutti in una veste distaccata e naturalistica. Questa è l'immagine di sé che ha voluto lasciare al mondo.

*Gruppo lettura CPA "La rugiada"*  
*Isabella, Roberto, Giorgio, Cinzia, Gianluigi, Claudio e Daniela*

Fondazione I.P.S. Card. Gusmini ONLUS

e

Associazione "La Speranza"

# DIVENTA VOLONTARIO!



## CHI CERCHIAMO?

Persone motivate, **empatiche e disponibili** a dedicare parte del loro tempo per supportare i nostri **ospiti** e i loro **familiari**.

Se vuoi donare un po' di tempo ad un'attività dal forte impatto sociale, stiamo cercando proprio te!

## COSA OFFRIAMO?

- Un'esperienza umana arricchente, a stretto contatto con le persone
- La possibilità di **far parte di una rete** di volontari appassionati e solidali
- **Formazione e supporto** continuo da parte del personale della Fondazione

## REQUISITI

- Età minima: **18 anni**
- **Sensibilità**, voglia di essere d'aiuto e **rispetto** per i valori della Fondazione



## VUOI CANDIDARTI?!

- ☐ 035.737.604
- ☐ [ufficioaccoglienza@fondazionegusmini.it](mailto:ufficioaccoglienza@fondazionegusmini.it)
- ☐ [www.fondazionegusmini.it](http://www.fondazionegusmini.it)



Fondazione I.P.S. Card. Gusmini Onlus - Via San Carlo, 30 - 24029 VERTOVA (BG) - Telefono 035.737.611 - Telefax 035.720.470  
[info@fondazionegusmini.it](mailto:info@fondazionegusmini.it) - [www.fondazionegusmini.it](http://www.fondazionegusmini.it) - C.F. 81 001 730167 - P.IVA 01824750168 - Req. P.G. 1962 - REA 350528

## Contatti:

Per suggerimenti, idee, consigli, critiche e per tutti quelli che vogliono mettersi in contatto con noi:

[modestamente@fondazionegusmini.it](mailto:modestamente@fondazionegusmini.it)

Instagram: [fondazionegusmini](https://www.instagram.com/fondazionegusmini)

Alice e Sonia (CRM Agorà): 035/737642

Isabella e Michele (CPM Quadrifoglio): 035/737678

Daniela e Paola (CPA Rugiada): 035/737643

Manuela e Giulia (CDP Faro): 035/737616