

ModestaMente

Il Giornale delle comunità psichiatriche della Fondazione Gusmini di Vertova!

Anno: 11, N. 115

Ottobre 2025

“La salute mentale non è un destino, è un viaggio.”

— Sconosciuto

La salute mentale non è una condizione statica né un traguardo da raggiungere una volta per tutte, ma un percorso continuo fatto di attenzione, cura e scoperta di sé. Ogni esperienza, ogni ostacolo superato e ogni momento di consapevolezza contribuiscono alla costruzione di un benessere profondo e duraturo.

Questo mese affrontiamo il tema **“Mens sana in corpore sano”**, con particolare attenzione alla salute mentale (*mens sana*), riconoscendola come fondamento indispensabile per il benessere complessivo della persona (*corpore sano*). Non è sufficiente stare bene fisicamente, è fondamentale coltivare un equilibrio tra corpo, mente, relazioni ed emozioni.

Spesso si tende a collegare il benessere psicologico all'assenza di sintomi, ma è molto di più: è la possibilità di vivere in modo autentico, affrontare le sfide del quotidiano, costruire legami significativi e sentirsi parte di un contesto.

Raggiungere e mantenere questo equilibrio non sempre è possibile da soli, non sempre è semplice e scontato, specialmente nei momenti di maggiore vulnerabilità. Per questo motivo esistono diversi strumenti che possono sostenere questo processo. Tra questi, il **colloquio psicologico** ma anche le tecniche di rilassamento, la qualità del sonno, le attività creative, le passioni in generale e il supporto sociale consentono di lavorare verso il raggiungimento di una *mens sana*.

Nell'articolo di giornale ci concentriamo sull'importanza del colloquio psicologico il quale rappresenta uno spazio sicuro in cui esplorare le proprie emozioni, acquisire nuove prospettive e attivare risorse personali. Il colloquio psicologico alla pari di altri approcci favorisce una crescita interiore che si riflette positivamente sulla qualità della vita.

Una mente in equilibrio ha effetti concreti anche sul corpo: riduce i sintomi psicosomatici, aiuta a gestire lo stress, migliora la qualità del sonno, favorisce maggiore energia e motivazione, promuove l'autonomia e sostiene una visione più fiduciosa di sé e del proprio futuro. Ma, soprattutto, permette a ciascuno di riscoprire il proprio valore, anche nei momenti più complessi.

In definitiva, **“mens sana in corpore sano”** è un invito a guardare alla persona nella sua interezza, riconoscendo che il benessere mentale è il cuore pulsante di una vita più piena, armoniosa e consapevole.

Coltivare la mente non è un lusso, ma una necessità fondamentale per costruire un benessere che abbracci tutte le dimensioni dell'essere umano.

crdtasha

Conosci te stesso! Perché una volta che noi conosciamo noi stessi, possiamo imparare a prenderci cura di noi stessi.

Socrate

Mi domandi qual è stato il mio più grande miglioramento? Ho iniziato ad essere amico di me stesso.

Lucio Anneo Seneca

Ma cos'è la psicoterapia?

La psicoterapia è parlare con qualcuno che non si conosce, con una persona esperta che aiuta a mettere in ordine i pensieri. È un aiuto per interpretare il nostro stato d'animo, favorire il benessere psicologico e raggiungere l'equilibrio tra il corpo e la mente.

Per raggiungere questo equilibrio a volte abbiamo bisogno di confrontarci con qualcun altro, sentire un punto di vista diverso dal nostro che ci può aiutare a capire meglio come stiamo e ad affrontare le difficoltà.

La psicoterapia non è solo un percorso individuale, ma può essere anche un percorso di gruppo all'interno del quale si può condividere quello che succede quotidianamente e trovare attraverso il **CONFRONTO** con altri un sostegno per riuscire ad affrontare il cambiamento che ci serve per stare meglio.

Questo bisogno di trovare noi stessi e quindi di essere persone "in equilibrio" è un bisogno che esiste da sempre. Il bisogno di conoscersi profondamente, fare ordine dentro sé stessi per trovare le soluzioni ai problemi, perché il cambiamento è possibile solo se sappiamo trovare le risposte che si trovano dentro di noi. La soluzione ai problemi, infatti, non si trova fuori, ma dentro di noi. A volte, però, abbiamo bisogno di qualcuno che ci aiuti a scoprirlo.

Per fare questo cambiamento è importante avere la **MOTIVAZIONE**. Se c'è questa spinta, dentro di noi, il percorso di cura funziona meglio. La motivazione è fondamentale per prendere consapevolezza dei propri problemi, per chiedere aiuto e per affrontare il percorso di cura che può avere alti e bassi, ma che può essere davvero efficace solo se noi vogliamo star bene.

Saper chiedere aiuto e mettersi in gioco sono i primi passi per costruire il nostro benessere sia fisico che psicologico.



CDP Il Faro

"Solo la persona che ha fiducia in sé stessa può fidarsi degli altri"

Erich Fromm.

In CPA: Le nostre esperienze di sostegno con i tirocinanti

In CPA in questi mesi abbiamo un'enorme fortuna: la possibilità di sfruttare le risorse di tirocinanti psicologi che con il loro contributo ci aiutano in questo percorso.

Nella nostra redazione tanti di noi stanno lavorando sulla propria storia, sul proprio presente e sul possibile futuro raccontandosi e trovando soluzioni e consigli.

Secondo noi le parole chiave che stanno alla base di un desiderio di miglioramento sono riflettere e pensare. C'è un punto di svolta che o arriva dall'interno o anche su consiglio esterno che è quello dell'inizio della voglia di indagare per capire. Questo punto arriva quando uno ha già lavorato un po' su se stesso e con l'aiuto (anche delle terapie) ha raggiunto nel suo percorso un po' di equilibrio.

Da lì in poi è un lavoro che si affronta in due con lo psicologo: si "svuota il sacco", si racconta "il proprio curriculum vitae", si racconta "la propria storia" con la speranza di migliorare.

Ci deve essere fiducia verso chi ci aiuta perché si entra nel proprio intimo e deve diventare un impegno rassicurante che ci sostiene.

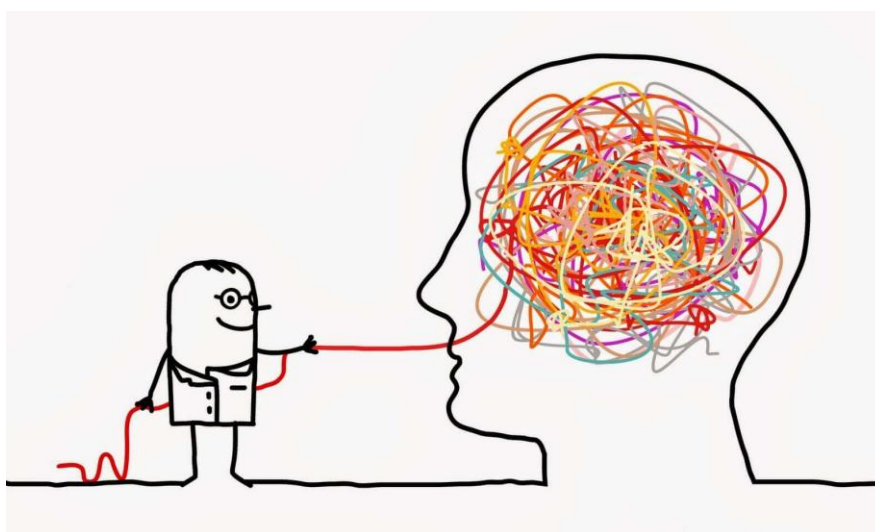
Lo psicologo può svelare alternative e aiutarci a capire determinate cose di noi che non comprendevamo. Certi percorsi hanno radici lontane nel tempo sostenuti dalle paure di non farcela, di non essere accettato, di provare delusioni, dei giochi della mente.

Il consiglio che diamo è quello di affrontare la giornata con positività

Comunque andrà...

Andrà bene!!

La redazione CPA



Mens sana in corpore sano: la mente che nutre il benessere

In questo articolo di giornale parleremo della mens sana e di come questa può influenzare il benessere generale di ogni individuo (corpore sano). Una mente sana favorisce:

- Maggiore spinta alle relazioni;
- Maggiore motivazione;
- Maggiore autostima;
- Maggiore energia;
- Maggior benessere emotivo;
- Minore stress;
- Minore somatizzazione;
- Regola il ritmo sonno-veglia

Vorremmo iniziare l'argomento definendo in primis cosa si intende con MENS SANA.

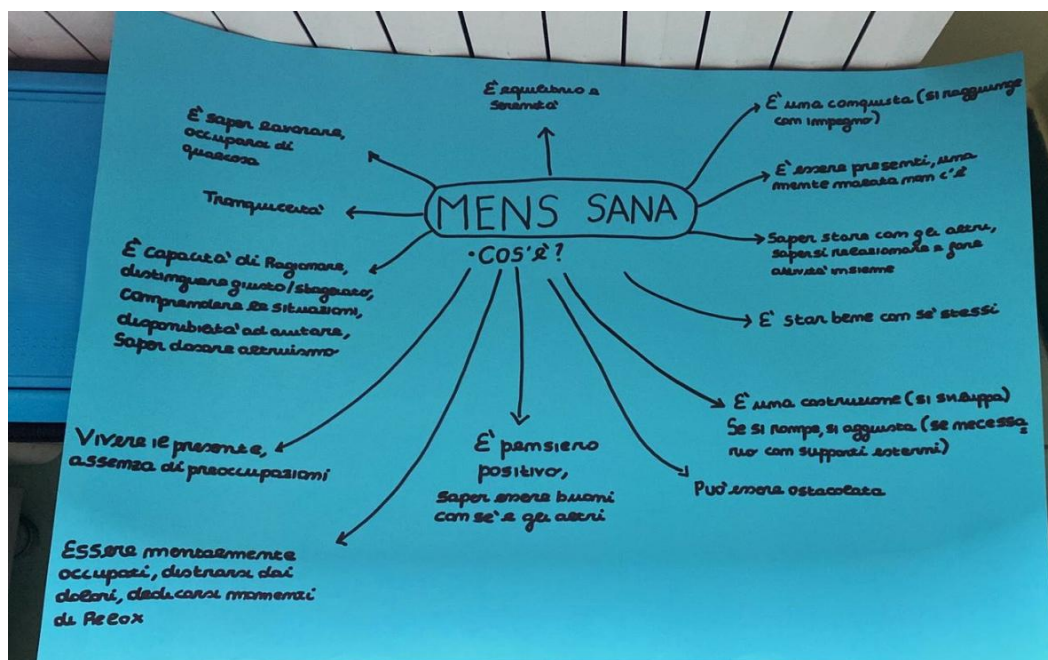
Una mente sana non è una mente perfetta ma una mente funzionante capace di affrontare le normali avversità della vita.

Di seguito trovate le risposte fornite dai nostri utenti:

Non ha nulla a che vedere con l'assenza di malattia, come sostenuto anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Come dice un nostro utente, la mente sana non è innata ma si costruisce, se necessario con un supporto esterno. Può capitare di trovarsi in situazioni così complesse che la sola forza di volontà a volte non basta e allora diventa utile chiedere aiuto.

Nel nostro articolo vogliamo dedicare uno spazio all'importanza del supporto psicologico che, sfatiamo un falso mito, NON E' UTILE SOLO PER I "MATTI".



Insieme ad altre strategie o tecniche consente di lavorare al raggiungimento del benessere. Abbiamo perciò coinvolto lo psicologo della comunità. Molti dei nostri utenti svolgono hanno svolto dei percorsi psicologici traendone beneficio.

QUANDO E' UTILE CHIEDERE AIUTO AD UNA FIGURA SPECIALIZZATA?

Sebbene non esista una risposta univoca — poiché ognuno sceglie di chiedere supporto quando sente di averne bisogno — è possibile individuare alcune **situazioni comuni** in cui rivolgersi a una figura specializzata può essere particolarmente utile:

- Quando è utile far chiarezza nella propria mente quando la situazione risulta troppo ingarbugliata;
- Quando si prende consapevolezza di non disporre delle risorse emotive o pratiche per affrontare situazioni stressanti, come la gestione di un familiare con comportamenti problematici. Un supporto esterno può aiutare a mantenere lucidità e offrire un aiuto più efficace;
- Quando sentiamo il peso di ferite emotive non risolte — come traumi, violenze o esperienze negative — che influenzano il nostro benessere e che richiedono uno spazio sicuro e competente per essere affrontate;
- Quando paure o fobie ci impediscono di vivere serenamente e abbiamo bisogno di un aiuto per affrontarle, comprenderle e gestirle in modo più efficace;
- In generale, quando si percepisce di non star bene

Un altro mito da sfatare: lo psicologo NON DA' SOLUZIONI preconfezionate, ma accompagna la persona a trovare dentro di sé le risposte che cerca.

Durante l'incontro è emersa l'importanza del "QUI E ORA": ovvero il ritorno alla concretezza del presente. Questo approccio consente di riconoscere e inquadrare le emozioni attuali, evitando che esse vengano filtrate o distorte da ricordi passati o da timori legati al futuro.

Diviene utile domandarsi: COSA MI FA STARE MALE ADESSO? Che strumenti posso mettere in campo per affrontare il mio malessere nel presente?

Molto spesso il malessere è influenzato non tanto da ciò che si vive nel presente ma da ricordi passati o aspettative future. Ci sono alcuni esercizi che possono favorire il ritorno al presente,

noi ne abbiamo svolti due: 1 la respirazione guidata, 2 grounding 5-4-3-2-1. Il primo esercizio si concentra sull'importanza del respiro, un atto tanto abituale quanto sottovalutato. Portare l'attenzione al respiro aiuta ad allontanare ansia e pensieri negativi, riportando la mente a uno stato di calma; il secondo significa "radicamento", ristabilire un contatto con il momento presente attraverso l'attivazione dei cinque sensi. Durante il secondo esercizio vien chiesto ai partecipanti di elencare: 5 cose che si vedono, 4 che si toccano, 3 che si odono, 2 che si odorano, 1 che si gusta.

Alla fine degli esercizi molti hanno riferito un immediato senso di sollievo.

Se volessimo immaginare la mente, potremmo paragonarla a un giardino. In ogni giardino ci sono erbacce da estirpare e i semi da piantare: le erbacce rappresentano i pensieri disfunzionali, le abitudini limitanti o i tratti personali che ostacolano il nostro benessere.



Non perché siano “sbagliati” in senso assoluto, ma perché non ci aiutano a fiorire; i semi, invece, sono tutte quelle azioni, scelte, pensieri e atteggiamenti che vogliamo coltivare per crescere, cambiare e prenderci cura di noi stessi.

Riconoscere i propri rovi interiori non è semplice, ma può essere un primo passo verso il raggiungimento del benessere.

In conclusione possiamo dire che prendersi cura della propria mente significa prendersi cura della propria vita nel complesso.

È un benessere che si riflette in ogni ambito, dalla salute fisica alle relazioni, dal lavoro al tempo libero.

Impariamo a riconoscerne il valore e a dedicarle lo spazio che merita, ogni giorno.

Come diceva Marco Aurelio

"La felicità della tua vita dipende dalla qualità dei tuoi pensieri."

I MESTIERI PIÙ DIFFICILI IN ASSOLUTO SONO NELL'ORDINE:
IL GENITORE, L'INSEGNANTE E LO PSICOLOGO.
Sigmund Freud.

Secondo te chi è una/o psicologa/o?

*Una strizzacervelli? Una lavoratrice che scompone e ricompone i cervelli?
Una persona che ha studiato psicologia, scienze umane per aiutarci e farci capire i nostri problemi?
Qualcuno che credo dovrebbe fornire un punto di vista diverso, che bisogna essere pronti a ricevere? Una
persona che aiuta ad affrontare i problemi e a trovare una soluzione? Una persona che ti aiuta ad uscire
dai propri problemi personali? Oppure una persona che dell'esterno ti illumina?*

**Per noi una psicologa è un po' di tutto questo e un po' di molto altro. Proprio come la salute
mentale per ognuno di noi, il significato varia.**

Queste sono alcune dei nostri pensieri a riguardo.

Matteo: Per me è stato tempo sprecato. Ho avuto uno psicologo alle elementari, alle medie e alle superiori. Non mi ha offerto nessun aiuto, se non andare in casa famiglia. Ci sono stato per un anno e mezzo e mi sono trovato male, ci sono state difficoltà. Un altro motivo di conflitto con lo psicologo è stata la diagnosi di depressione, ma mi ascoltava e basta. Ci ha provato ma poteva fare qualcosa di più. Abbiamo parlato, discusso ma non ho mai sentito di avere dei miglioramenti, con il senno di poi avrei voluto che mi avesse indirizzato ad uno psichiatra per l'assunzione dei farmaci. Lo ricordo comunque con affetto perché fa parte di un pezzo della mia vita. Sarei comunque disposto a intraprendere un altro percorso: UN AIUTO È SEMPRE BEN ACCETTO!!

Marco: In passato sono stati molto utili. Ora sono in una situazione in cui non sono in grado di ricevere rimandi, quindi mi è utile solo per sfogarmi. Non so come mai sia cambiato il mio atteggiamento negli anni, ogni depressione è a sé, in questo momento credo di non avere l'elasticità per cambiare. MI AIUTA SOLO A SFOGARMI.

Anonimo: Fin da bambina sono stata seguita da vari psicologi, ma non mi hanno aiutato. Nel 2017 ho conosciuto una psicologa gentile e simpatica, a fine percorso mi è dispiaciuto lasciarla perché mi capiva. Era lei stessa quasi una figura materna. È stata l'unica che ha conosciuto la mia storia fino in fondo mi ha permesso di FAR USCIRE LA PARTE MIGLIORE DI ME.

Danilo: Ho sempre avuto un rapporto positivo con gli psicologi. Penso sia fondamentale il percorso. Ti aiuta a sviscerare le problematiche e a mettere ordine nella tua vita, analizzando il tuo vissuto. Gli psicologi sono un valido aiuto. Mio fratello dice che non servono a molto, ma io sono in completo disaccordo. Il rapporto con lo psicologo mi ha dato molto di più che quello con la psichiatra.

Roberta: Quando ero minorenni, ho avuto un rapporto con la psicologa. Grazie a lei sono diventata quello che sono. Potevo sfogarmi. L'ho avuta dai sei anni alla maggiore età. È stata brava, gentile, meravigliosa e stupenda.

Severina: ho sempre avuto difficoltà nel parlare, gli altri mi prendevano in giro. Ma ora mi chiedo: Chi è una psicologa?

Viki: Da giovane volevo fare la psicologa, ma poi mi sono ammalata.

CRM Agorà





Rubrica: A.M.A. x2
 “Ancora Molto Atro... A Mano Aperta!”

Le tre équipes di lavoro come ogni anno per le tre rispettive comunità psichiatriche ritengono importante offrire la possibilità al gruppo di partecipare a una vacanza mare di qualche giorno. Questa è un'esperienza utile e arricchente nel progetto terapeutico di ogni ospite che aderisce oltre che un banco di prova delle proprie abilità al di fuori di un contesto protetto. Ogni comunità organizza la propria vacanza: il gruppetto formato da mediamente sei ospiti e due accompagnatori pianifica insieme la meta e costruisce insieme la propria esperienza lontano dalla routine quotidiana.

Cosa sono state le vacanze al mare per il gruppo CPA?

Tuffarsi in nuove esperienze
 fidandoci dei nostri accompagnatori superando le nostre paure e titubanze

Un viaggio in minicrociera notturna per ammirare le stelle

I tuffi dal pedalò

I bomboloni alla crema

Un vestito rosso elegante

Camminate sulla sabbia lungo mare

Ci portiamo a casa tanti sorrisi

Aspettando la prossima estate



Per il 2025 abbiamo scelto come meta delle vacanze la città di Riccione, dove siamo stati dal 14 al 18 Luglio; è stata una bella occasione per conoscere meglio i nostri compagni di viaggio e creare un bel gruppo...è stata un'esperienza piacevole e rilassante!

È stata davvero un'avventura stupenda, soprattutto perché abbiamo passato molto tempo in spiaggia e abbiamo fatto molti bagni nel mare, oltre ad aver riposato ed esserci divertiti molto.

Ci piacerebbe poter ripetere questa esperienza anche in futuro e, perché no, anche quando non saremo più in comunità.

CRM, Agorà



VACANZA MARE CPM – IGEA MARINA – GIUGNO

La nostra vacanza non è cominciata nel migliore dei modi: ad accogliere c'era la pioggia. Ma, in fondo, ogni viaggio che si rispetti ha bisogno di un po' di attesa prima di iniziare davvero. Dopo poco

è arrivato il sole, e con lui la sensazione che qualcosa di bello stesse per cominciare. E così è stato.

A Igea Marina, l'esperienza vissuta insieme si è rivelata preziosa, lasciando ricordi vivi e significativi.

“Felicità”, “leggerezza”, “libertà”, “qualche strappo alla regola” e “nuove scoperte” sono solo alcune delle parole emerse per descriverla.

Sono stati i gesti più semplici a fare la differenza: le passeggiate sul mare, le chiacchiere, gli scherzi in acqua, la colazione abbondante, lo sguardo verso l'orizzonte. Attimi che, nella loro semplicità, hanno saputo regalare benessere, spensieratezza e relazioni autentiche.

Non è mancato uno spazio per la malinconia, per quei ricordi che tornano quando ci si sente bene. Ma anche questa è stata attraversata con delicatezza, in un clima di accoglienza e vicinanza.

Ciò che resta ora, è la speranza condivisa di poter ripartire. Magari già il prossimo anno, con la consapevolezza che anche ciò che è bello... può ancora migliorare.



CONTATTI

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

modestamente@fondazioneagusmini.it

Instagram: **comunitamente**

035/737642 Alice e Sonia. CRM Agorà

035/737678 Isabella, Michele e Roberto. CPM Quadrifoglio

035/737643 Daniela e Paola. CPA Rugiada

035/737616 Manuela e Giulia. CDP Faro