

ModestaMente

Il Giornale delle comunità psichiatriche della Fondazione Gusmini di Vertova!

Anno 12, N. 118

Gennaio 2026

Iniziamo il nuovo anno con un tema che vuol essere anche un invito per ciascuno di noi a cercare di essere "migliori" nelle relazioni che abbiamo con gli altri.

Abbiamo scelto di riflettere sui rapporti con le persone che ci stanno più vicine, da qui il tema *"Pratiche di Buon vicinato"*.

Solitamente quando pensiamo ai vicini ci vengono in mente immediatamente i nostri vicini di casa con cui andiamo più o meno d'accordo oppure quelli che proprio non sopportiamo. Ci viene in mente chi ci tratta con indifferenza o chi ci saluta con distacco ed in fretta chiude la porta di casa.

Oppure pensiamo alle scene tragicomiche delle riunioni condominiali dove si alza la voce e volano insulti, che tante volte abbiamo visto nei film.

Ma in questo numero di modestamente non vogliamo parlare solo di vicini di casa, ma vogliamo interrogarci sui diversi tipi di vicinanza che ognuno di noi può sperimentare nella propria vita e all'interno della nostra comunità. Ci sono diversi modi di essere vicini, vicini di casa, vicini di posto sull'autobus, vicini di sangue. Anche noi al centro diurno siamo vicini, condividiamo spazio e tempo per diverse ore al giorno.

Abbiamo riflettuto sul fatto che le relazioni di vicinanza con gli altri non sempre sono semplici, a volte le viviamo con fatica e vediamo negli altri solo i loro difetti, le loro mancanze e meno le loro qualità. A volte poi ci creiamo delle aspettative che vengono deluse e ci chiudiamo in noi stessi.

Ma cosa potremmo fare noi per essere dei buoni vicini?

Vorremmo dirlo con alcune parole:

Saluto ma che sia cordiale, sincero magari col sorriso!

Ascolto, quello vero, quello attento a ciò che l'altro dice, quello che ci avvicina

Tempo per incontrarsi, conoscersi, perché i rapporti con le persone, non nascono dal niente, ma si coltivano, si coltivano attraverso un'apertura verso l'altro, si coltivano con la **GENTILEZZA**.

Il 13 novembre, si è festeggiata la [Giornata mondiale della gentilezza](#), forse potrà sembrare l'ennesima giornata mondiale di cui non abbiamo bisogno, ma in una società come la nostra in cui sembra valere chi è più forte, chi alza di più la voce è importante ricordare la forza della gentilezza che con piccoli gesti può fare la differenza nella vita all'interno delle nostre comunità. Essere gentile fa bene sia a chi fa il gesto che a chi lo riceve e allora l'augurio per il 2026 è quello di poter vivere con gentilezza.



CDP Il Faro

Nuovi vicini. Simpatici.
L'aperitivo insieme. Molto simpatici.
Li inviti a cena. Simpaticissimi.
Poi li ritrovi alla riunione di condominio.
(robbergere, Twitter)



M.P.

Metaforicamente parlando "il nostro condominio CPA" è un tipico condominio: un insieme di persone, realtà storie che sottoscrivono tutte all'ingresso un "regolamento condominiale" e che quotidianamente si incontrano sul pianerottolo, per le scale, in giardino.

Il nostro portinaio sono un po' le nostre infermiere: sempre presenti che accolgono chi arriva e salutano chi va. I nostri amministratori sono un po' i nostri medici psichiatrici che mediano i conflitti. Le nostre riunioni sono le nostre assemblee mensili. I nostri dirimpettai i nostri compagni di stanza.

Un po' un caos con il suo equilibrio caotico ricco di scontri ma anche amici. Spazi comuni che uniscono.

Ci vuole pazienza, adattamenti e convivenza.

Questa CPA è una palestra condominiale niente male.

La redazione CPA

SEI UN BUON VICINO SE...

- Aiuti chi ha bisogno in piccole commissioni quotidiane (portare le borse della spesa, ecc.
- Cerchi di non disturbare evitando di fare rumore (ad esempio con gli elettrodomestici, lavatrice, aspirapolvere ecc.)
- Ascolti e dai conforto a chi sta vivendo un momento difficile
- Sai rispettare gli spazi fisici e non fisici dell'altro
- Per la strada o su gli autobus sei attento a non recare disturbo o danno ad altri
- Rispetti sempre le persone che hanno più bisogno
- Se non ti fermi all'apparenza e cerchi di conoscere veramente le persone,

ma soprattutto sei un buon vicino se ti ricordi che anche tu sei il vicino di qualcuno!!!

**"Ieri è venuto il mio vicino a bussare alla mia porta alle 2,30 del mattino!
Vi rendete conto?
Per sua fortuna ero ancora sveglio che suonavo la batteria."**

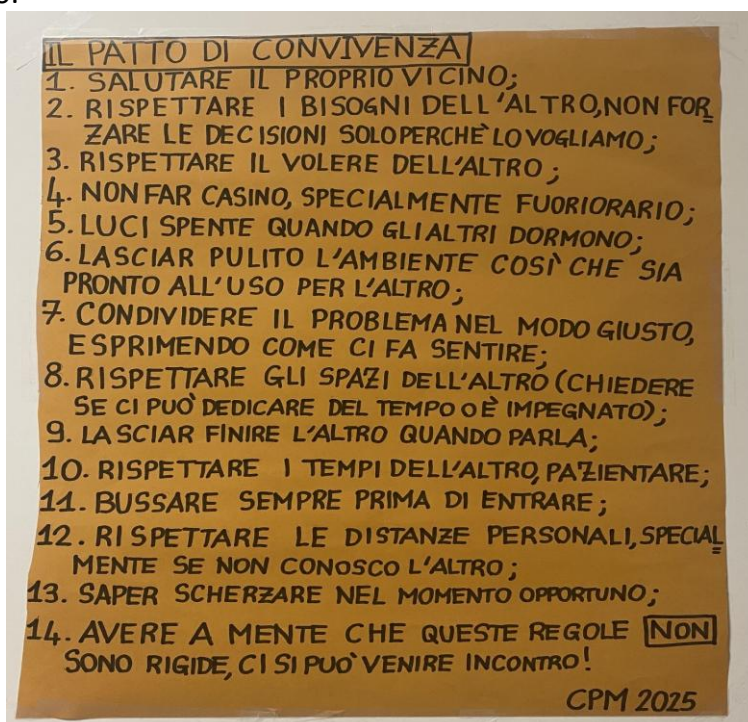


CDP Il Faro

Le regole di buon vicinato: un patto per convivere meglio

Essere amici di tutti si sa, non è possibile, perché siamo tutti diversi e non necessariamente compatibili. È necessario però, specialmente in situazioni che 'forzano' la convivenza come scuola, lavoro, ospedale, condominio, comunità, rispettare alcune regole non scritte di buon vicinato indispensabili per evitare conflitti e favorire il quieto vivere.

La comunità espone, per forza di cose, a dover stare con altre persone. Partendo da questa consapevolezza abbiamo provato a stilare un vero e proprio **patto di buon vicinato** ossia una lista di regole utili per vivere meglio insieme e per costruire rapporti più sereni e rispettosi. Ecco il nostro patto:



La lista nasce da situazioni concrete. Delle volte, piccoli gesti, azioni o mancanze che possono generare fraintendimenti e litigi. Analizzando le varie esperienze, abbiamo cercato di individuare alcune norme fondamentali che aiutano a migliorare i rapporti tra le persone che condividono uno stesso spazio. Per farlo, abbiamo utilizzato il **role playing***, mettendo in scena situazioni sia negative che positive. Questo metodo ci ha permesso di riflettere in modo più profondo sulle conseguenze dei nostri comportamenti.

Le regole individuate non valgono solo per un contesto specifico, ma possono essere estese a tutti gli ambienti di vita in cui è richiesta la convivenza. Saper vivere bene con gli altri, infatti, non è scontato: richiede attenzione, disponibilità e, talvolta, un piccolo sforzo personale.

Alla base di una buona convivenza ci sono il **rispetto dell'altro** e la sua **considerazione**. Non siamo soli: ricordarsi della presenza degli altri è essenziale. Spesso tendiamo a concentrarci solo su ciò che vogliamo noi, dimenticando i bisogni e i desideri di chi ci sta accanto. Questo patto vuole essere uno spunto di riflessione, non un insieme di regole rigide, ma un invito a venirsi incontro, a dialogare e a costruire insieme un ambiente più armonioso.

Perché il buon vicinato non nasce per caso: si costruisce, giorno dopo giorno, con piccoli g

*Cos'è il role playing?

Il role playing è una tecnica riabilitativa utilizzata da alcuni professionisti sanitari, come i tecnici della riabilitazione psichiatrica e altre figure dell'area socio-sanitaria. Consiste nel simulare situazioni reali della vita quotidiana, permettendo alle persone di mettersi nei panni dell'altro, osservare i propri comportamenti e riflettere sulle conseguenze delle proprie azioni. Questa metodologia favorisce la comprensione reciproca e aiuta a migliorare le relazioni e la convivenza.

OLTRE LO ZERBINO: LE NOSTRE PRATICHE DI BUON VICINATO

Davide: “Parlare di vicini di comunità o vicini di casa è uguale perché tra le case c'è un muro, in comunità siamo in 20 persone nello stesso posto. In qualunque caso alla base ci deve essere sempre il RISPETTO.

Il saluto è una pratica di buon vicinato molto importante in vari momenti della giornata.

Un'altra pratica importante per me è quella di non buttare i mozziconi in giro dopo aver fumato ma tenere in ordine e pulito.

Un'altra pratica se vivi in casa con altre persone è quella di non ascoltare la musica o fare casino in orario notturni.

Io ho sempre avuto dei buoni rapporti con i miei vicini, le cose essenziali sono la pulizia, pagare regolarmente le spese e “non rompere le scatole”, ognuno poi torna a dormire e mangiare a casa propria.

Un'altra pratica è sicuramente quella di contribuire alle spese comunali/condominiali.

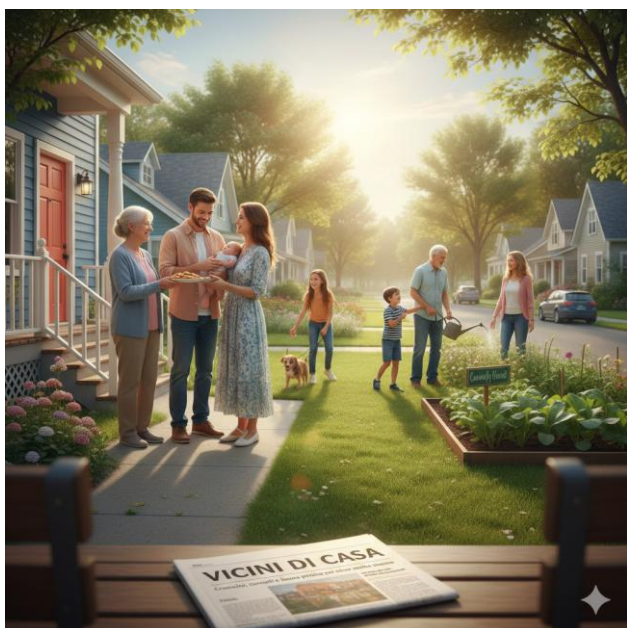
In casa tua decidi tu come e cosa fare, in condominio vota la maggioranza e se anche tu non sei d'accordo devi adeguarti.

Anche la raccolta differenziata è una pratica di buon vicinato necessaria sia a casa tua che in comunità, se ognuno presta attenzione è meglio per tutti”.

Chiara A.: “Stare in comunità ti aiuta a stare insieme agli altri e a scoprire queste pratiche.

Prima quando ero in gruppo con molte persone andavo in crisi. Da quando sono in comunità ho capito come vivere con altre persone, stare in un ambiente dove ci sono molte persone con pensieri diversi. Quando ero piccola vivevo in un condominio e spesso giocavo con altri bambini e facevamo un po' di casino ma venivamo richiamati e ripresi per questo. Quando questi vicini sono diventati genitori i loro figli facevano lo stesso e non erano mai stati richiamati...è ingiusto!

I miei genitori si occupavano della cura del condominio ma nessuno li ha mai ringraziati per ciò...questo non è sicuramente buon vicinato! Quando ci siamo trasferiti in una casa singola è cambiato tutto, avere dei vicini ma fuori dalle mura di casa è tutto un'altra cosa, è tutto più semplice. La presenza di vicini più o meno “buoni” influisce anche al momento della vendita della casa, hanno un certo tipo di responsabilità. La gente decide di comprare case anche valutando la zona, le persone che ci vivono e i vicini di casa e questo può influenzare molte le vendite.”



Irene: “Per me è al contrario, stare in un ambiente con tante persone mi ha portato solo del male, è difficile trovare la coerenza e nascono problemi che invece quando sei da solo non hai. Forse è anche una questione di abitudine. Io sono sempre stata abituata da sola e condividere lo spazio è difficile.”

Matteo: “Io posso dire che le pratiche di buon vicinato sono necessarie, bisogna trovare dei compromessi che ti permettono di vivere bene. Ho sperimentato questo quando ero a casa con mio fratello e ho imparato poi come fare e questo mi ha aiutato anche in comunità. Essenziale è il rispetto per una buona convivenza, serve per forza rispetto, se c'è qualcosa che non va basta parlare, ma non

deve mancare il rispetto. Andare d'accordo con tutti i vicini è davvero molto difficile, io vivo in una zona dove ci sono diversi vicini e un campeggio dove le persone vanno solo in vacanza. Con i miei vicini vado davvero d'accordo, è quasi come avere una famiglia allargata mentre con i vicini di campeggio purtroppo non è stato così, ci sono stati vari problemi, mettevano la musica ad alto volume fino a notte fonda oppure a capodanno è capitato che ci buttassero i fuochi d'artificio in giardino e nonostante li avessimo ripresi hanno continuato a farlo, senza rispetto. Questa non è sicuramente una pratica di buon vicinato abbiamo dovuto chiamare i Carabinieri in diverse occasioni. Purtroppo non sempre è semplice avere dei vicini ma se pretendi rispetto devi essere tu il primo a darlo."

Francesco: *"Io mi trovavo un po' in difficoltà a casa perché salutato i vicini solo perché mi sentivo in dovere di farlo ma non era un saluto profondo e sentito, solo di circostanza. Mi piacerebbe se questa pratica fosse più sincera e sentita. Anche in montagna si saluta tutti ed è molto bello se il saluto è sincero e sentito."*

Marilisa: *"Da piccola quando vivevo con la mamma ho cambiato due vicini di casa e con i primi c'era davvero un bel rapporto, io andavo a casa loro a giocare, c'era stima e rispetto, tanto che ancora oggi ricordo quanto erano belli quei momenti."*

Chiara T.: *"Io sono adorabile e i miei vicini lo riconoscono" sono sempre andata d'accordo con tutti i miei vicini di casa, si sono creati anche dei legami più profondi di quelli tra vicini di casa. Ad esempio con i miei vicini di casa a Natale ci scambiamo dolci, a volte mi occupavo delle figlie di altri vicini ecc... ovviamente ci sono delle regole importanti da rispettare per un buon vicinato, ad esempio tenere in ordine la propria casa, non lasciare sporco o almeno pulire e anche lavarsi e avere rispetto degli altri.*

In condominio c'era un signore con un cane che sporcava sempre le scale e il padrone non puliva...questo non è rispettoso. Una vicina di casa la chiamo addirittura zia e ci scambiamo regali ... è bello creare anche legami che vanno oltre un semplice rapporto di vicinato."

Gianmarco: *"La differenza tra comunità e casa è che a casa si lavora quindi per la maggior parte del tempo non si vedono i vicini, quando non si lavora si vive molto più a contatto con le altre persone. Quando hai molte libertà misuri diversamente il rispetto, anche se quello è sempre essenziale. Qui c'è meno libertà, è una realtà diversa perché ci sono regole di convivenza."*

In conclusione, siamo tutti d'accordo che la prima pratica e la più importante è il RISPETTO.



CRM Agorà

RICARICA CULTURALE

PROGETTO YOGA

Quest'estate le comunità psichiatriche e il CDP hanno avuto la possibilità di sperimentarsi all'interno di 10 incontri di **YOGA**, tenuti dall'insegnante Simona Selvinelli. Quando si parla di in genere si pensa ad una serie di posizioni (per lo più l'immagine evocata è quella di una persona a gambe incrociate, ad occhi chiusi) che ci si deve sforzare di copiare, ma questo è riduttivo e lontano da quello che questa disciplina può portarci a sperimentare. Lo Yoga non è solo un insieme di posture, ma una pratica che nutre corpo e mente.

È uno strumento che permette di apprezzare meglio la vita e per questo è una **VIA ACCESSIBILE A TUTTI COLORO CHE VOGLIONO SPERIMENTARSI**.

Spesso abbiamo desiderio di "bene", ma non la capacità di attuarlo, quello che viene proposto attraverso questa disciplina è un cammino di maggior consapevolezza.

Un percorso che possa aiutarci ad esser sempre più capaci di scegliere ciò che per noi è salutare e che possa rafforzare, consolidare, questa scelta di bene nei nostri confronti.



Durante queste sedute abbiamo sperimentato **NUMEROSI BENEFICI**, quali la riduzione dell'ansia, il miglioramento dell'umore e l'aumento della consapevolezza di sé attraverso tecniche di respirazione e posizioni fisiche. Ogni movimento, ogni respiro è un'opportunità per connettersi con sé stessi, ritrovare l'equilibrio e migliorare la salute mentale e fisica.

Nello yoga il sapere nasce dall'esperienza, per questo è unico per ogni persona. Noi lo abbiamo vissuto e ora possiamo riviverlo nelle nostre giornate.

Grazie all'insegnante di Yoga Simona!!

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

☐ 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 – www.fondazionegusmini.it – C.F. 81001730167 – 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

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

035/737642 Alice e Sonia - CRM Agorà

035/737678 Michele, Isabella e Anna – CPM Quadrifoglio

035/737643 Paola – CPA Rugiada

035/737616 Manuela e Giulia, CDP Faro