

ModestaMente

Il Giornale delle comunità psichiatriche della Fondazione Gusmini di Vertova!

Anno 12, N. 120

Marzo 2026

FIORIRE NELLE PROPRIE CREPE

L'accettazione del sé è una delle sfide più complesse e, allo stesso tempo, più rivoluzionarie del nostro tempo. Viviamo in un'epoca che ci invita costantemente a migliorarci, a performare, a correggerci. I social network, la cultura della produttività, il confronto continuo con modelli irraggiungibili alimentano l'idea che

ciò che siamo, così come siamo, non sia mai abbastanza. Eppure l'accettazione del sé non è resa, non è mediocrità, non è rinuncia al cambiamento. È, al contrario, il punto di partenza di ogni trasformazione autentica.



Accettarsi significa guardarsi con onestà: riconoscere i propri limiti senza farsene schiacciare, riconoscere i propri talenti senza vergognarsene. Significa comprendere che il valore personale non è legato esclusivamente ai risultati, al corpo, al giudizio altrui o alla produttività. In un mondo che misura tutto, l'accettazione del sé è un atto di libertà. Spesso confondiamo accettazione con passività. Pensiamo: "Se mi accetto, smetto di migliorarmi." In realtà accade il contrario. Quando smettiamo di combattere contro noi stessi, liberiamo energie che prima erano spese in autocritica distruttiva. La crescita più solida nasce dalla comprensione, non dall'odio verso ciò che siamo.

C'è poi un aspetto collettivo. Una società composta da individui che non si accettano è una società più fragile, più aggressiva, più incline al confronto tossico. L'insicurezza personale diventa competizione, giudizio, bisogno di superiorità. Al contrario, chi ha fatto pace con sé stesso tende ad avere meno bisogno di schiacciare gli altri per sentirsi valido.

Accettarsi non significa negare le ferite. Significa riconoscerle come parte della propria storia, senza permettere che diventino la propria identità. Significa poter dire: "Questo sono io, con le mie ombre e le mie luci", e scegliere comunque di avanzare.

In fondo, l'accettazione del sé è un atto di coraggio silenzioso. Non è appariscente, non fa rumore. Ma cambia tutto. Perché solo quando smettiamo di rincorrere un'idea ideale di noi stessi possiamo iniziare a vivere con autenticità.

E forse la vera rivoluzione, oggi, non è diventare migliori degli altri. È diventare f



SCANNERIZZAMI!

PROVA ANCHE TU A FARE IL TEST SULL'ACCETTAZIONE

La mia vittoria più grande è stata quella di essere capace di convivere con me stessa, di accettare i miei difetti... Sono molto lontana dall'essere umano che vorrei essere. Ma ho deciso che non sono tanto male, dopo tutto.

(Audrey Hepburn)

Silvia: A me non piace la mia pancia: ho fatto 11 interventi e ho molte cicatrici, però anche così mi accetto. Non tornerei indietro, perché fanno parte di me. Ho cicatrici anche alle ginocchia perché ho fatto due interventi, ma ho accettato anche queste perché mi hanno permesso di migliorare il mio cammino. Vedo il corpo non tanto dal punto di vista estetico ma come uno strumento che mi permette di muovermi e di fare tante cose. È importante non trascurare i segnali che il nostro corpo ci manda. L'accettazione di noi stessi arriva anche dall'ascolto.



Roberto: In questo momento non accetto il mio corpo perché limita ciò che vorrei fare. Prima ho avuto un problema alle costole, ora al ginocchio. È difficile accettare i problemi se non dipendono esclusivamente dalla forza di volontà. Spesso siamo abituati a lamentarci di noi stessi, del nostro corpo. Molte persone ricorrono anche a cure estetiche perché non accettano il proprio corpo.

Giulia: Anche io fatico ad accettare il mio corpo, mi specchio e mi vedo grassa, mi vedo diversa da quando ero ragazza, ma devo accettare i cambiamenti del mio corpo.

Giuliana: Ora accetto il mio cambiamento fisico se lo paragono allo stare meglio mentalmente. Quando ero più magra non stavo bene dal punto di vista mentale. L'accettazione del proprio corpo passa anche da qualcosa che non è solo fisico/estetico, passa da un benessere generale.

Graziella: Io vado in ansia rispetto al mio corpo quando cammino e gli altri mi devono aspettare, perché faccio mi affatico subito.

Durante la redazione abbiamo riflettuto sul fatto che l'accettazione del corpo passa attraverso quello della mente e con il passare del tempo, maturando, dovrebbe essere più facile accettarsi anche fisicamente.

È necessario accettare il nostro corpo così com'è, ma è altrettanto importante impegnarci a modificare alcune nostre abitudini per fare quei cambiamenti che non sono estetici, ma che sarebbero utili per mantenere il nostro corpo più sano, perché il benessere passa sia dalla mente che dal corpo.

Pensare a noi stessi, alla nostra immagine a 360 gradi ci può aiutare, noi non siamo solo il nostro aspetto fisico, ma siamo molto di più.

E' necessario imparare a coltivare altri aspetti della nostra personalità che fanno parte di noi e che ci rendono unici.

Riuscire a guardarci con un po' d'ironia può aiutarci ad andare oltre quelli che pensiamo siano i nostri difetti. Le persone che sanno utilizzare l'ironia sono molto affascinanti!

Dalla Caduta al Podio: Il Valore dell'Accettazione

Ecco il testo integrale tradotto del post di Lindsey Vonn dopo l'incidente a Cortina 2026:

"Teri il mio sogno olimpico non è finito come avrei voluto. Non è stata una favola, è stata semplicemente la vita. Sogniamo. Amiamo. Saltiamo. E a volte cadiamo. A volte i nostri cuori si spezzano. Ma questa è la bellezza della vita: possiamo provarci. L'unico vero fallimento nella vita è non provarci. Sapevo a cosa andavo incontro tornando a gareggiare. Sapevo che c'era il rischio di cadere, ma sapevo anche di essere capace di farcela. Non ho rimpianti. Il viaggio è valso la caduta. Voglio ringraziare i medici, la mia squadra e tutti voi per l'incredibile ondata di affetto. Il dolore fisico passerà, ma l'orgoglio di aver indossato di nuovo questa tuta rimarrà per sempre. Non siate tristi per me. Tornerò di nuovo in cima a quella montagna. Lo faccio sempre."

Nella riabilitazione psichiatrica, come nello sport, il primo passo per vincere non è evitare la caduta, ma accettare il terreno sotto i piedi. Accettare le proprie fragilità non significa arrendersi, ma guardare in faccia la realtà per trasformarla in un punto di partenza.

La Lezione della Neve

Pensiamo alla sciatrice olimpica caduta durante la gara più importante. In quel momento il traguardo è lontano, ma è proprio lì che nasce la vera medaglia d'oro. Il suo pensiero condiviso sui social non è frutto del caso, ma di un mix potente di elementi:

Il coraggio: La forza di rialzarsi metaforicamente mentre il mondo guarda.

La forza di volontà: La fatica costante di provarci.

L'ottimismo: La capacità di vedere il traguardo oltre l'errore.

E la Nostra Risalita?

Nel nostro percorso in comunità, la salute mentale richiede la stessa speranza incrollabile. Ogni piccolo passo quotidiano è un allenamento verso l'autonomia. Non importa quante volte inciampiamo; ciò che conta è la determinazione con cui decidiamo che la nostra storia non finisce con una caduta, ma con una faticosa e splendida risalita. La Comunità è come Palestra di Umanità: la CPA non è un luogo di sosta, ma una vera palestra di vita dove l'allenamento quotidiano non riguarda i muscoli, ma la capacità di stare al mondo e con gli altri. Proprio come in un allenamento si impara a conoscere i propri confini fisici, in comunità si impara a riconoscere i propri limiti emotivi. Accettare una regola o un "no" diventa il peso necessario per rinforzare la propria struttura interna. La convivenza forzata è il campo di prova più difficile: ogni conflitto e ogni riconciliazione con i compagni o con gli operatori è una ripetizione che allena la pazienza, l'ascolto e la gestione della rabbia.

La Disciplina della Quotidianità

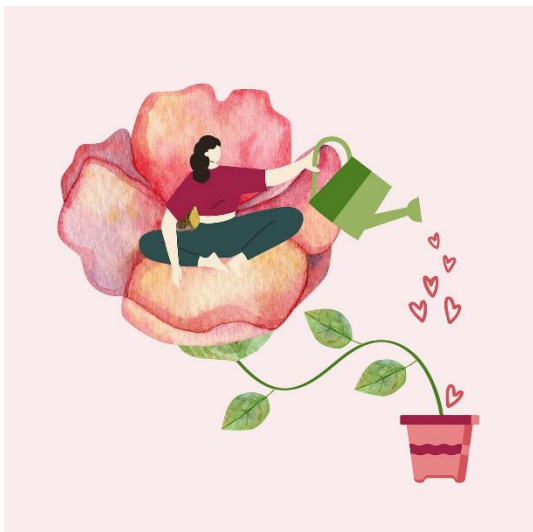
Rifare il letto, rispettare gli orari e partecipare ai gruppi sono le "basi" del movimento. Sembrano gesti piccoli, ma sono gli esercizi fondamentali per riacquisire l'autonomia e il ritmo necessari a rientrare nel mondo esterno. In comunità non si guarisce da soli. La presenza degli altri funge da specchio: nei successi di un compagno vediamo la nostra possibilità di farcela, e nelle sue cadute impariamo a chiedere aiuto senza vergogna.

La redazione della CPA

MANUALE D'ISTRUZIONE PER L'ACCETTAZIONE?

SPUNTI POTENZIALMENTE E PROBABILMENTE UTILI

Questo mese abbiamo affrontato il tema dell'accettazione, quell'accettazione che consiste nel prendere atto con consapevolezza di qualcosa che accade nella nostra vita. L'accettazione ci ha fatto riflettere sulla vita e sugli eventi che possono essere positivi o negativi e che attribuiamo come tali in base ad una valutazione talvolta soggettiva. Gli eventi di vita che abbiamo vissuto e le esperienze che abbiamo fatto, sono importanti perché hanno plasmato il nostro modo di considerare la realtà e i nostri pensieri: ciò determina di conseguenza il nostro modo di approcciarsi alle situazioni con comportamenti diversi da individuo a individuo. La linea del nostro rapporto con la realtà è un continuo adattamento. Nella vita ci sono situazioni che accadono indipendentemente dalla nostra volontà e per quanto spiacevoli possano essere, l'unica strada da percorrere per cercare di vivere una vita serena, è accettarle. Non è semplice accettare determinate situazioni. Un evento negativo può determinare sofferenza e dolore, può portarci a chiuderci in noi stessi, isolarci e smettere di avere fiducia in noi stessi e negli altri. Si inizia ad essere arrabbiati con tutto e per tutto. Molti tendono a rimuginare sul modo in cui avrebbero potuto reagire, altri si incolpano o incolpano gli altri; questo crea un circolo chiuso e senza fine che non fa altro che alimentare il malessere. Bisogna iniziare ad essere consapevoli del fatto che le difficoltà sono insite nella vita e che queste ci pongono davanti a delle sfide da affrontare e siamo noi a decidere come poterle e volerle affrontare. Una cosa è certa: accettare delle situazioni "inaccettabili" ci conduce ad una sorta di liberazione emotiva e ad un certo grado di serenità utile a sentirsi bene. Ognuno reagisce alle difficoltà in modo diverso e ognuno ha i propri tempi di reazione e di rielaborazione agli eventi. Durante la trattazione ci siamo chiesti quali potessero essere le strategie utili per iniziare ad accettare gli eventi spiacevoli e le abbiamo così suddivise in varie strategie. Abbiamo compreso che la Fede rappresenta una delle strategie utili per imparare ad accettare gli eventi negativi, come ad esempio la perdita di una persona cara. Credere che dopo il fine vita ci sia un mondo o una dimensione in cui le persone continuano a vivere, è un modo per allentare la sofferenza. Avere fede dà speranza. Alcuni accettano una perdita sviluppando la consapevolezza che le persone care continuano a vivere nei nostri ricordi e questo porta a sentirle sempre vicine. Le difficoltà sono inevitabili e pensare di non essere gli unici a vivere situazioni spiacevoli, per molti è un modo per accettare una situazione difficile e sentirsi sollevati e meno soli. Molti sviluppano l'accettazione confrontandosi e parlando con chi come loro ha già vissuto una difficoltà e ne è "venuto fuori". Tutto ciò è un modo per auto spronarsi ad affrontarle. Importanti sono anche i punti di riferimento



rappresentati da amici o familiari. Sentire vicinanza, ci conforta e ci aiuta a trovare il coraggio. Talvolta il tempo aiuta e fa il suo corso e si dice che "guarisce le ferite" sviluppando in noi una maggiore sensibilità. In altri casi gli eventi negativi possono rappresentare un punto di partenza per cambiare e riorganizzare in meglio la vita. Talvolta reinventarsi, coltivare degli hobby e stare con gli altri, può aiutare a risollevarsi. Ogni giorno è un'occasione, una possibilità in più che abbiamo per iniziare ad accettare gli eventi. Focalizzarsi su tutto ciò che di pratico c'è nella nostra giornata, può essere un modo per distrarsi dai pensieri che ci bloccano; si impara ad accettare anche tenendosi impegnati in attività pratiche quotidiane. Le attività comunitarie sono fondamentali perché ci aiutano a renderci conto delle nostre capacità e migliorano l'autostima. Con una maggiore

autostima ci sentiamo più propensi ad accettare gli eventi. Un altro tema affrontato è stato quella della mancata accettazione dell'età che avanza: la vecchiaia. Esistono molti pregiudizi legati a questo periodo della vita, pregiudizi che abbiamo visto essere infondati nella maggior parte dei casi e che spesso condizionano i nostri atteggiamenti. L'età anziana ha molti aspetti positivi: una persona anziana spesso è una persona saggia, in quanto ha accumulato tante esperienze, tanto da poter essere nella posizione giusta per poter dare dei buoni consigli; è fiera e orgogliosa per essere riuscita a superare le sfide della vita così da poterle raccontare. Se pensiamo ai nonni e al loro contributo nella cura dei nipoti possiamo dire che essi rappresentano un supporto essenziale per i genitori che lavorano e contribuiscono alla crescita e all'unione di una famiglia. Quindi abbiamo appurato che le persone anziane continuano ad offrire un grande contributo alla società attuale. Spesso si ritrovano nei circoli, viaggiano per il mondo, forse più dei giovani, si dedicano al volontariato, fanno sport forse più dei giovani; le persone anziane sono depositari della nostra storia. Diventare anziani insomma è una vera e propria fortuna; ci si gode la vita con più consapevolezza. Certo, talvolta bisogna fare i conti con qualche malanno in più o qualche fragilità fisica in più ma, accettare la vecchiaia come evento naturale uguale per tutti, ci dà serenità. Un altro tema affrontato è stato quello della malattia e della difficoltà ad accettarla. Si parla di malattia fisica o mentale. Per molti sentirsi accolti e compresi può facilitare l'accettazione. Ancorarsi al presente, avendo fiducia nel futuro può essere una strategia di accettazione. Talvolta può essere d'aiuto non rinvangare il passato, lasciarlo andare poiché ci sono situazioni che sono più grandi di noi e che sono accadute indipendentemente dalla nostra volontà. Sviluppare fiducia in coloro che sono deputati alla cura e avere maggiore fiducia in noi stessi, nonostante le sconfitte, può essere un modo per iniziare ad accettare la malattia. Le situazioni cambiano, noi cambiamo nel tempo e talvolta ci si può sorprendere delle proprie capacità. Inoltre aver accettato di iniziare un percorso riabilitativo può rappresentare l'inizio dell'accettazione di malattia. D'altronde siamo pienamente convinti che la realtà non è perfetta e anche noi non lo siamo. Nessun ci ha mai consegnato un manuale per l'accettazione da poter applicare. Nella nostra imperfezione, tra gioia e dolore, cerchiamo di essere grati alla vita perché se siamo arrivati fino a qui forse ne è valsa la pena. E' anche vero che talvolta ci sono cose che bisogna imparare a "lasciare andare" senza dover necessariamente imporsi di affrontarle. Come gli eventi naturali, anche le vicende umane, talvolta necessitano di fare il loro corso dopo di che ritorna la quiete. Ciò include l'arte dell'attesa e della pazienza che ognuno di noi, chi più chi meno ha imparato a coltivare.

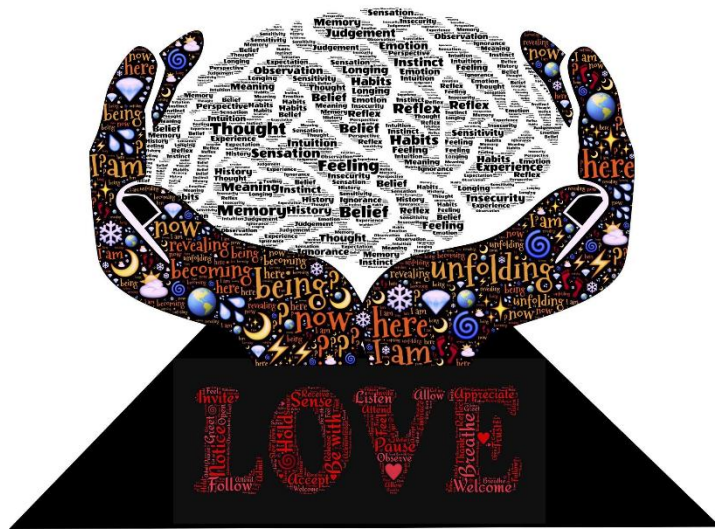
CPM "Il Quadrifoglio"



COSI' COME SONO

Matteo: “Per mia esperienza non sempre è facile accettare la propria malattia. A volte pensi che devi accettarla, ce l'hai e non puoi farci nulla. Altre volte succede di pensare *“perché proprio io? E gli altri stanno bene?”* Ma è un pensiero sbagliato perché non bisogna paragonarsi agli altri. Io ho sia una malattia fisica che mentale e quella fisica non mi permette di correre o di fare determinate attività, all’inizio questo mi faceva soffrire ma poi ho imparato ad accettarmi per come sono e a valorizzare ciò che posso fare.”

Irene: “Ho imparato ad accettare la mia malattia con il tempo, non mi sono mai chiesta se l’ho accettata o meno ma è successo, *“il tempo rimargina tutte le ferite”*. Forse per abitudine o perché forse è andata così, non ci penso ma è così e basta.”



Davide E: “Vorrei portare un esempio, Zanardi era un corridore di auto potente, dopo un incidente gli hanno amputato gli arti ma poi ha trovato il modo di correre in auto con i giusti supporti; dicono anche che quando perdi un senso sviluppi di più gli altri. I miracoli non esistono, bisogna accettare la propria situazione e non rassegnarsi ma sviluppare le altre potenzialità che ognuno ha. L’importante è riuscire a portarsi a casa anche poco ma qualcosa di bello nei momenti difficili. Per fortuna esistono le comunità psichiatriche perché gli psicofarmaci possono aiutare ma fino ad un certo punto. Bisogna curarsi e per fortuna esistono le comunità che ci supportano.”

Severina: “Una persona malata può comunque vivere dei momenti di benessere. Io mi sento molto bene (nonostante sto attraversando un periodo difficile) e combatto per stare bene. Avere delle difficoltà e stare male non significa non valere nulla.”

Valentina M: “Io odio la mia malattia perché mi blocca nell’essere quella che sono e non riesco a impormi o dire la mia. Prima di essere come sono ero autonoma, vivevo a casa da sola e stavo bene. Odio il fatto che oggi non riesco più a fare queste cose, odio questa situazione e non posso proprio accettarlo. Questo malessere mi ha portato in comunità e in ospedale e io questo non lo accetto.”

Simona: “Io penso che anche tra le persone sane c’è sempre qualcuno che può stare peggio di te. Anche una persona sana può avere dei momenti di malessere e stare male. La vita non è sempre rosa e fiori per nessuno. Ho visto persone riprendersi molto bene da situazioni molto difficili, basta volerlo e combattere. Bisogna reagire sempre e non lasciarsi andare. Anche le persone sane possono avere dei momenti no ma magari reagiscono in modo diverso.”

Valentina V: “Io ho creato troppe preoccupazioni ai miei genitori per questa assunzione di farmaci. Ora con loro ho un bellissimo rapporto ma io non accetto di assumere i farmaci perché non credo di avere dei problemi e quindi non lo capisco e non lo accetto. È nato tutto da un’ingiustizia e continua ad esserlo, è faticoso per me rimanere in comunità, assumere i farmaci ecc... Questo ha creato problemi anche con la

mia famiglia, l'assunzione dei farmaci ha creato disordine e problemi a casa quindi ho iniziato a non prenderli sempre, poi sono andata via di casa ma non ho davvero mai accettato di prendere farmaci. Prima io avevo una vita molto libera e autonoma oggi non più. È difficile accettare tutto questo anche perché non ritengo di aver problemi, sono qui solo per riabilitarmi dopo i "periodi di chiusura" vissuti nella precedente comunità."

Francesco: "Secondo me è importante avere la consapevolezza di quello che va o non va e di quello che va migliorato. Io non accetto assolutamente l'idea di cronicità della malattia, non credo alla rassegnazione. Non ho mai conosciuto una persona senza prospettiva di miglioramento futuro, non bisogna mai rassegnarsi!!"

CRM Agorà



RICARICA CULTURALE

LA FIAMMA OLIMPICA

Lunedì 2 febbraio, insieme al gruppo del Centro Diurno Psichiatrico, ci siamo recati a Nembro per vedere il passaggio della Fiamma Olimpica. La fiamma olimpica è un rito molto antico, tramandato di generazione in generazione, che affonda le sue radici nell' Antica Grecia. La fiamma olimpica viene accesa per inaugurare i Giochi Olimpici. Essi rappresentano un prestigioso evento sportivo internazionale, svolto ogni quattro anni con edizioni estive ed invernali, in cui atleti da tutto il mondo competono in discipline diverse in rappresentanza delle proprie nazioni. I giochi olimpici sono ispirati agli antichi valori degli antichi giochi greci: pace, fratellanza, amicizia, lealtà e cultura. Essi hanno un importante valore simbolico. Nell'antica Grecia in occasione delle Olimpiadi, le guerre tra Atene e Sparta venivano temporaneamente interrotte. Andare a vedere il passaggio della fiamma olimpica con la consapevolezza di cosa essi significhino, ha suscitato in noi gioia e contentezza. C'era tanta gente e faceva freddo ma nonostante ciò abbiamo assistito all'evento. Secondo noi la fiamma olimpica, oggi assume un forte valore simbolico, forse più dell'antichità. Forse gli antichi greci erano più evoluti di noi perché durante le olimpiadi facevano cessare temporaneamente i conflitti; oggi questo non accade. Il gioco assume un significato profondo ossia quello dell'unione fra le nazioni. Lo sport unisce e non divide. Lo sport inoltre è fondamentale per il benessere fisico e mentale e rappresenta socialità, dialogo e integrazione fra culture e popoli, quelli stessi valori che il mondo odierno fa fatica a ritrovare.

CPM

Il passaggio del tedoforo a Nembro è stato un momento emozionante che abbiamo vissuto in gruppo. Abbiamo partecipato con curiosità ed entusiasmo al passaggio nella nostra valle della fiamma olimpica, condividendo l'attesa con altre persone. E anche se abbiamo dovuto aspettare molto l'arrivo, poi il momento del passaggio è stato davvero bello.

È bello partecipare ad eventi sul territorio, che si tratti di politica, cultura o tecnologia, essere aggiornati ti rende parte di una comunità.

Partecipare è vivere!!!

CDP



DANZA TRA LE LAME

Il 3 febbraio Angela e Simona sono andate a vedere, all'Ice Lab di Bergamo, gli allenamenti di pattinaggio, dove hanno intervistato alcuni pattinatori che si esibiranno poi alle gare olimpiche di Milano Cortina per la prima volta. I pattinatori erano molto agitati ma gli abbiamo augurato *"buona fortuna"* e un grande e grosso "in bocca al lupo". Si sono divertite molto portando a casa tanta gioia nel cuore.

Angela, CRM

La visita all'Ice Lab a Bergamo è stato un momento molto emozionante, abbiamo visto gli allenamenti degli atleti da una vetrata, ma il momento più bello è stato poterli intervistare. Abbiamo intervistato Sara Conti e Niccolò Macii, Matteo Rizzo, oltre alla direttrice e vice direttrice dell'ICE LAB.

Sono ragazzi alla mano, molto semplici, nonostante siano atleti di alto livello non l'hanno fatto pesare e si sono resi disponibili a rispondere alle nostre domande.

Ci siamo salutati regalando agli atleti un portachiavi a forma di fiocco di neve che hanno molto apprezzato.

CDP



NEL LABIRINTO DELLA MENTE

Così come un labirinto è un intreccio di strade, vorremmo creare una nuova rubrica che ci permetta di intrecciare pensieri, condividere idee e spunti di riflessione, utili sia a noi per catturare la vostra attenzione sia per aiutarci a conoscerci meglio reciprocamente.

Per questo motivo inauguriamo in questo numero la nuova rubrica “***nel labirinto della mente***”: se anche tu hai commenti o pensieri da condividere non esitare a farlo!

Ciao ragazzi, anche io non avevo la forza di andare avanti anche se ce la mettevo tutta. Poi piano piano, con l'aiuto della comunità e con la forza di volontà ho capito che non sono "malata", sono diversa ma se voglio posso rendere il mio futuro migliore.

L'importante nella vita non è provare e sbagliare, l'importante è provare, sbagliare e riprovare con una forza più forte di prima

Io mi auguro che tutti noi possiamo trovare questa forza e andare avanti con più allegria, con più entusiasmo, perché ragazzi, la vita è tutta da vivere!!

Oltea

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 e Roberta - CPA Rugiada

035/737616 Manuela e Giulia - CDP Faro