

ModestaMente

Il Giornale delle comunità psichiatriche della Fondazione Gusmini di Vertova!

Anno 12, N.124

Luglio 2026

Gocce di cura

Viviamo a una velocità bizzarra. Corriamo per non perdere il treno, corriamo per consegnare quel progetto, corriamo persino quando camminiamo per strada, con gli occhi incollati a uno schermo e la testa già proiettata a quello che dovremo fare tra due ore. In questo moto perpetuo, c'è una domanda che tendiamo a rimandare sempre a un ipotetico "domani": quando è stata l'ultima volta che ci siamo fermati a chiederci come stiamo?

Spesso si tende a confondere la "cura di sé" con qualcosa di superficiale o, peggio, di egoistico. Ci hanno insegnato che essere produttivi sia il valore supremo e che dedicarsi del tempo sia una specie di lusso ingiustificato. Ma la verità è un'altra: prendersi cura di sé stessi non è un premio che ci si concede dopo aver riempito tutte le caselle della lista dei doveri. È il carburante, non il traguardo.

Prendersi cura di sé non significa isolarsi dal mondo, ma rimettersi al centro del proprio mondo per poter poi dare il meglio anche agli altri.

In questo numero del giornalino abbiamo voluto esplorare questo concetto da diverse sfaccettature. Perché la cura di sé non ha una ricetta unica. Per qualcuno è un'ora di sport intenso, per altri è il silenzio di una pagina letta sul divano, per altri ancora è la scelta coraggiosa di dire un

"no" per proteggere il proprio spazio mentale. È l'arte di saper "slacciare le scarpe" e camminare a piedi nudi per un po', rallentando il passo.

Nelle prossime pagine troverete spunti, riflessioni e storie che parlano di benessere a 360 gradi: da quello fisico a quello emotivo, passando per l'importanza di riscoprire i propri ritmi personali in un mondo che ci vuole sempre connessi e sempre performanti.

L'invito che vi facciamo, voltando questa pagina, è semplice: provate a fare un respiro profondo. Chiudete per un attimo il rumore del mondo fuori e ascoltate quello che succede dentro.

Buona lettura, e ricordatevi di volervi bene.

Valentina



Guardare oltre la paura: "La vita da grandi" e la bellezza di aiutarsi



Aiutare gli altri fa bene prima di tutto a noi stessi e abbatte i muri del pregiudizio.

Il film di Greta Scarano La vita da grandi, interpretato da Matilda De Angelis e Yuri Tuci, ci ha offerto lo spunto perfetto per riflettere sul valore della cura e dell'inclusione.

Ovviamente vi consigliamo la visione del film preparandovi però dicendovi che sarà un momento anche difficile perché certe tematiche sono presentate reali.

Tutto gira intorno ai dieci giorni in cui la sorella accudirà il fratello sostituendosi ai genitori: avendo il coraggio ma anche l'azzardo di non seguire l'abitudine ma dando la possibilità a Omar di esprimersi, ascoltarlo e di crescere.

Lei stessa cambierà vivendo situazioni di sconforto e paura: anche la sua vita personale verrà impattata.

I momenti felici e il finale di speranza sono la parte che alimenta la fiducia del cambiamento.

Le tematiche sono molte e hanno acceso un dibattito all'interno della nostra redazione della comunità CPA: abbiamo quindi anche cercato, dopo la visione del film, di riflettere mettendoci nelle prospettive dei due poli della situazione: chi è aiutato e chi sta aiutando.

Il coraggio di una sorella e lo stimolo a crescere

Al centro della storia c'è Irene, una sorella che non si arrende di fronte all'autismo del fratello Omar. Invece di nascondere o rinchiuderlo, Irene decide di stimolarlo e accompagnarlo verso l'autonomia. Questo aspetto ha colpito molto il nostro gruppo.

Troppo spesso, infatti, la società si fa frenare dalla paura verso tematiche delicate come lo spettro autistico, ma anche la salute mentale.

Il film ci ricorda che l'unica risposta possibile alla paura sono lo stimolo, la vicinanza e l'inclusione sociale.

Dare e ricevere: le riflessioni della nostra comunità

I pensieri emersi tra noi dimostrano quanto il concetto di "aiuto" sia centrale nella nostra quotidianità:

- Nella nostra comunità tutti sono stati aiutati in contesti diversi.
- Aiutare non è sempre un sacrificio: alcune signore del gruppo hanno raccontato con orgoglio di aver accudito le proprie madri anziane e malate. Questo gesto non è stato vissuto come un peso, ma come una profonda gratificazione personale.

- Una spinta spontanea: un altro membro del gruppo ha sottolineato come la generosità sia un tratto del carattere. Aiutare gli altri è un atto lodevole che, prima di tutto, fa stare bene se stessi.

Ricevere

La sorella, nel film, riceverà da Omar la sua vicinanza e migliorerà la loro relazione avvicinandoli ma i suoi momenti di sconforto, fatica e dolore ci hanno colpito tanto quanto quelli del protagonista. Questo per ricordarci che anche chi aiuta affronta delle difficoltà.

Oltre i pregiudizi

In conclusione, questa storia ci insegna che "diventare grandi" significa anche imparare a fidarsi e a tendere la mano. Aiutare non è mai un obbligo a senso unico, ma uno scambio reciproco che arricchisce chi dona e chi riceve.

La redazione CPA



Cura del sé: tra obiettivi, consapevolezza e prevenzione

Questo mese abbiamo affrontato un tema che riguarda un aspetto molto importante della salute e che consiste nel saper ascoltare i propri bisogni e avere a cuore il proprio benessere sia fisico che mentale. Questo aspetto è la Cura del sé.

La cura del sé è quella capacità di guardare ciò che accade dentro e fuori di noi, coltivando un dialogo interno continuo per conoscerci meglio. Ciò implica un impegno verso lo sviluppo personale e sociale, l'autoconsapevolezza e la gestione delle emozioni al fine di promuovere una buona salute.

Abbiamo iniziato ad affrontare il tema affrontando singolarmente i concetti di "cura" e di "Sé" deducendo che spesso tali concetti si sovrappongono, uno contiene l'altro senza escludersi mai.

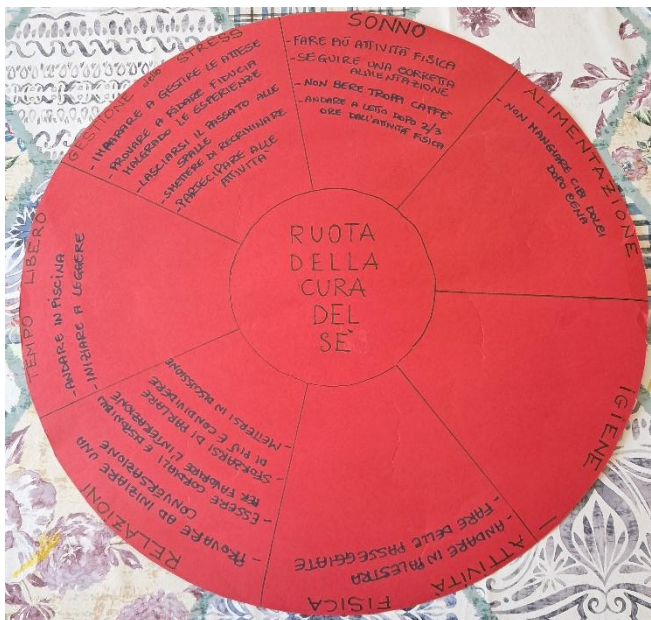
Il "Sé" racchiude una serie di istanze fisiche e psichiche. Quando parliamo del "Sé" pensiamo alla nostra dimensione spirituale ossia all'anima, a quello spirito e forza che ci anima e ci rende vivi; il sé rimanda alla dimensione mentale e a quella corporea; il Sé comprende il nostro carattere, le nostre esperienze, pensieri, emozioni. Il Sé rappresenta tutto quello che siamo nella nostra totalità personale e sociale.

Il concetto di "cura" include una serie di atteggiamenti e comportamenti attraverso i quali ci prendiamo appunto cura di noi stessi e del mondo che ci circonda al fine di raggiungere un nuovo equilibrio che ci permetterà di essere più sereni. Come si sa l'equilibrio non è una condizione statica ma dinamica: un trapezista per riuscire a restare in piedi sul filo, ha necessità di fare dei continui aggiustamenti, alcuni fini altri più grossolani, per mantenersi in equilibrio e raggiungere l'altro capo del filo...La cura del sé quindi è una condizione dinamica che prevede impegno, dedizione e una certa apertura al mondo nonché una

accettazione di quel rischio che si corre quando ci si mette in gioco. Il prendersi cura di sé diventa quindi un'azione implicita nel processo di riabilitazione; un movimento personale interno funzionale al benessere.

Per iniziare a prendersi cura di sé ognuno fa leva sulla motivazione e sulla volontà che si fanno azione quando si inizia ad avvertire una insoddisfazione di base. L'azione consiste nel cominciare a porsi dei piccoli obiettivi realistici e raggiungibili commisurati alle proprie capacità del momento. Per questo in gruppo abbiamo redatto una scala di 7 aspetti che afferiscono alla cura del sé ed ognuno, assegnando un punteggio a questi aspetti, ha scelto un solo aspetto per cui secondo lui ci potrebbero essere dei miglioramenti. Un aspetto, un obiettivo. Di seguito abbiamo traslato questi dati su un cartellone attraverso la realizzazione della cosiddetta RUOTA DELLA CURA DEL SE': una specie di grafico a torta in cui ogni fetta rappresenta un'area della Cura del sé e i relativi obiettivi; le aree sono: Relazioni, Tempo Libero, Sonno, Gestione dello stress, Igiene, Alimentazione, Attività fisica. Gli obiettivi che ognuno personalmente si è posto sono molteplici e li elenchiamo di seguito:

- imparare a gestire le attese, provare a ridare fiducia malgrado le esperienze, lasciarsi il passato alle spalle, smettere di recriminare, partecipare alle attività riabilitative in Comunità (Area Gestione dello stress)



- Andare in piscina, iniziare a leggere, fare delle passeggiate (Area Attività fisica e Tempo libero)

- Provare ad iniziare una conversazione, essere cordiali e disponibili per favorire le interazioni, sforzarsi di parlare di più e condividere, mettersi in discussione (Area delle Relazioni)

- Non mangiare cibi dolci la sera dopo cena (Area dell'Alimentazione)

- Fare più attività fisica, seguire una corretta alimentazione, non bere troppi caffè, andare a letto almeno due/tre ore dall'attività fisica (Area del Sonno)

Analizzare bisogni e obiettivi è stato un modo per aumentare la consapevolezza delle nostre

difficoltà e delle nostre risorse, senza giudicarsi ma comprendendo che ognuno merita di star bene nel proprio piccolo e che ognuno è fautore del proprio benessere.

In ultima analisi abbiamo affrontato il tema della Cura del sé parlando dei SEGNI PRECOCI DI CRISI. I segni precoci di crisi rappresentano un insieme di cambiamenti comportamentali, emotivi e cognitivi che possono iniziare a manifestarsi nel periodo che precede una crisi di malessere. E' come se il nostro corpo e la nostra testa ci inviassero dei segnali per farci comprendere che c'è qualcosa che non sta andando bene e che forse dovremmo ridimensionare parlando semmai con un professionista della salute per chiedere aiuto. Non tutti riescono a riconoscere i segni precoci di crisi ma si può sviluppare questa consapevolezza conoscendoli, elencandoli e discutendoli insieme. Imparare a riconoscerli è una strategia di Cura del sé. Sapere quando "staccare la spina" o "scalare la marcia" è un meccanismo che preserva e protegge il benessere prima che quella "goccia trabocchi effettivamente dal vaso". Ognuno in base alla propria esperienza ha avuto modo di riconoscerli e di ricordare il periodo che ha preceduto l'espressione conclamata del malessere. La conoscenza di tali segni inoltre può essere utilizzata come arma di prevenzione. Tra i segni precoci di crisi ritroviamo:

- iniziare a fumare di più del solito
- Rimuginazione continua
- Visione molto negativa di sé e del futuro
- Insonnia o ipersonnia
- Apatia, abulia, anedonia
- Trascuratezza
- Sbalzi repentini dell'umore
- Calo delle prestazioni cognitive in generali
- Consumo di alcol
- Aumento della richiesta della terapia al bisogno
- Isolamento

Concludiamo dicendo che la Cura del sé è un tema molto vasto e importante in quanto permea la persona nella sua totalità, interessando la sfera fisica, psichica e sociale. Ognuno di noi, chi più chi meno deve prendersene cura gradualmente e a piccoli passi per migliorare la propria autostima, sentirsi più efficace e realizzato, col fine ultimo di migliorare la propria vita e trovare maggiore equilibrio e benessere all'interno di una società che ci pone dinanzi a molteplici e continui condizionamenti.

CPM, *Il Quadrifoglio*

Coltivare il proprio benessere

Prendersi cura di sé significa molto più che dedicare attenzione al proprio corpo: vuol dire ascoltarsi, riconoscere i propri bisogni, coltivare le proprie risorse e costruire, giorno dopo giorno, un rapporto più consapevole con sé stessi. Allo stesso tempo, anche l'ambiente in cui viviamo ha un ruolo importante nel nostro benessere. Gli spazi che abitiamo, quando sono curati, ordinati e personalizzati, possono trasmettere senso di sicurezza, appartenenza e serenità.



In questo numero del nostro giornalino abbiamo deciso di riflettere sul tema della cura di sé e dell'ambiente di vita attraverso le parole di chi la vive ogni giorno. Ne emerge un mosaico di pensieri diversi, accomunati dall'idea che la cura non sia un traguardo da raggiungere, ma un percorso fatto di attenzioni quotidiane, di relazioni e di scelte che, anche se piccole, possono fare la differenza.

Matteo: *“La cura dell'ambiente e la cura della persona non sono due cose separate ma rispecchiano la propria salute mentale. Quando una persona non sta bene fatica molto di più a prendersi cura di sé stesso e dei propri spazi di vita. Questo l'ho notato personalmente perché quando sono entrato in comunità, prima in CRA e poi qui, ero molto più disordinato e poco attento a questi aspetti, non mi interessava né della mia igiene né dell'ordine della mia camera. Adesso invece sono molto cambiato, fare la doccia mi fa stare bene e credo che anche l'ordine dello spazio di vita aiuti a far stare più in equilibrio, meno in balia delle giornate ma più centrato. L'ordine ti dà meno distrazioni, tenere ordinato aiuta a concentrarsi meglio. Oggi non sono comunque una persona troppo ordinata ma cerco sempre di trovare il mio ordine nel disordine.”*

Linda: *“La cura del sé è essenziale, va bene anche solo lavarsi. Mi fa star bene essere pulita. Mi piace stare con persone pulite. Alcuni periodi mi sono trascurata poi mi sono ripresa. Facevo fatica a fare quello che dovevo fare, non avevo voglia e questo era un segnale del fatto che non stavo bene.”*

Dylan: *“Avere cura di sé secondo me significa farsi la doccia con il sapone e usare il borotalco. Ho avuto momenti dove non mi lavavo molto poi ho capito che stavo andando fuori strada. Spero di riuscire a mantenere questa mia cura.”*

Jacopo: *“Prendersi cura di sé è difficoltoso, io spesso sono immerso nei miei pensieri e faccio fatica a fare le cose. È importante ma a volte non ce la faccio, non è il massimo avere un aspetto trasandato. La mancanza di cura è fonte di insicurezza, di mancanza di autostima e quindi si lascia correre anche con il resto. Prendersi cura di sé è gioia di vivere, quando manca la gioia manca la cura, non è così scontata. Fatta bene è sicurezza e autostima, se sei felice desideri essere curato.”*

Fabiana: *“Non si tratta solo di estetica ma di cura interiore; se dentro sei sgradevole, farti bella non serve. Puoi essere vestito bene ma non essere buono, l'abito non fa il monaco.”*

Anonimo: *“È importante aver cura di sé. Prima mi preoccupavo per altri adesso sono più attenta a me stessa.”*

Matteo: *“Mi curo ma ora penso più a curare gli altri che me. Prima degli altri non mi preoccupavo ora voglio che stia bene chi sta vicino a me.”*

Valentina: *“Faccio la doccia tutti i giorni e la ceretta quando necessario. Quando stavo male non mi curavo poi ho ripreso a stare bene e la cura del sé ha riacquisito valore.”*

Anna: *“Per me prendersi cura di sé significa prendersi cura della propria anima, lavorando su di sé per stare meglio e smussare quegli angoli troppo spigolosi. Un altro modo per prendersi cura di sé è attraverso la relazione, a me per esempio piace andare a bere un caffè con la mia amica Valentina, così chiacchieriamo un po' e ci confrontiamo.”*

Enes: *“Io faccio un po' fatica a prendermi cura di me e spesso non ne ho voglia, però sono consapevole che riordinare i propri spazi e le proprie cose aiuta a sentirsi meglio, anche imparare a fare piccoli compiti quotidiani.”*

Aurora: *“Prendersi cura di sé serve per accettarsi di più, per amarsi.”*

Davide: *“Per me la cura del sé rappresenta una questione estetica, ma non solo ad esempio fare la doccia dopo il lavoro. L'igiene della persona è importante anche dal punto vista fisico.”*

CRM, Agorà

“POLE POLE” (PIANO PIANO)

La **cura**, secondo noi, può avere molte sfaccettature: può essere qualcosa che facciamo nella quotidianità che soddisfa un bisogno o un piacere personale, oppure la cura medica, un aiuto psico-farmacologico in un percorso che stiamo affrontando.

Ognuno cerca il proprio benessere a modo suo, in base alla propria individualità perché non c'è un unico modo di prendersi cura di sé.

Come ci sentiamo quando facciamo o proviamo a fare delle cose che ci portino benessere e quindi cura?

- ✔ Quando affronto un percorso di cura e sono consapevole del fatto che serve tempo per realizzare i cambiamenti, sento di stare meglio, perché ho capito che questi cambiamenti avvengono con gradualità e non devo aver fretta di vedere i risultati. **ACCETTAZIONE = SAPER ANDARE PIANO!**
- ✔ Quando affronto uno sforzo fisico (ad esempio faccio una camminata), poi sto bene e sono soddisfatto. Superare la fatica ci fa stare bene. **SODDISFAZIONE = ACCETTARE LA FATICA!**
- ✔ Quando mi prendo cura del mio corpo (parrucchiera, estetista, yoga, idromassaggio, ecc.) mi sento rilassato e questo rilassamento mi fa pensare di meno ai miei problemi. **CURA DEL CORPO=BENESSERE MENTALE**
- ✔ Quando coltivo le mie passioni mi sento felice, perché trascorro il mio tempo facendo qualcosa che mi piace ed è gratificante per me. **PASSIONI=ESPRESSIONE DI ME STESSO**
- ✔ Quando sto con persone positive mi sento bene perché mi trasmettono serenità anche attraverso piccoli gesti. In questi momenti l'altra persona diventa per me una goccia di cura. **CONDIVISIONE=PIACERE DI STARE INSIEME**
- ✔ Quando faccio qualcosa per gli altri, ad esempio dedico il mio tempo ad un amico che non sta bene, sono io che divento goccia di cura per qualcun altro. **AIUTARE GLI ALTRI = BENESSERE RECIPROCO**

Il nostro augurio? Trova ciò che ti fa stare bene e fallo!!

CDP "Il Faro"



CONTATTI

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

modestamente@fondazionegusmini.it

Instagram: fondazionegusmini

035/737642 Alice- CRM Agorà

035/737678 Michele, Isabella e Anna - CPM Quadrifoglio

035/737643 Paola e Roberta - CPA Rugiada

035/737616 Manuela e Giulia - CDP Faro

RICARICA CULTURALE

Incontri speciali

Nei mesi scorsi abbiamo organizzato alcuni incontri con i **ragazzi del catechismo di Vertova** in Oratorio, durante i quali ci siamo conosciuti ed abbiamo avuto modo di trascorrere dei momenti piacevoli e spensierati. Ci hanno accolto senza giudicare e ci hanno fatto sentire a nostro agio. La loro gioia è stata contagiosa e ci ha trasportato per un momento lontano dai nostri pensieri, questo ci ha fatto stare bene.

Durante l'incontro conclusivo abbiamo fatto un gioco musicale all'aperto e poi ci siamo salutati in cerchio. Ci siamo molto divertiti e l'energia dei ragazzi ci ha contagiato.

Ringraziamo i catechisti e tutti i ragazzi delle varie classi per la spontaneità e la semplicità con cui hanno vissuto con noi questa bella esperienza.

Per noi è stata molto significativa e ci auguriamo di poterla ripetere il prossimo anno!

Buona estate!!!

Un sabato speciale di incontro e condivisione



Si è concluso il 16 maggio il progetto vissuto insieme agli ospiti della Cardinal Gusmini e della comunità La Via di Casa, un'esperienza che ha visto protagonisti, in alcuni sabati durante l'anno, i bambini e i ragazzi delle classi quarta e quinta elementare e prima e seconda media del catechismo.

Nel corso di questi incontri, i ragazzi hanno avuto la possibilità di trascorrere del tempo insieme agli ospiti delle strutture, condividendo momenti semplici ma ricchi di significato: giochi, sorrisi, dialoghi, attività e piccoli gesti di attenzione che hanno reso ogni sabato speciale.

Questo progetto è nato dal desiderio di aiutare i ragazzi a comprendere che il catechismo non è soltanto un momento di ascolto o di studio, ma un vero cammino di vita cristiana, fatto di gesti concreti, incontri e attenzione verso il prossimo. Attraverso queste esperienze, i bambini hanno potuto mettere in pratica ciò che ascoltano durante gli incontri: l'importanza dell'accoglienza, della vicinanza, della condivisione e dell'amore verso gli altri, specialmente verso le persone più fragili e sole.

Nel Vangelo Gesù ci insegna a farci prossimi, a riconoscere nell'altro un fratello e a donare il nostro tempo con semplicità e gratuità. Anche i più piccoli, con spontaneità e dolcezza, hanno saputo vivere questo insegnamento attraverso un sorriso, una parola gentile o il semplice stare accanto a chi desiderava compagnia.

Per gli ospiti è stato un modo diverso di vivere il sabato, lontano dalla routine quotidiana, ma proprio per questo ancora più significativo. È stato bello vedere nascere relazioni sincere e osservare con quanta naturalezza i bambini siano riusciti a entrare in contatto con loro, portando serenità e ricevendo a loro volta tanto affetto.



Esperienze come questa aiutano a far crescere nei ragazzi non solo il senso della solidarietà, ma anche la consapevolezza che la fede si vive concretamente nelle azioni quotidiane e nell'attenzione verso chi ci è accanto. Sono piccoli semi di bene che speriamo possano continuare a crescere nel loro cuore e accompagnarli nel loro cammino umano e cristiano.

Un grazie va a tutti coloro che hanno reso possibile questo progetto: ai catechisti, agli educatori, agli ospiti, alle famiglie e soprattutto ai bambini e ai ragazzi che, con entusiasmo e cuore aperto, hanno partecipato a questa bella esperienza di incontro e condivisione.



Tratto da "La voce di Vertova"