

ModestaMente

Il Giornale delle comunità psichiatriche della Fondazione Gusmini di Vertova!

Anno 12, N.126

Settembre 2026

Oltre le mura della mente

C'è una scena memorabile nel film "C'era una volta la città dei matti" in cui Franco Basaglia scarica la sua rabbia contro l'istituzione totale del manicomio, urlando che il malato deve essere ascoltato come persona, non recluso come un rifiuto. Da quelle battaglie sono passati quasi cinquant'anni, ma la domanda risuona ancora urgente nei corridoi delle nostre strutture attuali: che tipo di cura vogliamo davvero?

Prima di varcare la soglia di una comunità psichiatrica, la mente è spesso un groviglio di aspettative e paure. Immaginiamo un luogo freddo, dominato dal controllo, dove la nostra identità rischia di essere annullata da una diagnosi. C'è il timore di finire in una terra di mezzo, invisibili al resto del mondo.

L'impatto con la realtà del "dopo", quando si entra in comunità, può essere spiazzante. Spesso si scopre uno spazio di protezione, un porto sicuro dove fermare il dolore. Eppure, il rischio della passività è sempre dietro l'angolo. La comunità non può essere solo un "parcheggio dell'anima" o un motel della terapia standardizzata.

Non basta somministrare farmaci a orari prestabiliti per ricostruire una vita.

Il servizio che vorremmo dentro una struttura psichiatrica mette al centro la relazione umana.

Sogniamo una comunità che sia un laboratorio di autonomie, non una fortezza.

Vogliamo laboratori d'arte, spazi di parola, gestione condivisa della quotidianità e percorsi personalizzati che rispettino i tempi di ciascuno. La cura deve restituire la dignità della scelta, non imporre la sottomissione alle regole. Ma la comunità da sola non basta.

Il vero banco di prova è fuori, nei servizi territoriali.

I Centri di Salute Mentale (CSM) non possono ridursi a uffici burocratici per il rinnovo delle ricette. Devono essere ponti solidi con il mondo esterno. Abbiamo bisogno di un territorio presente, capace di offrire borse lavoro, inclusione sociale, alloggi supportati e reti di ascolto attive sul territorio. La guarigione non avviene isolandosi, ma riscoprendosi cittadini.

Abbattere le mura dei manicomi è stato solo il primo passo. Oggi la sfida è abbattere il muro dell'indifferenza e della burocrazia, costruendo una psichiatria che, proprio come voleva Basaglia, ricominci sempre dalla persona.



C'era una volta la città dei matti...

E' un film televisivo del 2010 diretto da Marco Turco,
con Fabrizio Gifuni nel ruolo dello psichiatra Franco Basaglia.

La visione del film ci ha riportato dentro una realtà non troppo lontana: quella dei vecchi manicomi, luoghi in cui la sofferenza veniva reclusa e nascosta, anziché curata. La rivoluzione di Franco Basaglia ci ha insegnato che la salute mentale non si cura con l'isolamento, ma con la dignità, l'ascolto e l'inclusione nella comunità.

Ma oggi, a quasi cinquant'anni da quella riforma, qual è la situazione?

Abbiamo davvero abbattuto tutti i muri, anche quelli invisibili del pregiudizio?

Vogliamo riflettere insieme su quale sia "il servizio psichiatrico che vorremmo", partendo dalle nostre vite e dalla nostra sensibilità.

La complessità di un percorso su misura

Il contesto di una Comunità Protetta ad Alta Assistenza (CPA) è molto particolare: spesso significa accogliere la cronicità e, allo stesso tempo, scommettere ogni giorno sul cambiamento. Progettare un servizio "su misura" è una sfida complessa, che richiede di bilanciare i bisogni individuali con le regole della vita comune, avendo sempre come stella polare un valore fondamentale: la dignità della persona.

Non un albergo, ma un contesto riabilitativo.

Tra accoglienza e riabilitazione: la trappola del comfort

Progettare un percorso terapeutico è una sfida complessa. Di recente abbiamo vissuto un momento di riflessione: di fronte a un elenco di richieste avanzate con un po' di provocazione da alcuni ospiti – che chiedevano di poter dormire fino a tardi o di saltare i turni delle docce – ci siamo fermati a riflettere. Una comunità terapeutica non è un albergo.

Per esempio i compiti quotidiani, le mansioni e le regole non esistono solo per "imparare a fare un qualcosa" fine a se stesso. Servono a combattere la monotonia della mente, quel vuoto che toglie anche le energie proprio nel momento in cui viene chiesto di fare qualcosa. Avere degli impegni costanti significa ritrovare un ritmo, sentirsi utili per gli altri e mantenere un legame con la realtà.

Lo stesso vale per le uscite di socializzazione: non si esce per imparare a ordinare un caffè, ma per usare quel caffè come scusa per uscire dal guscio della comunità. Serve a confrontarsi, ad avere uno scambio relazionale costruttivo con l'esterno.



Il paradosso della monotonia e il bisogno di privacy

In comunità capita che a volte qualcuno non senta come prioritario il bisogno della privacy, forse perché ci si abitua a condividere tutto. Ma la riservatezza è un diritto che difende la dignità. Senza spazi propri, la mente rischia di scivolare in una faticosa monotonia. È un paradosso tipico dell'abitudine: a volte ci si lamenta della routine, ma nel momento in cui ci viene chiesto di fare un passo attivo o un'attività diversa, mancano le energie mentali e fisiche per affrontarla. È qui che il supporto dell'équipe multidisciplinare diventa vitale. La presenza costante di infermieri, psichiatri, educatori, personale ASA permette di dare un ritmo a questa stanchezza, trasformandola in piccoli passi possibili.

La rete e il territorio: tra vincoli e risorse

Il rapporto con i servizi territoriali, come il CPS (Centro Psicosociale), vive di luci e ombre nelle percezioni di chi accogliamo. A volte il CPS viene vissuto come vincolante, invadente o colpevole di mettere le persone di fronte al "fatto compiuto". Eppure, superato l'attrito iniziale, gli ospiti stessi ne riconoscono l'utilità fondamentale. C'è la consapevolezza realistica che le risorse economiche sono limitate e che, senza questa rete, sarebbe impossibile costruire alternative.

Sappiamo, però, che l'accettazione del presente passa da una certezza: il percorso deve poter intravedere una fine. Sapere che esiste un "dopo", che la comunità è una tappa e non un capolinea, rende tollerabile la fatica di oggi.

Combattere lo stigma, dentro e fuori

Se il percorso terapeutico è difficile, lo è ancora di più a causa di ciò che sta fuori. Tanti ospiti lamentano come, nel 2026, lo stigma verso la salute mentale sia ancora radicato e doloroso. C'è un muro di pregiudizio da abbattere all'esterno per permettere a chi esce da qui di essere visto come una persona, e non come una malattia.

"La follia è una condizione umana.

In noi la follia esiste ed è presente come lo è la ragione"

Vi lasciamo alcune domande e vi invitiamo a compilare il sondaggio qui sotto.

La vostra voce conta.

1. Quando si parla di "malattia o disagio mentale", qual è la prima cosa a cui pensi?

- Paura o imprevedibilità
- Fragilità e bisogno di aiuto
- Qualcosa di distante che non mi riguarda
- Un tabù di cui si parla troppo poco

2. Secondo te, qual è oggi il muro più grande per chi vive un disagio psicologico?

- Il giudizio degli altri (amici, compagni, parenti)
- La difficoltà economica nel pagare le cure (psicologi, terapeuti)
- La mancanza di informazione e di servizi sul territorio
- La paura personale di ammettere il problema

3. Come valuti l'attenzione che la scuola dedica al benessere psicologico degli studenti?

- Sufficiente: lo sportello d'ascolto e le attività bastano
- Insufficiente: serve più spazio e meno burocrazia per accedere all'aiuto
- Inesistente: se ne parla solo in casi di estrema emergenza
- Non saprei / Non ho mai approfondito

4. Nel "servizio psichiatrico che vorrei", quale elemento dovrebbe essere prioritario?

- Strutture aperte e accoglienti, simili a case e non a ospedali
- Accesso gratuito e immediato per tutti, senza liste d'attesa
- Progetti di inserimento lavorativo, artistico e sociale per i pazienti
- Supporto continuo anche per le famiglie dei pazienti

I Risultati del Nostro Questionario

Abbiamo raccolto e analizzato le risposte al sondaggio anonimo "Tu e la Salute Mentale" compilato dalla nostra redazione

Ecco cosa è emerso:

- La percezione del disagio: Per la maggioranza dei rispondenti, la parola "malattia mentale" evoca immediatamente fragilità e bisogno di aiuto, anche se per una fetta minoritaria restano forti i sentimenti di paura o imprevedibilità.
- Il muro più grande: Il vero ostacolo non è la malattia in sé, ma il giudizio degli altri (amici, parenti, società), seguito subito dopo dalla mancanza di informazione e di servizi accessibili sul territorio.
- Il ruolo dei servizi e delle istituzioni: Emerge una forte critica sulla prevenzione (specialmente nelle scuole, giudicata insufficiente o inesistente). Il CPS viene visto come un'ancora di salvataggio burocratica: indispensabile ma spesso rigida.
- Il servizio psichiatrico che vorremmo: La quasi totalità delle risposte indica come priorità assoluta la creazione di strutture aperte e accoglienti, simili a case e non a ospedali, unite a forti progetti di inserimento lavorativo e sociale per non rendere la comunità un vicolo cieco.

La strada tracciata da Basaglia non è finita. Continuare a parlare di costanza, utilità, privacy e risorse economiche è il nostro modo per tenere aperte le porte della mente e della società.

La redazione CPA

IL SERVIZIO CHE VORREI....

Ci siamo chiesti come dovrebbe essere, secondo noi, **un servizio di salute mentale**. Parlandone insieme, ci siamo accorti che molte delle cose che desideriamo le ritroviamo già nella nostra esperienza al Centro Diurno.

Quello che segue nasce quindi dal confronto tra noi e racconta ciò che per noi è importante trovare in un servizio: un luogo che sappia ascoltare, accompagnare, sostenere e allo stesso tempo lasciare spazio alla persona e alle sue scelte.

È così che immaginiamo il servizio che vorremmo:

Un servizio in cui le decisioni non siano imposte dall'alto, ma condivise.

Un servizio in cui ci siano figure di riferimento capaci di fare da tramite tra la persona e l'organizzazione.

Un servizio in cui si possa comunicare liberamente e in cui le proposte dei pazienti vengano **ascoltate e accolte**.

Un servizio che, da una parte, sappia fare da **stampella** quando serve e, dall'altra, stimoli la persona a essere **protagonista del proprio percorso**.

Un servizio **dinamico**, capace di adeguarsi ai bisogni della persona in base alle necessità del momento.

Un servizio che sappia **dialogare sugli aspetti concreti della vita** e aiutare a trovare soluzioni alle diverse problematiche.

Un servizio **aperto all'esterno**, che incontri la comunità e offra la possibilità di aumentare le relazioni con gli altri.



Un servizio in cui ci sia spazio per **esprimere sé stessi**, anche attraverso progetti artistici.

Un servizio in cui il **benessere** significhi anche coltivare i propri interessi e condividerli con gli altri.

E se pensiamo **al territorio**?

Fuori dal centro ci aspettiamo **più rete tra i vari servizi**, **tempi burocratici meno lunghi** e maggiori possibilità di sperimentarsi nel **mondo del lavoro**.

PROSPETTIVE SUL FUTURO, IL SERVIZIO CHE VORREI
“Se dovessi creare una CPM su misura come sarebbe fatta”

Che tipo di struttura è la CPM

- COSA È: Comunità protetta a media assistenza: vivere in un ambiente protetto mantenendo e sostenendo le autonomie. La persona può avere una buona autonomia, ma ha bisogno di un ambiente protetto e di un certo livello di assistenza. È necessario mantenere le capacità che già si possiedono ma si ha ancora bisogno di qualcuno che sia di sostegno e supporto.
- COSA OFFRE:
 - SPAZI: sala tv, sala creatività, sala pranzo, cucina, camere, bagni, giardino esterno, sala polivalente, chiesa
 - PERSONE: ospiti, oss, asa, infermieri, medici, terp, educatori, tirocinanti, volontari, psicologi, animatore, prete, addetti delle pulizie
 - ATTIVITA': laboratori manuali, attività espressive, uscite, gruppo cucina, piscina, cineforum, disegno
 - CURA E SALUTE: colloqui psicologici e psichiatrici, colloqui di supporto, terapia farmacologica, assistenza medica
 - RELAZIONI: amicizie, scontri/incomprensioni, convivenza, aiuto reciproco
 - RAPPORTI CON L'ESTERNO: uscite individuali e di gruppo, attività sul territorio, gite, vacanza mare
 - AUTONOMIA: permessi a casa, mantenimento delle capacità già possedute
 - REGOLE e orari da rispettare, suddivisione dei compiti

COME MI PIACEREBBE CHE FOSSE LA CPM

L: mi piacerebbe dedicare più tempo alle attività che mi piacciono, ad esempio il disegno, la lettura, le vacanze al mare, le uscite. Vorrei anche avere più colloqui col medico, almeno 2 a settimana.

D: mi piacerebbe fare più attività interne di tipo manuale e pratico. Inoltre mi manca la parte di socialità e confronto tra gli ospiti, mi piacerebbe ci fosse un momento nella natura di auto aiuto in cui ci si incontra e si condividono le proprie esperienze e si è di supporto gli uni agli altri.

V: vorrei una comunità in cui possa essere maggiormente autonoma nel fare quotidiano, ad esempio quando ho bisogno della biancheria e degli asciugamani vorrei non dover sempre chiedere agli operatori, inoltre vorrei che fossero maggiormente rispettate delle regole comuni, come ad esempio che tutti fumino negli appositi luoghi dedicati e non nelle zone esterne vicino alle porte d'ingresso della struttura. Mi piacerebbe anche fare più ginnastica di gruppo guidata dagli operatori, almeno mezz'ora al giorno, possibilmente al mattino. Vorrei anche maggiore scambio con gli ospiti delle altre comunità perché ritengo che sia arricchente per socializzare e avere maggiori stimoli. Infine, nella comunità che



vorrei, ci sarebbe un numero maggiore di operatori che possano aiutare ed essere di supporto agli ospiti.

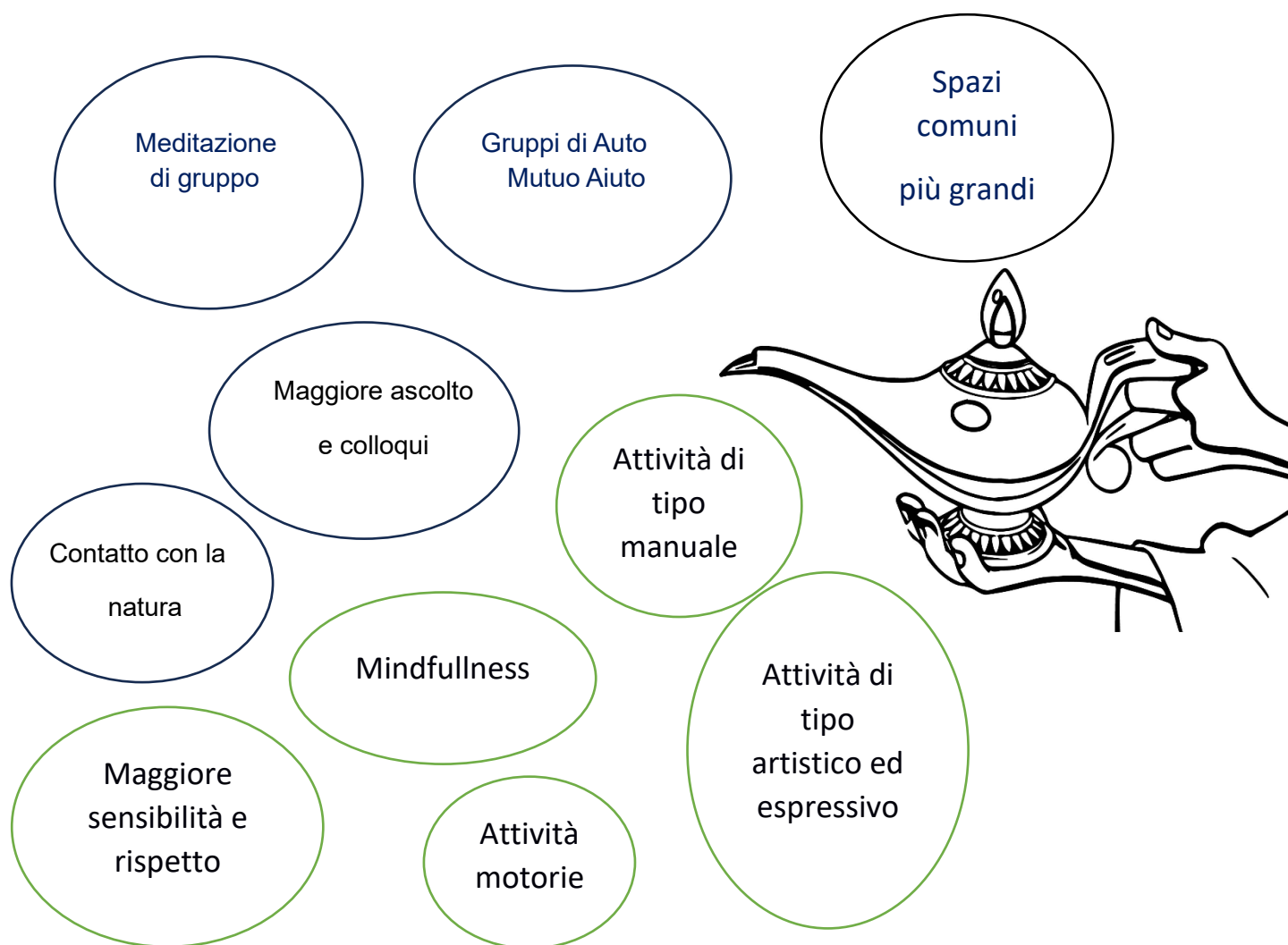
F: mi piace la sala tv, la possibilità di creare amicizie e il supporto ricevuto dagli operatori. Vorrei che alcuni spazi comuni fossero più grandi, come ad esempio la sala da pranzo.

G: per me la cura medica e la ginnastica sono molto importanti, se dovessi cambiare qualcosa aumenterei i momenti di condivisione e di gruppo e farei più uscite in compagnia.

O: per me è fondamentale il supporto degli operatori ma ne vorrei di più. Mi piacciono alcune attività come il laboratorio artistico e la camminata di gruppo gestita dai volontari. Se potessi cambiare qualcosa cambierei l'orario in cui ci si deve alzare al mattino perché non sono una persona mattiniera, mi piacerebbe che la sveglia non fosse tanto presto.

C: vorrei più sostegno e presenza degli operatori e più colloqui di supporto che mi aiutassero a gestire meglio i sintomi della mia malattia e a conoscermi meglio. Se potessi esprimere un desiderio rispetto alla CPM che vorrei sarebbe che potesse in qualche modo aiutarmi a stare meglio.

LAMPADA DEI DESIDERI sulla Comunità che vorrei



CPM "Il Quadrifoglio"

DALLA PAURA ALL'ACCOGLIENZA

CRM è l'acronimo di Comunità Riabilitativa Medio-assistenziale, una struttura residenziale sanitaria a carattere terapeutico-riabilitativo destinata a persone con disagio o disturbi di natura psichiatrica.



Ecco i punti chiave che la caratterizzano:

- **Obiettivo riabilitativo:** offre un percorso personalizzato per aiutare le persone a ritrovare la propria autonomia, sviluppare abilità sociali e personali e prepararsi a un reinserimento nella vita quotidiana o lavorativa fuori dalla struttura.
- **Livello di assistenza:** il termine "medio-assistenziale" indica che la struttura garantisce una presenza e un supporto costante da parte di un'équipe di operatori (psichiatri, psicologi, educatori, infermieri), pur lasciando agli ospiti opportuni margini di libertà, gestione del tempo e responsabilità personale rispetto a strutture a più alta intensità (come le CRA).
- **Funzionamento e vita di gruppo:** gli ospiti condividono gli spazi abitativi e la quotidianità, partecipano ad attività strutturate (laboratori, corsi, percorsi di formazione o volontariato) e vivono la comunità come un luogo sicuro in cui costruire relazioni e confrontarsi quotidianamente con gli operatori

Per realizzare questo articolo abbiamo deciso di prenderci un momento per riflettere insieme e provare a ricordare quali erano le nostre aspettative prima di iniziare a vivere in CRM.

Da qui è inevitabilmente emerso anche il confronto tra le aspettative e quello che si è realmente presentato davanti a noi:

Matteo: non avevo grandi speranze o aspettative, vedevo la comunità solo come un passaggio di qualche mese, prima di tornare a casa. Mi aspettavo di trovare un ambiente più rilassato e "libero" rispetto alla precedente esperienza. Arrivando da un'altra comunità conoscevo più o meno il funzionamento generale.

Il CPS ha poi cambiato le carte in tavola e mi sono ritrovata a dover fare il percorso completo, all'inizio ero arrabbiata però poi ho trovato un ambiente dove sto molto bene e dove gli operatori sono molto presenti. Fortunatamente in CRM ci sono regole ma c'è anche libertà.

Aurora: vengo da una CRA (comunità riabilitativa ad alta assistenza) e sono entrata in CRM per lavorare sulla fase "riabilitativa". La mia idea di CRM era che fosse un luogo dove lavorare sul costruire una vita futura fuori dalla comunità, ed è quello che sto trovando.

Ero già stata in CRM quindi già la conoscevo abbastanza bene.

Linda: prima di entrare in CRM stavo vivendo il peggio e quindi la mia aspettativa era solo di migliorare. Mi aspettavo di trovare un ambiente più libero e fortunatamente l'ho trovato.

Demis: io arrivavo da una realtà di residenzialità leggera, mi aspettavo di trovare un ambiente accogliente dove avrei mangiato bene e dove le persone si sarebbero prese cura di me.

Enes: mi aspettavo di venire in CRM per poter fare una gita di due giorni in montagna, mi aspettavo un ambiente più rigido, con più regole.

Jacopo: ero titubante rispetto all'ingresso in CRM, avevo paura perché speravo di trovare un ambiente meno rigido rispetto a quello dove ero.

Mattia: io non mi aspettavo di trovare così tante persone, era la prima volta che entravo in comunità e avevo paura. In prima visita mi avevano spiegato le varie attività e quindi ero curioso di scoprirle.

Irene: avevo paura di trovare persone "nevrotiche" perché andando al CPS vedevo quello. Invece ho trovato persone calme e accoglienti, anche quando è necessario darmi dei no. Mi aspettavo di trovare un ambiente più "oppressivo", ho trovato anche molto impegno da parte degli operatori. Mi sento rassicurata e rinfrancata, mi piacerebbe trovare operatori così anche altrove.

Martina: non avevo idee, sono stata "obbligata" ad entrare in comunità quindi non potendo scegliere, non mi sono creata grandi aspettative. Mi aspettavo di trovare persone / cibo / attività... come nelle classiche comunità!
Ho trovato operatori bravissimi! Super disponibili e quando hai un problema se ne può parlare e si può uscire, stando molto meglio. C'è molta competenza.

Nicola: avevo visitato la CRM in prima visita ed ero partito con aspettative molto alte che si sono poi confermate, mi trovo bene qui!

Dylan: mi aspettavo di trovare un ambiente peggiore, più "rigido", più chiuso con più regole... come una camera oscura. Ho invece trovato un ambiente molto libero, si fanno tante gite, l'ambiente è positivo, mi trovo molto bene con gli operatori. E' andata molto bene.

Fabiana: questa è la mia prima comunità, non pensavo ci fossero così tante gite. Si mangia benissimo mentre invece mi aspettavo si mangiasse male come in ospedale. Le aspettative erano molto basse ma mi sono assolutamente ricreduta. Quando ho bisogno qualcuno c'è sempre, mi sembra sempre di uscire da un colloquio psicologico. Sono felice di aver trovato un ambiente accomodante e accogliente. Avevo paura di un ambiente con così tante persone, mi metteva a disagio l'idea; sto combattendo ancora per riuscire a socializzare con tante persone.

Angela: quando sono entrata in CRM ero molto contenta ed era quello che volevo ma avevo anche tanta paura perché non conoscevo nessuno e avevo paura di rimanere sola. A poco a poco ho costruito rapporti di amicizie e mi sono fidata degli operatori. Mi aspettavo di essere accolta meglio rispetto a come ero stata accolta nella precedente comunità e così è stato.

Davide: arrivo da due contesti comunitari dove non avevo trovato ciò che cercavo. Speravo di appoggiarmi a questa CRM per ritrovare il mio "io", togliermi qualche sfizio e realizzarmi con calma e con basi solide, per trovare un lavoro stabile che mi permetta di realizzarmi.

Gianmarco: non avevo aspettative per la CRM, non sapevo cosa aspettarmi, volevo solo andarmene dalla vecchia comunità. Vengo da un posto dove non stavo molto bene e non mi piaceva quindi mi ero ripromesso di non crearmi aspettative ma sono felice di essere in un luogo che mette i giusti paletti e non paletti eccessivi, che non aiutano.

Alla fine di questo confronto abbiamo provato insieme a riflettere su come potrebbe essere la nostra comunità ideale e in realtà, con immenso piacere, ci siamo accorti che la **nostra CRM** di Vertova è molto funzionale ed estremamente vicina all'idea di **CRM ideale**... ci sono solo alcune piccole accortezze che vorremmo migliorare (soprattutto riguardo ai pasti 😊):



- una merenda diversa e più gustosa
- pranzo con primo e secondo + contorno
- porzioni più abbondanti
- qualche attività di volontariato e corsi di formazione

Per il resto le nostre richieste vengono quasi sempre accolte....GRAZIE!! 😊



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

In conclusione vi lasciamo due proposte per il mese di Ottobre che hanno l'obiettivo di sensibilizzare rispetto al grande tema della salute mentale...mi raccomando, segnatele sul calendario e... NON MANCATE!!



FONDAZIONE CARDINAL GUSMINI
COMUNITÀ PSICHIATRICHE E CDP
IN OCCASIONE DELLA GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE MENTALE, PRESENTANO:

RISONANZE

Un viaggio emozionale tra musica, arte e poesia.
Parole, gesti e immagini in dialogo con le note degli ottoni.

CON L'ENSEMBLE DELLA
MASTERBRASS ACADEMY

SABATO 10 OTTOBRE
ORE 20.30

Sala Polivalente
Via San Carlo 30, Vertova

INGRESSO LIBERO

UN PROGETTO DELLE COMUNITÀ PSICHIATRICHE E CDP
FONDAZIONE CARDINAL GUSMINI
fondazionegusmini.it



Fondazione I.P.S. Card. Gusmini
Vertova
in collaborazione con:
INCC Centro San Giovanni di Dio - Fondazione
Strada

La Fondazione Cardinal Gusmini E.T.S.
organizza
*nell'ambito delle iniziative di sensibilizzazione
alla salute mentale*

presso la Sala Polivalente

SABATO 24 OTTOBRE
ORE 15:00



Spettacolo teatrale a cura di
COMPAGNIA DELLE PENNE

Regia di Silvia Barbieri

INGRESSO LIBERO

Via San Carlo 30 - Vertova (BG)

