

ModestaMente

Il Giornale delle comunità psichiatriche della Fondazione Gusmini di Vertova!

Anno: 11, N. 108

Marzo 2025

EDITORIALE

Cosa vedi quando ti guardi allo specchio?

“Uno specchio mostra delle immagini, dei riflessi, ma essi non sempre corrispondono alla realtà. Uno specchio sa mentire meglio dei più bravi imbroglioni, perché lo fa in modo sottile e attraente, perché ti mostra quello che vuoi vedere o quello che detesti, e a volte le due cose sono molto più simili di quanto si possa pensare.”

"La bambina dietro allo specchio"

Matteo Astone

Cos'è la tecnica dello specchio in psicologia?

La tecnica dello specchio affonda le radici nell'idea che ciò che diciamo e pensiamo su noi stessi influisce profondamente sulla nostra autostima e sul nostro atteggiamento verso la vita.

Affrontare il proprio riflesso può suscitare tutta una serie di emozioni. Inizialmente, si potrebbe provare una certa esitazione o imbarazzo nell'osservare sé stessi così attentamente.

Questa reazione è del tutto normale e riflette quanto spesso siamo abituati a ignorare o criticare il nostro aspetto. Tuttavia, con la pratica costante, l'esperienza tende a cambiare. Mentre ci si impegna nelle affermazioni positive e nel guardarsi negli occhi, si inizia a coltivare un senso di connessione e compassione verso sé stessi.

Questo processo può portare a sentimenti di gioia, gratitudine e soddisfazione. Molte persone scoprono che, nel tempo, la pratica diventa una sorta di rifugio interiore, un momento in cui possono rinnovare il loro impegno a trattarsi con gentilezza e rispetto. La tecnica dello specchio diventa quindi un potente strumento per trasformare la nostra relazione con noi stessi e creare un ambiente interiore più positivo.

La tecnica dello specchio si è dimostrata utile anche per una serie di disturbi psicologici e sfide emotive. In particolare, è stata impiegata con successo per affrontare disturbi dell'immagine corporea, tra cui il disturbo di dismorfismo corporeo e gli stati di insicurezza riguardo all'aspetto fisico.

Inoltre, è stata utilizzata per supportare il trattamento dei disturbi alimentari, come la bulimia e l'anoressia, aiutando a riorientare la percezione del corpo e a promuovere un'immagine corporea più realistica e positiva.

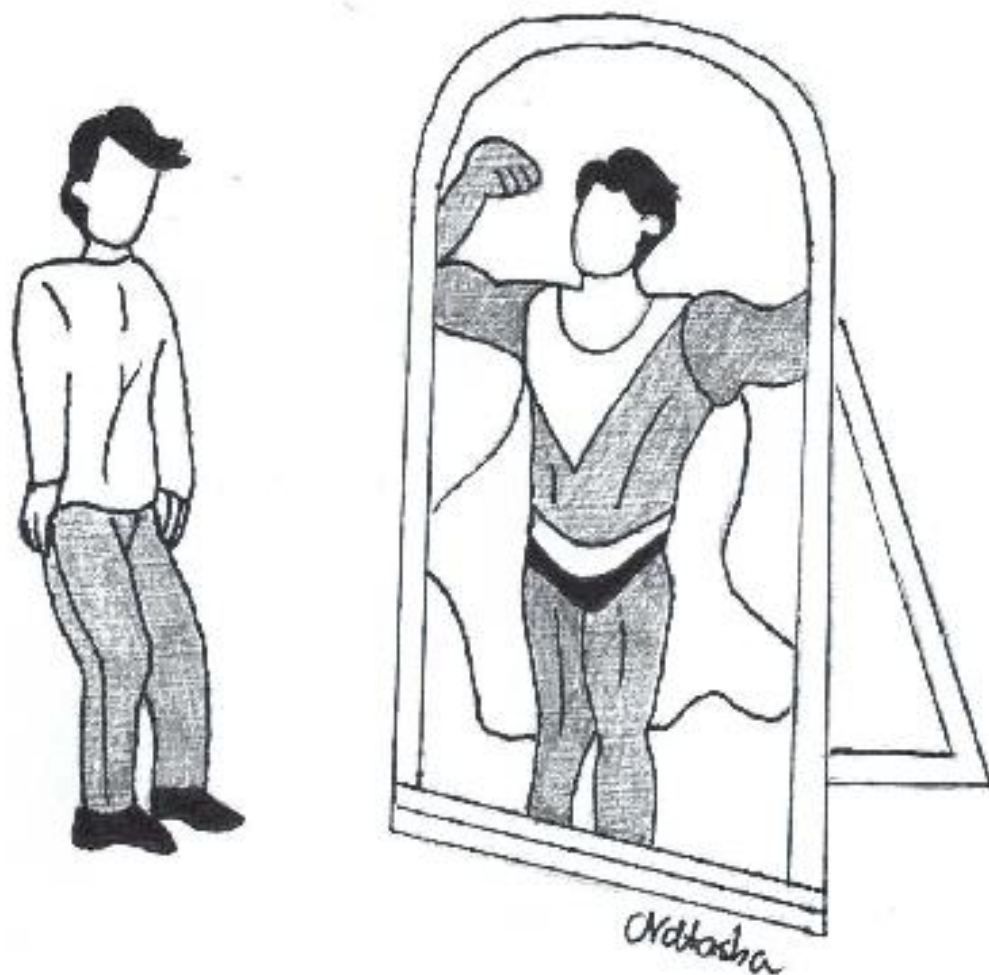
La tecnica, come già detto, è altresì applicata per migliorare l'autostima e la fiducia in sé stessi, aiutando le persone a liberarsi dall'autocritica distruttiva e a coltivare un dialogo interno più amorevole.

Anche coloro che desiderano migliorare le loro abilità di comunicazione e relazione possono trarre beneficio da questa pratica, poiché stimola l'empatia, la consapevolezza emotiva e la comprensione di sé e degli altri.

“Lo specchio riflette esattamente ciò che vede: non sbaglia perché non pensa.”

[Paulo Coelho](#)

Paola



COSA VEDI QUANDO TI GUARDI ALLO SPECCHIO?

Guardarsi allo specchio è un'azione di ogni giorno. Lo specchio riflette la nostra immagine fisica, ci consente di vedere quello che gli altri vedono di noi, tuttavia non è per tutti un piacere perché molto spesso ci si sofferma più sui difetti che sui pregi. È lì che diventa importante imparare ad osservarsi, accettarsi e scendere nel profondo, cercando quello che di più bello abbiamo dentro e possiamo condividere con gli altri.

Pensiamo che questo tema sia troppo denso, profondo e personale per noi, è difficile guardarsi dentro e poterne parlare così su due piedi, mette a nudo e si ha difficoltà nel farsi conoscere. Per questo abbiamo deciso di rivisitarlo e trattarlo nel modo più semplice possibile.

Ci siamo chiesti:

1 Quali sono le mie qualità?

2 Quali sono gli aspetti di me che migliorerei?

3 Quali caratteristiche mi piacerebbe trovare negli altri per sentirmi a mio agio?

Abbiamo così risposto:

ALBERTO

1. La memoria, adattamento, resilienza.
2. Vorrei amare di più la vita, ma non mi piace ad essere sincero.
3. Meno invadenza che ognuno rispetti i suoi spazi.

FRANCESCO

1. So pitturare, disegnare, sono profondo e capisco gli altri.
2. Essere più positivo.
3. Allegria, meno invadenza e meno curiosità

FRANCESCA

1. Sono seria e sincera.
2. La pazienza.
3. La serietà e la tolleranza.

ANDREA

1. Sono una persona sincera, diretta, che dice sempre quello che pensa. Ho un modo di non nascondere nulla perché non mi piace essere un voltagabbana. A volte mi piace aiutare gli altri senza volere niente in cambio.
2. Essere meno introverso, cercare di stare di più con gli altri e vedere la positività in ogni cosa.
3. La sincerità prima di tutto.

NADIA

1. Una volta ero più entusiasta della vita. Mi piacerebbe essere più discreta, generosa, paziente.
2. Migliorerei la mia espressione del viso perché mi vedo brutta e vorrei avere più autostima.
3. Gli altri dovrebbero essere generosi e sensibili perché io sono ansiosa.

ORNELLA

1. Le mie qualità sono stare attenta a ciò che mi viene detto mi trovo a mio agio con gli altri, rispetto gli altri e non sono egoista. Sto bene in compagnia con gli altri. Mi piace fare i mandala. Mi piacerebbe trovare un amico sono timida
2. La pigrizia, vorrei migliorare il mio carattere, essere più serena, fare amicizia con gli altri, stare con persone positive, migliorarmi nel carattere, riuscire ad essere più positiva.
3. Vorrei che mi accettassero come sono, essere diversa da quello che sono, visto che sono musona e questo non è bello. Con voi non mi trovo male ma sono un po' negativa, vorrei non essere così.

ROMEO

1. Essere sempre sorridente e fare battute simpatiche!
2. Fare meno battute perché tante persone non le capiscono!
3. Essere più aperti specialmente sulle battute.

CARLA

1. Sono una ragazza tranquilla, serena, dolce e simpatica (a volte cado facilmente nel pessimismo generico. Ho bisogno che gli altri mi dicano che tipo di ragazza sono perché io non mi conosco e io sono pessimista) con l'aiuto della psicologa ho capito che le mie qualità positive sono: essere curiosa, riflessiva, coraggiosa ed emotiva.
2. Gli aspetti che vorrei migliorare sono l'insicurezza e il fatto che non credo in me stessa e vedo gli altri sempre migliori di me.
3. Negli altri mi piacerebbe trovare la schiettezza, la sincerità, che siano incapaci di finzioni o ipocrisie, che lasciano trasparire quello che pensano senza pregiudizi.

GIOVANNA

1. Le mie qualità sono i miei buoni propositi nonostante non sono molto in forma: devo migliorare me stessa e andare a trovare i miei parenti, non sono invadente e sono disponibile.
2. Vorrei tornare a star serena a casa, leggere, cercare di non piangere e guardare un po' la tv.
3. Mi piacerebbe trovare un amico o amica che mi diano un sostegno.

DARIO

1. Buono, riflessivo, onesto, paziente, calmo.
2. \
3. Autenticità, umiltà, simpatia.

VENTURINA

1. Accomodante, creativa, inventiva, innocua, so cucinare, sono solare. Mi piace che tutti siano contenti, mi piace rendere contenti gli altri.
2. \
3. L'intelligenza.

LAURA

1. Le mie qualità sono: essere estroversa e molto simpatica
2. Io ho un grosso difetto che sono logorroica e vorrei essere più discreta.
3. Per trovarmi a mio agio vorrei essere più sincera e più vera. Vorrei che gli altri fossero più onesti.

CRISTINA

1. Pazienza e tenacia, intelligenza e interessi, positività e calma.
2. Pigrizia fisica.
3. Umanità, umiltà, semplicità.

Nonostante la difficoltà nell'affrontare l'argomento è stato interessante prendere consapevolezza di alcune cose non scontate, è stato interessante dividerle in un contesto di gruppo e discutere in modo costruttivo. È emerso che uno stesso comportamento può essere letto in modi diversi a seconda del vissuto, dello stato d'animo ma anche della persona. Laura si definisce una persona estroversa, alcuni pensano possa essere a volte fuori luogo o logorroica, altri la pensano come lei ritenendola molto simpatica e di compagnia. Romeo è una persona abituata a scherzare e prendere con leggerezza la vita, Francesco lo apprezza, gli dà spensieratezza che è ciò di cui ha bisogno, per Cristina è un po' pesante.

Non possiamo piacere a tutti, non possiamo essere affini con chiunque e questo va accettato.

A noi piace concludere ogni articolo con una citazione che ci ha colpiti;

“se cerchi la persona che può cambiare la tua vita...guarda in uno specchio”... siamo gli unici che possiamo cambiare la nostra vita quindi impegniamoci a guardarla con positività e cerchiamo di dar meno peso al giudizio degli altri su di noi.

Il Quadrifoglio “CPM



“ COSÌ È (SE VI PARE) ”

Pirandello divenne famoso proprio grazie al teatro che chiama "teatro dello specchio", perché in esso viene raffigurata la vita senza la maschera delle convenienze sociali, di modo che lo spettatore si guardi come in uno specchio così come realmente è, e diventi migliore.

VOCE NARRANTE: ...e la redazione della CPA cosa vede quando si guarda allo specchio?

S si avvicina al leggio

S: Ciao, quando mi guardo allo specchio vedo una donna stanca, stanca che ha vissuto tante esperienze in negativo. Peripezie che mi hanno spezzato la vita togliendomi le cose piacevoli che avevo. I figli, la patente, mi ha tolto il lavoro: un ristorante in cui amavo tantissimo lavorarci. Questa malattia ha inciso tanto tanto: per la mia depressione bipolare un giorno rido e uno piango, un giorno voglio buttarmi dal balcone e un giorno voglio andare al mare alle Maldive....

C: Io se ti guardo vedo una donna che ha sofferto tanto però ha una forza interiore che è molto positiva e questo di lei mi affascina perché riesce a ridere anche se ha dei problemi, lei reagisce! Cambia totalmente dall'oggi al domani

VOCE NARRANTE: Capelli prima lunghi e il giorno dopo cortissimi!!!

C: Appunto e lo fa con allegria, sempre educatamente ma anche un po'....

GI: Maliziosamente?

VOCE NARRANTE: Ma davvero?

C: Maliziosi lo siamo tutti!!!! E le piace vivere!

GI: È una donna combattiva, sa il fatto suo!

CL: Una brava persona, fisso.

Mentre S si allontana sotto il riflettore arriva C

C: Io se mi guardo allo specchio vedo una donna che ha sofferto molto nella sua vita, non è stata molto fortunata. Sono depressa, ansiosa: insomma ce le ho tutte io! Non ne manca una! Però, caratterialmente sono buona e corretta e molto sincera e questo può essere uno sbaglio (dipende chi si ha di fronte). E niente, sono la buona.... Non cerco chissà che cosa però con l'aiuto di S. sto anche cercando di cambiare il modo di vestire (che era un po' spento). Quando ho quei momenti di depressione forte però non si deve avvicinare nessuno perché non sento niente, troppa sofferenza dentro di me, Preferisco stare da sola invece poi magari di prendermela con chi non c'entra niente.

S: Lei è molto riservata però le piace ridere e facciamo delle grandi risate insieme, una donna positiva! Le sto consigliando di curarsi di più nel look

VOCE NARRANTE: Quando si parla di shopping non vi ferma nessuno...

S e C: Ahahahah

GI: La depressione è pesante ma secondo me dentro ha tanta voglia di combattere e di non lasciarsi sommergere dalle cose negative perché dentro di lei ci sono grandi margini

CL: Per me è timida fuori e timida dentro

GT: Vedo una persona sincera e riservata, molto disposta ad ascoltare gli altri

Cambio di ruolo e sul palco sale GI

GI: Mi vedo come da bambino quando non c'erano problemi di nessun tipo perché tutto era più facile, più semplice, più divertente. Io ho avuto una bella adolescenza e una fede che mi ha sostenuto nei tanti momenti difficili. Sto cercando di capire le cose davvero importanti della vita.

S: È un gran simpaticone e giocherellone e di tutto un po' perché è sempre pronto ad aiutare gli altri.

Un ragazzo in gamba.

GI: Grazie!!!

C: La mia opinione è simile a quella di S. E' un buono, e poi parla con tutti: per lui sono tutti amici. E' positivo!

CL: È un vero amico, un milanista che non guasta mai, poi buono, sincero. Sempre pronto ad aiutare gli altri, un bravo ragazzo!

VOCE NARRANTE: Sembra un tuo ruolo riconosciuto...

GI: Bhè... sì!

GT: Io lo vedo un po' in difficoltà nel fare le cose perché deve chiedere consiglio agli altri.

Però è un bravo ragazzo, semplice!

Con delicatezza e timidezza si affaccia CL al leggio lontano dal riflettore

CL: Non mi guardo mai allo specchio!

VOCE NARRANTE: Lo sapevo che me lo dicevi!

CL: Lo paura un po' degli specchi... comunque vedo un ragazzo in difficoltà che potrebbe uscirne anche lui da questa malattia, tensione che tu voce narrante sai bene cosa sono... e basta

S: È un ragazzo carino, dolce. Mi piace come persona, mi dispiace quando si arrabbia forte al telefono e quello mi dispiace tanto perché vuol dire che in quel momento non riesce a farsi capire dalla persona dall'altro lato.

VOCE NARRANTE: Te lo aspettavi che lo diceva?

CL:

S: Comunque puoi chiedergli di tutto perché risponde alle tue domande e alle tue richieste

C: Io vedo un ragazzo molto tranquillo anche se di tranquillo non ha niente!

VOCE NARRANTE: Questa spiegamela!

C: Nel senso che è un ragazzo che ha molto da dire però è un ragazzo anche abbastanza timido dal mio punto di vista. E' dolce, disponibile... solo che ha questo suo modo di fare al telefono che ha i due lati della medaglia e quindi non si sa realmente qual è il suo carattere!

GI: Quando guardo lui, prima di tutto, vedo un amico sincero e... è vero: a volte ha degli scatti di nervosismo, ma chi non ce li ha? A tutti girano i 5 minuti quindi per me non contano perché conta la sensibilità che è molta più evidente e potente del nervosismo.

GT: Per me è un ragazzo disponibile, ascolta gli altri però quando vedo che parla al telefono

CL: Tutti eh...

GT: Sento che lui incolpa l'altro al telefono per il suo disagio e alle volte è scortese... dovrebbe essere più calmo e chiamare meno

Lentamente l'ultima comparsata è di GT

GT: Ma non saprei, non so giudicarmi. Faccio fatica a giudicarmi. Chiaramente credo di fare quello che sento ed essere libero e accetto le critiche degli altri, questo.

S: È un mio compagno di percorso della comunità e secondo me è un brav'uomo, folle come me quindi lo capisco...

VOCE NARRANTE: Affine

S: Gli piace curiosare e sentiere la voce di tutti i discorsi che stiamo facendo, se c'è qualcosa di strano lo rincorre e vuole sapere.

C: È un uomo acculturato e questo comunque un certo fascino. E' un po' misterioso, almeno io lo vedo così. E' uno che si fa gli affari suoi, non si intromette, non saprei esattamente come descriverlo: è una bella persona perché comunque è una bella persona a modo suo

VOCE NARRANTE: A modo di GT.

GI: Ma sicuramente è uno che sa tantissime cose perché ha girato molte parti del mondo

VOCE NARRANTE: Fu così che esce come nonno saggio

GI: Però in effetti questo lo ha portato ad avere un coraggio per affrontare la vita e poi è sicuramente un tipo che da una parte sa il fatto suo, poi da una parte è anche vero che non si fa gli affari degli altri. Per finire è una brava persona.

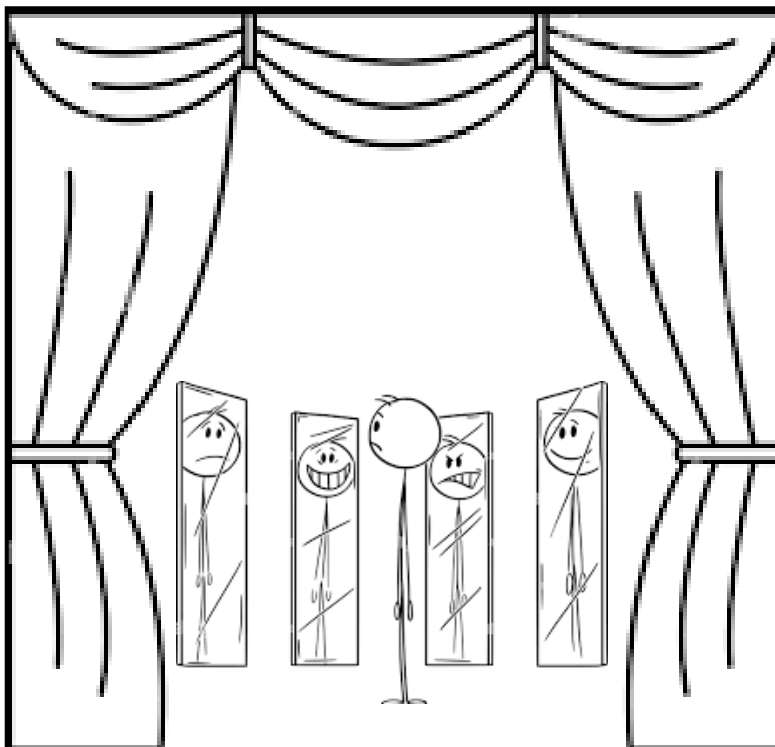
CL: È uno buono, tranquillo, dorme forse poi un po' tanto, sereno.

S: Non l'ho mai visto arrabbiato...

VOCE NARRANTE: Io sì... all'inizio

GT: Qualche volta mi arrabbio, un po' sono migliorato

La redazione CPA allo specchio



66
LA VITA È COME UNO SPECCHIO: TI SORRIDE SE LA GUARDI

SORRIDENDO:

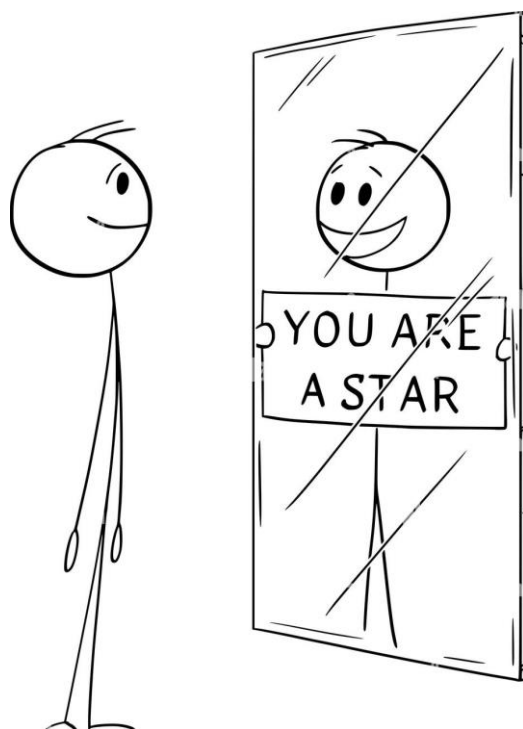
JIM MORRISON

Questo argomento è molto delicato e complesso. Giustamente, accettare il giudizio altrui è faticoso, ma, mettersi in discussione e ammettere con sé stessi le proprie increspature più profonde, è molto, molto più difficile. Tenere le proprie fragilità, paure o insicurezze lontano dal giudizio preserva dal dolore che non tutti sono in grado di gestire, per quanto doloroso. In questo articolo ci viene chiesto cosa vediamo guardandoci allo specchio, dunque di condividere la nostra stessa visione personale.

Prendendo spunto dalle parole di chi ha scelto di condividere la propria esperienza e trascrivendole come una sola, questa è la NOSTRA visione riflessa allo specchio.

Usando il Make-up riesco a vedermi migliore, non amo le imperfezioni, perciò coprirle mi fa stare meglio. In passato guardandomi allo specchio non mi riconoscevo, mi sentivo strano, mi sentivo brutta. Il bullismo che ho subito da piccola non mi permetteva di accettarmi per quello che ero. Dal punto di vista fisico, lo specchio rende concreta la mia paura: non riuscire a vedermi per come sono davvero e che le persone intorno a me possano vedermi solo per quello che mostra riflesso che i miei occhi vedono. Fa paura perché è come guardarsi dentro, è difficile da affrontare, infatti, quando mi guardo allo specchio raramente mi vedo bella, vedo molti difetti, che riflettono parti del mio viso, del mio corpo o del carattere. Spero sempre di vedere qualcosa che ora non riesco. Spero che in futuro riuscirò a guardarmi in un altro modo, vedermi meglio e a sentirmi meglio. Vorrei potermi guardare allo specchio per vedere gli anni che sono passati, dando più valore alla mia salute che alla bellezza estetica, alla mia determinazione con orgoglio e sentirmi me stesso. Potermi fare smorfie da solo per divertimento sorridendo. Accettarmi per quello che ero, consapevole che crescendo le cose sono migliorate perché ora mi piaccio e mi accetto per chi sono; una persona che guardando il suo riflesso riconosce la propria gentilezza, la fatica passata nei suoi anni ma ugualmente essere sereno e con tanta pace sapendo che chi tiene a me mi accetta per chi sono anche se mi impegno meno a coprire le imperfezioni. Credo che possa essere un processo molto difficile, ma questo percorso lo affrontiamo un po' tutti e secondo me tutte le persone sono bellissime!

Agorà, CRM



CHE ANIMALE SEI?

Affrontare il tema di questo mese non è sicuramente facile, soprattutto quando dobbiamo chiedere all'altro "E tu come mi vedi?". Il timore, di fronte ad un parere più o meno positivo, potrebbe imbarazzarci o farci restare male, provocando piccoli fraintendimenti.

Ci siamo quindi lasciati guidare da un test: ognuno dei presenti doveva cercare all'interno di una tabella il primo nome di animale che balzava all'occhio. Successivamente veniva letta la descrizione delle caratteristiche.

Ci siamo meravigliati nel vedere come alcune tratti del carattere dell'animale scelto corrispondessero proprio a come ognuno di noi è!

COME MI VEDO IO?

Dony

LUPO sì, un po' sono solitaria e mi piace anche stare da sola. Mi piace anche stare con la gente ma non sempre.

Giuliana e Cecilia

COLOMBA:

Giuliana si mi rivedo, non amo litigare, non amo i pettegolezzi

Cecilia anche io mi rivedo in tutto.



Giulia

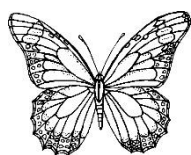
CANE: non penso che qualcuno possa approfittarsi di me, non mi sento nemmeno troppo affettuosa. Non mi sento nemmeno molto generosa, sono possessiva con le mie cose ma mi piace aiutare gli altri. Mi ritrovo invece nelle caratteristiche del Leone.

Stefano

CAVALLO: sì mi trovo ho tante idee e vorrei fare tante altre cose

Sergio

AQUILA: mi piacerebbe essere un'aquila che sorveglia



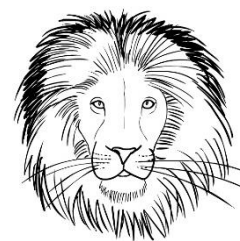
Susan

FARFALLA: è vero, mi piace fare festa, stare insieme e avere sempre compagnia

Hicham

LEONE: io mi ritrovo perché sono sensibile e mi piace aiutare gli altri, mi sento anche un po'

COLOMBA perché non mi piace litigare



COME MI VEDONO GLI ALTRI?

Giulia: Secondo me Susan è una Scimmia perché è divertente e gli piace scherzare. Lei oltre ad essere Farfalla è anche Leone

Hicham: io vedo Giulia come un cane perché è affettuosa

Confermiamo che Stefano è un Cavallo e che anche Giuliana e Cecilia sono Colombe!!!

Se volete provare anche voi a scoprire che animale siete, fate questo veloce test:

IL PRIMO ANIMALE CHE LEGGERAI NELLA TABELLA INDICHERA' LA TUA PERSONALITA'

C	O	L	O	M	B	A	F	U	Q	O
A	W	G	J	L	K	Q	A	H	I	R
N	V	R	Q	R	C	U	R	R	P	S
E	S	Y	F	D	Z	I	F	V	N	O
S	C	P	O	T	R	L	A	H	Z	W
Q	B	E	C	A	V	A	L	L	O	C
L	U	P	O	N	O	N	L	N	R	L
E	N	M	F	K	D	V	A	F	B	M
O	G	B	M	W	I	E	H	C	N	H
N	F	W	O	R	U	Q	L	T	M	V
E	Q	K	N	D	E	L	F	I	N	O

ORSO: Se avete trovato questo animale significa che siete persone calme e tranquille. Spesso le persone confondono questa tranquillità con freddezza.

LEONE: Siete persone sensibili e generose, disponibili sempre ad aiutare gli altri. E' questo il motivo per cui spesso rimante delusi, perché vi aspettate la vostra stessa bontà d'animo anche dagli altri.

CANE: Se avete individuato il termine cane, allora siete molto dolci ed affettuosi. Farestes qualsiasi cosa pur di rendere felici le persone che amate. Ma state attenti, qualcuno potrebbe approfittarsi di voi.

AQUILA: Tutti sanno che l'aquila identifica uno spirito libero, che negli uomini può essere tradotto come una persona ambiziosa che punta sempre in alto. Spesso questo viene visto come un atteggiamento arrogante.

FARFALLA: Siete delle persone solari, che amano divertirsi e non vi perdetes mai nessuna festa. State attenti però a non perdere di vista le cose importanti.

LUPO: La parola lupo identifica una persona solitaria, che tende ad isolarsi. Tuttavia, alcune volte vi piace essere la compagnia delle persone che amate, ma non volete ammetterlo.

CAVALLO: L'energia non vi manca e spacchereste davvero il mondo se solo avreste il coraggio di fare tutte le cose che vi vengono in mente. Avete la mania di pianificare e programmare le vostre giornate, ma non riuscite a realizzare tutto quello che vorreste.

DELFINO: L'intelligenza e la creatività non vi mancano. Siete delle persone gentili e rispettose e chi vi conosce per davvero sa che non deve perdervi perché siete un tesoro.

COLOMBA: Non amate litigare e cercate di evitare ogni tipo di scontro. Siete molto pacifici e non amate i pettegolezzi, ma a volte questo non viene capito dagli altri.

CDP Il Faro

INNO ALLA VITA

Come inizio diamo un inno alla Vita.

La vita è bella

È come un fiore che sboccia e come una Madre che porta in grembo il suo bambino.

La vita è un dono di Dio che ci ha dato la vita, non dobbiamo sciuparla.

La vita ha tante qualità, come tramonta il sole e all'alba cantano gli uccelli rallegrandoci con il loro cinguettare.

Dio ci ha insegnato a pregare e la nostra fede ci ha salvato.

Un inno alla vita come una canzone che ci rende felici e ci rallegra il cuore.

La vita ha tante qualità che con il passare degli anni danno esperienza alla vita.

Le mamme sanno accogliere i loro figli, li custodiscono, li proteggono e non li abbandonano mai.

Le canzoni sono dei momenti felici che ci portano tanta felicità e armonia.

Un inno alla vita con il nostro cuore che batte pian piano e viviamo.

Con cordialità e stima,

Tomenschi Waster.

Contatti:

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

modestamente@fondazionegusmini.it

Instagram: [fondazionegusmini](#)

Alice e Sonia (CRM Agorà): 035/737642

Isabella e Michele (CPM Quadrifoglio): 035/737678

Daniela e Paola (CPA Rugiada): 035/737643

Manuela e Giulia (CDP Faro): 035/737616