



Ordine Psicologi del Piemonte

Rassegna Stampa OPP del 03-08-2020

INDICE

| | |
|--|----|
| Live | 4 |
| LA LEZIONE DI VEDERE IL CORPO SENZA CORPO | |
| Stateofmind.it | 6 |
| Lo psicologo delle cure primarie può fare la differenza per il benessere della collettività | |
| Avvenire | 8 |
| Regole antiCovid? In 4 su 10 fanno fatica a rispettarle | |
| Popolis.it | 9 |
| Cervino CineMountain, eccoci! | |
| Il Venerdì' Di Repubblica | 10 |
| FATE I BRAVI LITIGATE (MAGARI NON TROPPO) | |
| Mind | 12 |
| L'età dell'incoscienza | |
| Mind | 15 |
| Il ragazzo che giocava con la morte | |
| Mind | 21 |
| Generazione spillover | |
| Mind | 24 |
| La fatica del distanziamento | |
| Mind | 27 |
| L'indifferenza e la rabbia | |
| Mind | 29 |
| L'eco degli stadi vuoti | |
| Mind | 33 |
| La rivoluzionaria della pedagogia | |

| | |
|---|----|
| Mind | 38 |
| La terapia più controversa | |
| Mind | 41 |
| Perché Immuni ci fa paura? | |
| Mind | 42 |
| Nel segno dell'ambiguità | |
| Mind | 44 |
| La gelosia in famiglia | |
| Mind | 46 |
| Conseguenze inevitabili | |
| Io Donna | 47 |
| Quella fatica di ricominciare | |
| Lastampa.it | 49 |
| Via libera alla Rsa da 150 posti al posto dell'ex macello di corso Magenta | |
| Il Messaggero | 50 |
| Il vigile del fuoco che porta i bimbi autistici per mare | |
| Libero | 51 |
| Le ossessioni degli italiani sui social | |

Newspaper metadata:

Source: Live

Country: Italy

Media: Periodics

Author: ELISA

MANACORDA

Date: 2020/07/01

Pages: 10 -

Web source:

LA LEZIONE DI VEDERE IL CORPO SENZA CORPO

a schiena si distende, il polpaccio tira, la scapola duole. Chissà se fi moL vimento che stiamo riproducendo sul tappetino di casa è proprio quello che l'insegnante di yoga sta proponendo dall'altra parte dello schermo. Non lo sapremo mai. fi problema delle lezioni online per tenersi in forma, che si tratti di zumba, pilates o sessioni di addominali estremi, è propilo questo: la mancanza di feedback. Non c'è il contatto con l'insegnante, non sentiamo la sua mano che aggiusta la posizione, non percepiamo lo sguardo che incita allo sforzo. È El corpo in assenza di corpo. Esercizio fisico senzailfisico. Una condizione che però non ha scoraggiato gli italiani, se è vero - come raccontano indagini compiute da diversi soggetti - che nel periodo del lockdown c'è stato un boom delle palestre virtuali. Videolezioni che hanno convinto migliaia di persone. Un sondaggio, che ha coinvolto oltre 500 strutture e 140mila utenti attivi, narra di tante palestre che si sono organizzate per proseguire I corsi a distanza, e di una crescita di nuovi utenti superiore al 90%. Oltre il 64% di chi si recava regolarmente in palestra ha continuato a farlo anche a casa, sia seguendo il proprio piano di allenamento, sia con lezioni online da altri operatori. Insomma, ci siamo mossi anche tra le quattro mura di casa. E però, sottolinea Paola Medde, psicoterapeuta dell'**Ordine degli Psicologi** del Lazio, questo periodo potrebbe anche essere un'occasione per rivedere fi nostro rapporto con la fisicità. Una nuova accettazione di un corpo tenuto nascosto da abiti comodi e larghi, magari in sovrappeso per colpa dei tanti dolci cucinati per noia, o semplicemente trascurato nell'estetica: qualche capello grigio in più, le barbe lunghe, pantofole ai piedi, niente smalti, poco trucco. Sta a noi capire se e come abbiamo voglia di cambiare il codice univoco della bellezza, sia maschile che femminile. «Da sempre il corpo è Il nostro modo di dichiarare l'appartenenza a un gruppo sociale», continua infatti Medde, che si occupa di immagine corporea. fi modo in cui ci vestiamo, ci trucchiamo o ci dedichiamo a nascondere le piccole imperfezioni, è la carta di identità con la quale ci presentiamo agli altri e vogliamo essere riconosciuti. Aderiamo a certi modelli per esistere in quanto uomini e donne di un certo tempo e di un certo paese. Ma il lockdown ha cambiato le carte. Per settimane, le nostre relazioni sono avvenute prevalentemente online, attraverso lo schermo del pc, tablet o telefonino. E allora sono successe due cose. La prima è che paradossalmente, più del vestiti o dell'acconciatura, ha parlato di noi lo sfondo della videoconferenza: una libreria, la stanza in disordine, uno sfondo virtuale, hanno raccontato quello che siamo o ciò che vorremmo essere. Hanno restituito una rappresentazione di noi e del nostro stato d'animo. La seconda è che la chiusura di parrucchieri ed estetiste ci ha fornito la giustificazione ideale per mostrarci senza paura come siamo». «Abbiamo dovuto mettere l'estetica in secondo pianocontinua Medde - e per tre mesi siamo stati tutti uguali. Ci siamo finalmente mostrati nelle imperfezioni che avevamo accuratamente celato nel periodo pre-Covid. E per qualcuno questa è stata una vera e propria liberazione: la prova che ci si può acerecreditare presso fi proprio gruppo sociale anche con la ricrescita o la barba lunga. Che Il nostro valore di esseri umani, uomini e donne Imperfetti, non necessariamente viene sminuito dall'assenza di smalti e cravatte». Nelle palestre virtuali, questo fenomeno è stato an- cora più evidente che nelle riunioni di lavoro. «In tanti hanno sperimentato fi piacere dell'assenza di confronto con gli altri corpi, con le altre performances, sempre e inevitabilmente migliori delle nostre», continua Medde. «Ci siamo scrollati di dosso i condizionamenti, abbiamo finalmente avuto libertà di espressione mentre ci muovevamo scompostamente nei nostri appartamenti. Una videolezione con fi microfono mutato e lo schermo oscurato: l'occasione di vedere senza essere visti e di ansimare in libertà senza essere uditi. Abbiamo potuto evitare lo spogliatolo, luogo di sguardi impietosi su epilazioni mancate e chili in eccesso. Ci siamo concessi di vivere il corpo per noi stessi e non per gli altri», sottolinea la psicologa. Ci è mancata la socialità dell'esercizio fisico di gruppo? Pazienza, troveremo altre occasioni per stare insieme. «Anzi, nel periodo della chiusura forzata, tante coppie hanno fatto attività fisica insieme, magari in stanze diverse, e fi loro rapporto ne è uscito rinsaldato», aggiunge la dottoressa Medde. Non solo: il virtuale ci ha permesso di saltare dallo stretching al tai-chi, dalla salsa alla capoeira, per capire quale tecnica sia più adatta alle nostre caratteristiche. Abbiamo potuto sceglierle e alternarle a nostro piacimento, a seconde del momento e dei bisogni del corpo. «Peri più insicuri, questa è stata un'occasione importante per fare quello che mai avevano osato fare. Fare esercizio fisico in un ambiente protetto fa scoprire i diversi modi di essere In forma, e amplia l'esplorazione delle reazioni corporee. Coloro che mai si sarebbero mostrati in tuta lo hanno fatto, e hanno guadagnato in confidenza e sicurezza», continua la psicoterapeuta. Cosa resterà con fi ritorno alla vita "normale"? Cosa abbiamo imparato dei nostri corpi, proprio quando quelli degli altri sono diventati pericolosi veicoli di contagio? «Abbiamola chance per ripensare i nostri modelli estetici e i nostri ruoli sociali. Possiamo e dobbiamo lavorare sull'accettazione di quello che siamo. Ma per farlo dobbiamo cercare di mantenere



Newspaper metadata:

| | |
|------------------|----------------------------|
| Source: Live | Author: ELISA MANACORDA |
| Country: Italy | Date: 2020/07/01 |
| Media: Periodics | Pages: 10 - |

Web source:

le buone abitudini che abbiamo appreso durante il lockdown, altrimenti torneremo come prima. E avremo sprecato un'occasione». # PIPRODUZIONERISERVATn

Newspaper metadata:

Source: Stateofmind.it

Author:

Country: Italy

Date: 2020/07/30

Media: Internet

Pages: -

Web source: <https://www.stateofmind.it/2020/07/psicologo-cure-primarie-legge/>

Lo psicologo delle cure primarie può fare la differenza per il benessere della collettività

L'attenzione alla componente psicologica della salute è fondamentale. Al senato arriva la proposta di legge per l'istituzione dello psicologo delle cure primarie. Requisiti sui quali si basa il servizio: costi contenuti e rapida presa in carico della persona. Il disegno di legge intitolato 'Istituzione dello psicologo di cure primarie' è stato illustrato in Senato il giorno 16 luglio 2020 dalla prima firmataria, la senatrice Paola Boldrini, capogruppo del Pd nella Commissione Sanità. Alla conferenza stampa erano presenti anche David Lazzari, presidente del Consiglio Nazionale dell'**Ordine degli Psicologi**, Mario Falconi, presidente del Tribunale dei diritti e doveri del medico e Antonio Panti, della Commissione deontologica della Fnomceo, i quali si sono espressi a sostegno del DDL, essendo solidali e credendo nei principi sui quali si fonda. Il DDL, in quanto iniziativa legislativa, rappresenta il primo passo verso la realizzazione concreta del servizio. Seguirà l'iter canonico: verrà annunciato all'Assemblea e assegnato alla Commissione competente per essere approvato alla Camera. Introduzione L'OMS calcola che nel mondo ci siano 450 milioni di persone che soffrono di disturbi mentali, neurologici o del comportamento, e che la gran parte di questi disturbi non siano né diagnosticati né trattati (OMS 2001). Ed il numero continua a crescere con un conseguente impatto sulla salute e sui principali aspetti sociali, umani ed economici in tutti i Paesi del mondo. (Epicentro, ISS, 11 ottobre 2020). Sono oltre 50 mila le telefonate arrivate, con un vero e proprio picco di chiamate giornaliere durante il lockdown, al numero verde di supporto psicologico, attivato nel mese di aprile 2020 dal ministero della Salute e dalla Protezione Civile per l'emergenza Covid-19. Il servizio ha registrato un alto grado di soddisfazione degli utenti nel periodo di attività; a chiamare molti anziani ma anche studenti; l'età media registrata è di 49 anni. Le motivazioni di chi utilizza il servizio sono legate a stati di ansia (14%), depressione (13%) o più frequenti stati di preoccupazione generalizzata e altre problematiche pregresse emerse a causa dell'emergenza (oltre il 40%). Merita attenzione il dato di persone con problemi di irritabilità (2%), con disturbi del ciclo sonno-veglia (2%), con problemi di relazione (1,2%), e quelle che hanno richiesto aiuto nell'elaborazione di un lutto (3,2%) non necessariamente legato al Covid-19 (Comunicato n. 189, 11 giugno 2020, Ministero della Salute). In Italia solo il 60% di chi riferisce sintomi depressivi ricorre all'aiuto di qualcuno, rivolgendosi soprattutto a medici e operatori sanitari (Sorveglianza PASSI, Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia, periodo 2015-2018). Nel 2018 il portale AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco) ha rappresentato un dato allarmante: rispetto all'anno precedente, infatti, è aumentato dell'8% il numero di italiani a cui è stato somministrato un farmaco per combattere ansia, nevrosi, attacchi di panico e insonnia. (Rapporto OsMed 2018) Nel 2017 circa 3,7 milioni di italiani hanno assunto psicofarmaci, mentre il consumo di benzodiazepine è stato 50 dosi giornaliere ogni 1000 abitanti. Dati allarmanti a cui va aggiunto il sommerso, nonché il numero di persone che, pur avendo bisogno, per vergogna, decidono di non farsi aiutare (AIFA). La riflessione sull'organizzazione dell'assistenza psicologica si colloca all'interno di uno scenario che comprende sia la crescita progressiva della domanda psicologica da parte dei cittadini, sia il cambiamento degli scenari dei percorsi di cura che richiamano sempre con maggiore insistenza alla qualità della cura, includendo necessariamente l'aspetto psicologico e relazionale, aspetto, inoltre, presente nei nuovi LEA (Livelli Essenziali di Assistenza). L'obiettivo della psicologia di cure primarie è quello di garantire benessere psicologico di qualità nella medicina di base, sul territorio, vicino alla realtà di vita dei pazienti, alle loro famiglie e alla comunità. Commento al DDL Il disegno di legge, cioè una proposta legislativa, avanzata dalla senatrice Boldrini ed i suoi collaboratori, potrà tradursi in legge una volta approvata, in forma identica, da entrambe le Camere. Il testo di legge si presenta diviso in 3 articoli: ART 1: istituzione del servizio di cure psicologiche In riferimento all'articolo 1, comma 1, della legge 8 novembre 2012, n. 189, e dell'articolo 12 della legge 25 giugno 2019, n.60, in ogni azienda sanitaria locale viene istituito il servizio di psicologia di cure primarie, strutturato a livello di distretto sanitario. Lo scopo è quello di garantire un primo livello di servizi di cure psicologiche nella medicina di base, che sia di qualità, accessibile e caratterizzato da una rapida presa in carico della persona, efficace, economicamente efficiente ed integrato con gli altri servizi sanitari e socio-sanitari. Proprio in relazione a questo ultimo punto, viene sottolineata la necessità di sviluppare una rete di collaborazione con i medici di medicina generale ed i pediatri di libera scelta, nonché con gli altri professionisti sanitari e socio-sanitari (ostetriche, fisioterapisti, infermieri) presenti sul territorio. Con la consapevolezza che nella medicina moderna il concetto di salute ha assunto un significato ampio e dinamico. La salute è definita come uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non mera assenza di malattia (OMS, 1946). Il servizio di psicologia di cure primarie garantisce un primo livello di intervento sulla popolazione per rispondere alla domanda di cura dei disturbi mentali ad uno stadio iniziale. Il fine è quello di intervenire

Newspaper metadata:

Source: Stateofmind.it

Author:

Country: Italy

Date: 2020/07/30

Media: Internet

Pages: -

Web source: <https://www.stateofmind.it/2020/07/psicologo-cure-primarie-legge/>

precocemente per limitare o eliminare il disagio psicologico dell'individuo ed i conseguenti costi sociali ed economici in caso di assenza di intervento primario. Il servizio organizza e gestisce l'assistenza psicologica di base promuovendo e realizzando l'integrazione funzionale con i servizi specialistici di secondo livello, costituendo un filtro sia per l'accesso ai livelli secondari di cure sia per il pronto soccorso. Art. 2: aree di intervento, percorsi operativi e finalità del servizio di cure psicologiche Le aree di intervento su cui lo psicologo di cure primarie è chiamato ad intervenire, delineate nei nuovi LEA, sono: disagi legati all'adattamento quali lutti, perdita del lavoro, separazioni e malattie croniche; problemi legati a fasi del ciclo di vita; disagi emotivi transitori ed eventi stressanti; sostegno psicologico alle diagnosi infauste e alla cronicità o recidività delle malattie; scarsa aderenza alla cura; richiesta impropria di prestazioni sanitarie; supporto all'equipe dei professionisti sanitari. L'attività dello psicologo di cure primarie, che affianca il medico nella cura del paziente, è finalizzata nella prevenzione primaria, per identificare precocemente e intervenire tempestivamente in problematiche psico-sociali. È finalizzata, inoltre, nella prevenzione secondaria per attuare un intervento di primo livello nei casi di sofferenza psicologica già in atto ed inviare appropriatamente la persona a servizi socio-sanitari, anche specialistici e territoriali secondo necessità. Lo scopo delle cure psicologiche in questo senso è quello di aiutare la popolazione a gestire problematiche psicologiche di varia natura, problemi legati all'adattamento, quali perdita del lavoro, separazioni, malattie croniche, ma anche problemi legati al ciclo di vita dell'individuo e a disagi emotivi transitori ed eventi stressanti. L'interesse deve essere sempre quello di contribuire a progetti di prevenzione della malattia e di promozione ed educazione alla salute. Il servizio di psicologia di cure primarie sviluppa un rapporto strategico con i medici di medicina generale e i pediatri di libera scelta per intervenire sui sintomi psichici di lieve o media entità o sintomi fisici i quali non risultano ascrivibili a patologie organiche producendo somatizzazione di ansia e stati depressivi. Gli aspetti funzionali di integrazione e collaborazione tra medici e psicologi nelle cure primarie sono ricompresi in 3 processi operativi: Invio da parte del medico allo psicologo, cui segue la presa in carico integrata. Trattamento congiunto, in cui il medico e lo psicologo valutano contestualmente il paziente. Consulenze specifiche: situazioni in cui il medico chiede allo psicologo di individuare e condividere strategie di intervento; di analizzare le dinamiche che limitano il mantenimento dello stile di vita e lo stato di salute della persona in famiglia; di avere un confronto su problematiche relazionali con la persona o un supporto nella presa in carico della persona ad alta intensità emotiva. ART. 3: organizzazione del personale per il servizio di cure psicologiche. Afferiscono al servizio di psicologia di cure primarie gli psicologi dirigenti dipendenti, gli psicologi con rapporto convenzionale della specialistica ambulatoriale e gli psicologi assunti con formazione post-laurea specifica in cure primarie. Il rapporto di riferimento è di uno psicologo ogni cinque medici di medicina generale e pediatri di libera scelta, anche con rapporto di lavoro flessibile in attesa che venga stipulato uno specifico accordo nazionale unico della psicologia delle cure primarie ai sensi dell'articolo 48 della legge 23 dicembre 1978, n.78. Le aziende sanitarie locali ed ospedaliere istituiscono il Dipartimento aziendale di psicologia, all'interno del quale è ricondotto anche il servizio di psicologia di cure primarie, la cui direzione è affidata ad un dirigente psicologo. Conclusioni L'accesso volontario e diretto ad uno psicologo, in grado di dare risposta ad un disagio di origine non biologica è oggi estremamente difficile. La difficoltà è data sia da un pregiudizio sociale ancora molto diffuso, sia dalla assenza di tale professionalità nell'ambito dell'assistenza primaria. Questo si traduce in un contatto con l'utente, da parte del professionista di cure psicologiche, laddove il medico di assistenza primaria ne riscontri l'utilità, estremamente tardivo. Con il rischio che sintomi e disturbi si cronicizzino, con perdite significative di quote di efficacia ed efficienza. L'istituzione dello psicologo di cure primarie potrebbe da una parte normalizzare la figura professionale e dall'altra intervenire prontamente sui disagi psichici, nelle fasi iniziali, laddove l'intervento è risolutivo nella maggior parte dei casi. Se si vuole un sistema di cure primarie utile ed efficace, l'attenzione alla componente psicologica della salute è fondamentale, e non si tratta solo di offrire cure al disturbo psicologico o di trattare il problema individuale. Si tratta di occuparsi del benessere e della salute psicofisica dei cittadini di un territorio, dei membri di una comunità, in modo equo e accessibile, per fornire a tutti, indistintamente, cura e terapia, ma anche per promuovere consapevolezza, promozione di salute e adozione di comportamenti positivi. L'auspicio è che, nel clima di nuova valorizzazione che lo Stato Italiano sta dando alla sanità pubblica in questo momento, vi sia da parte del Parlamento la volontà di portare avanti questa svolta epocale per la salute psicologica dei cittadini.

Newspaper metadata:

Source: Avvenire

Author: red.

Country: Italy

Date: 2020/07/31

Media: Printed

Pages: 9 -

Web source:

Regole antiCovid? In 4 su 10 fanno fatica a rispettarle

«Ben più di un terzo della popolazione italiana, il 38% per la precisione, trova molto difficile cambiare le proprie abitudini di vita, anche se in gioco c'è la tutela dalla pandemia». Quasi quattro su dieci. Lo afferma Guendalina Graffigna, docente di Psicologia dei consumi e direttore del centro di ricerca EngageMinds Hub dell'Università Cattolica, sintetizzando la problematicità dell'adattamento della popolazione alle regole dell'emergenza Covid-19: indossare la mascherina, igienizzarsi spesso le mani e rispettare il distanziamento fisico. Lo studio è del centro di ricerca dell'Università Cattolica su un campione di mille italiani. La difficoltà è sentita più dagli uomini (43% contro il 38% medio complessivo), soprattutto se giovani (44% tra i 18 e i 34 anni), residenti al sud (42%) e con un reddito di livello medio (47%). E tra coloro che vantano un titolo di studio elevato (laurea o oltre) sale al 49%.

Cervino CineMountain, eccoci!

property="og:image" content="https://www.popolis.it/wp-content/uploads/2020/07/Cervino_100_60-2-e1596099764709.jpg" /> Si arricchisce il parterre di ospiti della XXIII edizione del Cervino CineMountain, il festival del cinema di montagna in programma a Cervinia e Valtournenche dall'1 al 6 agosto. Oltre ai già annunciati Mauro Corona e Didier Berthod, Hans Kammerlander e François Cazzanelli, sul palco del festival saliranno anche Anna Torretta, che insieme a Eleonora Delnevo, l'alpinista bergamasca paralizzata dopo un'incidente alpinistico in Trentino, e Dorota Bankowska, palombara che conosce gli abissi marini e lavora sotto le piattaforme petrolifere nei posti più remoti del pianeta, parleranno di "Whiteout", il loro libro fresco di stampa che è un inno alla rinascita. E poi Domenico Quirico, il reporter de La Stampa rapito in Siria nell'aprile 2013 e rilasciato dopo 5 mesi, e Pietro Trabucchi, psicologo che si occupa di prestazione sportiva e autore di diversi libri sulla resilienza e sulla passione, affronteranno il tema della resistenza interiore. E ancora le immancabili incredibili storie dell'ormai pietra miliare del festival, e storicamente dell'alpinismo himalaiano, Kurt Diemberger, in una matinée di confronto con Hans Kammerlander per ripercorrere le loro carriere e raccontare vittorie e sconfitte. Svelata anche la giuria di questa edizione 2020, che sceglierà le pellicole vincitrici del concorso internazionale, tra le 26 in gara, e il Grand Prix des Festival, l'Oscar dei film di montagna, storico premio assegnato dal Cervino CineMountain da ormai 23 anni. Animatore di cineclub, giornalista (La Stampa, Il Manifesto), critico cinematografico (Filmcritica, Cineforum, Duellanti, La Rivista del Cinematografo), Luciano Barisone crea nel 1990 la rivista Panoramiche, di cui è il direttore. È curatore di monografie su Catherine Breillat, Robert Guédiguian, Clint Eastwood, Naomi Kawase, Nicolas Philibert, Les Films d'Ici, Sydney Pollack. Dal 1985 è responsabile del settore cinema della Saison Culturelle, organizzata dalla regione autonoma della Valle d'Aosta. Dal 1997 collabora con numerosi festival internazionali di cinema, fra i quali il Festival Internazionale del Film di Locarno, la Mostra Internazionale d'Arte Cinematografica di Venezia, e i Rencontres Internationaux de Cinéma de Paris. Nel 2002 crea l'Alba International Film Festival, di cui fino al 2007 è il direttore. Dal 1999 al 2004 ha lavorato come lettore e analista di progetti cinematografici per la Fondazione Montecinemaverità. È stato membro di Giurie internazionali a Cannes (Caméra d'or, 1997), Marsiglia (2000), Valladolid (2003), Buenos Aires (2004), Lisbona (2004), Belfort (2005), Pamplona (2008). Dal marzo 2008 al 2010 è il direttore artistico del Festival dei Popoli, manifestazione internazionale sul film documentario di Firenze. È stato direttore del Festival Visions du Réel. Nata ad Aosta nel 1970, Aessandra Celesia vive tra Parigi e Belfast. Dopo aver studiato letteratura moderna e teatro, ha iniziato a lavorare come attrice e regista teatrale. Nel 2006 ha diretto il suo documentario di debutto "Luntano", cui sono seguiti "Le Libraire de Belfast" (selezionato a Visions du Réel, Lussas e Festival dei Popoli) e "Mirage à l'italienne" (presentato in anteprima a Cinéma du Réel). Nel 2017, "The Anatomy of a Miracle" è stato selezionato a Locarno e ha vinto una "Étoile de la Scam". "Come il bianco", il suo ultimo film, è stato selezionato in concorso al FID-Marseille 2020. Vice direttore del Museo Nazionale della Montagna di Torino e curatore della sua Cineteca Storica e Videoteca, Marco Ribetti in oltre vent'anni ha realizzato l'allestimento di circa 150 mostre temporanee, curandone molti riallestimenti in Italia e all'estero. Ha collaborato con riviste dedicate alla montagna e all'alpinismo, scrivendo di cinema e di film realizzati nelle aree montuose del mondo. È coordinatore dell'International Alliance for Mountain Film, l'associazione che riunisce i principali enti che promuovono il cinema di montagna, di cui il Museomontagna fu tra i fondatori nel 2000 ed è sede ufficiale.

Web source:

FATE I BRAVI LITIGATE (MAGARI NON TROPPO)

ALCUNI SONO INSEPARABILI FIN DALL'INFANZIA, MA ALTRI SI PARLANO A MALAPENA: DA COSA DIPENDE IL RAPPORTO TRA FRATELLI? IN UN SAGGIO LE TEORIE DEGLI PSICOLOGI E I CONSIGLI AI GENITORI ULTIMAMENTE sulla stampa internazionale si è discusso molto, e con passione, di un tema su cui la scienza indaga da tempo senza poter offrire risposte conclusive: il rapporto tra fratelli e le sue implicazioni sull'identità del singolo e dell'intera famiglia. In effetti, se in generale i figli unici si sentono più soli e i fratelli litigano (in certe circostanze, secondo gli studi della psicologa Laura Markham, addirittura sette volte l'ora), queste tendenze sono state amplificate dal lockdown, rinnovando l'interesse dei genitori per la vexata quaestio: ma avere fratelli, o non averne, influisce sulla vita adulta? Le risposte sono molte e contraddittorie. Ne elenchiamo alcune: un recente studio statistico dell'Università dell'Oklahoma mostra che i figli unici hanno più possibilità di diventare obesi, ma i ricercatori non sanno ancora spiegare bene il perché. Alcuni psicologi della Southwest University, in Cina, hanno invece riscontrato, sempre nei figli unici, una maggiore creatività, ma minori livelli di empatia. Poi c'è la questione dell'ordine di nascita. Quasi tutte le ricerche concordano almeno su una cosa: i primogeniti hanno punteggi leggermente più alti nei test del Q.I. Altri studi hanno evidenziato un lievissimo ritardo dei secondogeniti nello sviluppo del linguaggio. Ma ora il Cnr francese ha corretto il tiro: il ritardo c'è, ma solo se il maggiore è maschio. Segue una possibile spiegazione: le femmine parlano più volentieri dei maschi con i fratelli piccoli, compensando la minore disponibilità dei genitori. Dal canto loro i genitori — padri inclusi — parlano più spesso di sentimenti con le figlie femmine, hanno dimostrato nel 2015 le psicologhe inglesi Ana Aznar e Harriet Tenenbaum. Un recente studio dell'Università di Tel Aviv, infine, mostra che i bambini stringono relazioni più positive con i fratelli affetti da disabilità intellettuali rispetto a quelli a sviluppo tipico. Le variabili, insomma, sono molte. Per stabilire alcune priorità può essere utile un libro appena pubblicato da Erickson: *Fratelli che fanno squadra* (pp. 216, euro 16,50) di Nicola Schmidt, divulgatrice scientifica esperta di età evolutiva, e family coach nota a livello internazionale. Partendo dalla sua esperienza di madre e consulente familiare, la Schmidt integra le evidenze più solide di questo filone di ricerca alle teorie sistemiche-relazionali, alla pedagogia e alla psicologia dello sviluppo. Cercando di rispondere a una domanda precisa: qual è il segreto delle famiglie unite, quelle in cui i fratelli si vogliono bene? **MEGLIO TRE ANNI DI PAUSA** Innanzi tutto occorre ridiscutere alcuni stereotipi: al di là dei risultati di alcune ricerche, non sembra davvero possibile identificare una caratteristica specifica dei figli unici, e l'ordine di nascita gioca solo «un piccolo ruolo marginale». Più importante è la differenza di età: «Gli studi mostrano che i fratelli con meno di tre anni di differenza litigano di più» spiega Schmidt. «Se però il loro rapporto è positivo, spesso nel tempo sviluppano una relazione più intima. Quando la differenza supera i tre anni, i litigi si riducono notevolmente, specie se i bambini sono di sesso diverso. Più grandi sono i bambini alla nascita di un fratello, meglio riescono ad affrontare la situazione». A contare davvero, però, è il modo in cui i genitori si rapportano ai figli, come risolvono i conflitti, impartiscono compiti e li sostengono in quanto squadra. Secondo Schmidt, i genitori dovrebbero attenersi a tre regole auree. La prima è non perdere mai le staffe: per insegnare ai propri figli a gestire lo stress e i conflitti è fondamentale dare l'esempio. Non schierarsi: i genitori devono essere dei mediatori, non dei giudici. Mai chiedere "Chi è stato?". Ma neppure lasciare che se la sbrighino sempre da soli nei litigi: i figli lo interpreteranno come una tacita approvazione del loro comportamento, e ciò porta a conflitti più frequenti e aggressivi. Terza regola: non fare paragoni. Il confronto «è la fine di ogni felicità familiare». E per fuggirlo bisogna innanzi tutto evitare le etichette: qualunque attributo, sia positivo che negativo (anche un nomignolo, se sottintende una qualità) condiziona non solo i figli stessi, ma il loro rapporto. «Se resistiamo alla tentazione di affibbiare etichette ai nostri figli, loro collaboreranno. Se sono turbolenti, scatenati o tranquilli è perché è questo che noi, in maniera conscia o inconscia, ci aspettiamo da loro». Tuttavia, aspettative e proiezioni inconscie sono in parte inevitabili, ammette Schmidt. E qui veniamo a uno dei punti più delicati: possiamo davvero trattare i figli allo stesso modo? «No, non possiamo» risponde Schmidt. «Mi dispiace doverlo dire, ma la maggior parte di noi, nel segreto del cuore, ha un figlio preferito. Spesso è quello che ci assomiglia di più, perché lo comprendiamo meglio. Il nostro primo compito è ammetterlo. Perdonarci questa umana debolezza. E poi prestare una particolare attenzione alle qualità dell'altro, o degli altri. Capire cosa possono insegnarci di diverso. E possibilmente dedicargli del tempo esclusivo». **CASA, PALESTRA DI VITA** Il tempo di qualità, infatti, è uno dei segreti delle famiglie unite. Poi c'è l'attenzione: «Osservate i vostri figli in diverse situazioni. Vanno d'accordo? Si feriscono, fisicamente o psicologicamente? Sanno unire le forze per uno scopo comune? Se sbottano a ogni piccolo attrito, dovrete insegnargli ad affrontare il conflitto». Secondo gli studi, i fratelli litigano soprattutto la mattina

Newspaper metadata:Source: Il Venerdì Di
Repubblica

Author: Giulia Villoresi

Date: 2020/07/31

Country: Italy

Pages: 60 -

Media: Periodics

Web source:

e la sera, e la causa principale è la lotta per il possesso. In linea di principio, però, il litigio è una trattativa (talvolta esplosiva, perché manca l'esperienza) attraverso la quale i bambini scoprono come giocare insieme e condividere i beni. Una palestra di vita. «Anche per questo, se i fratelli non litigano mai non è un buon segno. Forse il soggetto più debole cede sempre. Se è così, dobbiamo rafforzarlo per stabilire un equilibrio. Detto questo, se dovessi dare ai genitori un solo consiglio, sarebbe questo: mantenete il contatto con tutto ciò che fate. E dite al vostro bambino, dal profondo del cuore: "Sono qui per te"».

Newspaper metadata:

Source: Mind

Author:

Country: Italy

Date: 2020/08/01

Media: Periodics

Pages: 26 -

Web source:

L'età dell'incoscienza

Che cosa spinge gli adolescenti a sperimentare comportamenti pericolosi o a esagerare con le sostanze? Qualche volta, purtroppo, finisce male. Nel febbraio 2018 un quattordicenne a Roma è stato trovato in casa morto asfissiato, era rimasto strangolato con il cavo della PlayStation. Pochi mesi dopo è toccato a un coetaneo milanese, con una fune da arrampicata. In entrambi i casi tutto ha escluso intenzioni suicide: erano giochi pericolosi finiti male, i primi due ragazzi, a quanto si sa, uccisi nel nostro paese dal gioco dell'asfissia. L'anno prima si era registrata la prima vittima italiana del «selfie spericolato»: un tredicenne investito da un treno mentre, con due amici, si fotografava sui binari col convoglio in arrivo. In Italia come un po' ovunque le cronache sembrano registrare una moltiplicazione di questi e altri divertimenti estremi: c'è chi salta da un balcone all'altro, chi cavalca un'auto in moto, chi si sdraia sui binari del treno, chi si fotografa sul bordo di un grattacielo e ancora altri giochi pericolosi (sivedailbox ap. 31). Un'epidemia che dilaga sull'onda di YouSfidando Tube, i cui video diffondono l'idea e mole vertigini strano come realizzarla, e dei social, doLa moda del ve si cavalca la fama esibendo le proprie selfie estremo, prodezze in cerca dell'ammirazione dei da pubblicare sui coetanei. Ma è così? social per ottenere «In realtà non sappiamo quanto sia popolarità tra i esteso il fenomeno e se davvero sia in compagni, spinge crescita», spiega Paola Panarese, promolti adolescenti fessore associato al Dipartimento di coa compiere gesti municazione e ricerca sociale della «Sadavvero pericolosi. pienza» Università di Roma, e coautricedel libro Rischio, trasgressione, avventura. Esperienza e percezione del limite tra gli adolescenti (2016, FrancoAngeli). «Non ci sono dati, perché è molto difficile rilevare questi casi, se non nelle autorappresentazioni on line (che non si possono confrontare col passato perché non c'erano), o negli incidenti riferiti dai giornali o dagli ospedali. Sull'asfissia, per esempio, ricerche USA rilevavano un'ottantina di casi da1995 al 2007. Ma non abbiamo indagini più recenti». Anche per l'Italia mancano dati esaustivi. «Qualche anno fa abbiamo fatto una ricerca su alcune scuole superiori di Roma, con risultati abbastanza incoraggianti. Su circa 1200 ragazzi, il 60 per cento conosceva queste pratiche, probabilmente per averle viste sul Web, ma solo il 13 per cento le aveva praticate, e le più gettonate erano le meno pericolose, come le sfide on line di bevute. Molti poi dichiaravano come comportamenti a rischio attuati anche cose banali come saltare un giorno di scuola. Però questi risultati non sono generalizzabili», dice Panarese. **PERCHÉ SI RISCHIA** «L'idea semplicistica che i ragazzi cerchino lo sballo e il rischio perché "si sono persi i valori tradizionali" è infondata», osserva Panarese. Le indagini nazionali e internazionali lo hanno mostrato a più riprese: i valori morali evolvono, come è naturale, ma tra giovani e adulti non c'è una cesura netta. Molti giovani per esempio credono ancora nell'autorità, purché però discenda dall'autorevolezza e non dall'arbitrio; o nella famiglia, purché frutto di una scelta convinta e non di conformismo. Come per i più consueti rischi legati ad alcool, fumo, droghe o sesso, anche i giochi estremi toccano corde tipiche degli adolescenti. «In tutti questi comportamenti ci possono essere il gusto di trasgredire e la tendenza alla sperimentazione tipici dell'adolescenza (ma per la verità non solo: i selfie estremi, per esempio, non li fanno solo i ragazzini). Molti studi mostrano che chi è più portato a bere compulsivamente, a fumare al sesso promiscuo, lo è anche a questi giochi pericolosi. Quindi chi è propenso a trasgredire lo fa in tutti gli ambiti», dice Panarese. Rita Santacroce, che negli anni scorsi, da dottoranda di neuroscienze all'Università G. d'Annunzio di Chieti, ha scritto sul rapporto tra cervello adolescente e rischi estremi, aggiunge: «Sfide come i giochi di asfissia o i selfie spericolati hanno un mix esplosivo di aspetti che possono attrarre un ragazzino o un adolescente: la momentanea euforia data dall'ipossia cerebrale nei giochi di asfissia; l'opportunità di mettersi alla prova e dimostrare il proprio valore; e ancor più di vederlo riconosciuto dal vasto pubblico del Web. L'euforia, ottenuta senza uso di sostanze, e la popolarità sembrano estremamente gratificanti per gli adolescenti, notoriamente impulsivi e inclini al rischio. E oggi i social media alimentano ancora di più questa inclinazione». Le motivazioni per cui alcuni lo fanno in concreto, però, sono tante e complesse. «Non si può cercare la spiegazione in un solo fattore, che sia la psicologia individuale, l'ambiente familiare o gli influssi sociali», dice Panarese. Possono contare tanti elementi, sia individuali, come la personalità, sia di contesto, nelle relazioni interpersonali e nella situazione storica, politica e culturale in cui ci si trova a vivere. «Abbiamo visto per esempio che il contesto sociale è importante sotto tanti aspetti», rimarca Panarese. «Intanto perché bastano riferimenti positivi o negativi, tra gli amici o in famiglia, per favorire l'emulazione (se un amico usa il casco, o se al contrario guida da spericolato, lo farò anch'io). Inoltre oggi il rischio è visto spesso in un'accezione più positiva che in passato, come un'opportunità, una sfida, o comunque una condizione con cui convivere nelle cosiddette società del rischio. Tanto che, nella nostra indagine, i ragazzi che abbiamo definito «gli spericolati» appartenevano spesso a famiglie benestanti, con un alto capitale culturale, che probabilmente intendevano il rischio

Newspaper metadata:Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor:
Date: 2020/08/01
Pages: 26 -**Web source:**

anche come opportunità di successo, per esempio imprenditoriale o finanziario». Una situazione ben diversa rispetto a quando il rischio era associato alla marginalità e i giovani a rischio erano quelli in condizioni disagiate, oppure si dava agli eccessi soltanto chi aderiva a culture alternative. **UN CERVELLO SBILANCIATO** Un fattore rilevante è senz'altro la maturazione psicologica e cerebrale dell'adolescente. «Collocherei il tema del rischio entro almeno due discorsi teorici», spiega Silvia Bonino, professore onorario al Dipartimento di psicologia dell'Università di Torino, e autrice di un'ampia ricerca e riflessione, esposta nel libro *Adolescenti e rischio* (Giunti, 2003). «Uno è che l'adolescente fatica a valutare il rischio. Ha un'illusione di controllo, per tanti comportamenti. Per esempio sulle droghe si dicono "tanto io sono capace di uscirne quando voglio". C'è un grosso senso di onnipotenza, che per certi versi può anche essere utile perché dà una spinta ad agire, ma rende difficile valutare i pericoli a cui si va incontro. E oggi questa difficoltà sembra aumentata perché in Occidente siamo in una situazione paradossale: da un lato lo sviluppo puberale è più precoce, dall'altro abbiamo un'infantilizzazione dei giovani. Gli adolescenti sono più bambini, con meno capacità di senso critico e quindi più immaturità (anche cognitiva, che ne dica). Ma, pur senza un senso critico adeguato, hanno a disposizione strumenti molto pericolosi: l'auto o il motorino, l'alcool e le altre sostanze, e anche Internet». Le varie aree del cervello dell'adolescente non maturano simultaneamente, ricorda Santacroce: «La mancanza di controllo prefrontale sui circuiti della gratificazione spinge ad azioni rischiose, e può favorire la scarsa capacità di giudizio e sperimentazioni pericolose». In ottica evolutiva può avere senso che i giovani, quando arriva l'ora dell'indipendenza, tendano a sperimentare e ad allontanarsi dalla famiglia e dai suoi modelli. Ma la cosa può diventare rischiosa, specie se si abbina al «narcisismo da social media», che amplifica e velocizza la diffusione di questi comportamenti offrendo gli esempi da imitare e un palcoscenico sterminato su cui esibirsi. Al di là della biologia, poi, si sta estendendo dell'adolescenza come status sociale: crescono i cosiddetti «adulescenti», che fino a trent'anni e oltre mantengono comportamenti e atteggiamenti giovanili e possono essere anch'essi attratti dal rischio sconsiderato. «In una casistica di una cinquantina di vittime dei selfie spericolati, riferite dai media fra il 2014 e il 2015, uno su sette aveva più di 25 anni», ricorda Santacroce. **IL SENSO DELL'ASSURDO** «L'altro discorso importante da fare è che questi comportamenti a rischio - per quanto agli adulti possano apparire assurdi, quasi da patologia psichiatrica - hanno un senso per chi li compie. Svolgono cioè precise funzioni nella società occidentale odierna che vive l'adolescenza come un'età sospesa, in cui non si è più bambini né ancora adulti», spiega Bonino. Quel che emerge dalle loro ricerche, infatti, è che questi comportamenti sono modi per affrontare i compiti di sviluppo tipici dell'età: riguardo a se stessi, con lo sviluppo del sé e dell'identità; riguardo alla famiglia, con la conquista di una certa autonomia e di una maggiore capacità di autoaffermazione; e riguardo ai coetanei, perché il gruppo è sempre stato importante e forse oggi lo è anche di più, visto il suo uso strumentale nella pubblicità, che sfrutta il consenso dei coetanei come incentivo per vendere. La sfida educativa è di ottenere questi obiettivi importanti, ma con azioni sane. «I compiti di sviluppo riguardano soprattutto il sentirsi adulti: faccio cose che mi fanno sentire grande perché anche i grandi le fanno, come fumare. Ma non c'è solo quello, c'è tutta la sperimentazione di sé, l'esplorazione dei limiti (per esempio nell'uso di sostanze), di affermazione e di autonomia, di identificazione rispetto ai coetanei (facciamo le stesse cose e quindi mi differenzio dalla famiglia), di condivisione (comportamenti che agli adulti sembrano assurdi, come certe mode di abbigliamento o il piercing, sono un modo per sentirsi gruppo)» dice Bonino. «C'è un aspetto di trasgressione, che gli adulti enfatizzano molto, a volte anche troppo, però c'è: trasgredisco così dimostro che sono grande, che so fare, affermo la mia autonomia. C'è il bisogno di controllo, come nel caso dell'asfissia, dell'uso di sostanze o della guida: il ragazzo si dice "dicono che questa azione è pericolosa, ma io invece sono in grado di tenere sotto controllo l'auto, di non finire nella dipendenza", e così via. Sono in genere dimostrazioni rivolte anche agli altri, ma molto in realtà a se stessi», aggiunge Bonino. Ancora, c'è la ritualità dello stare insieme. «La nostra società non ha praticamente più riti di passaggio, e molti adolescenti esprimono anche un bisogno di momenti rituali. Poi c'è un aspetto che, pur rientrando in questa dinamica adolescenziale, riguarda più le vicende personali: il coping, cioè il far fronte a situazioni difficili, a problemi personali, familiari, scolastici. I comportamenti a rischio sono in questi casi una via di fuga dalla realtà. Una fuga che, come sappiamo bene, in realtà serve a poco; puoi ubriacarti, ma dopo non stai meglio», dice Bonino. Un pericolo ulteriore è poi che questi comportamenti diventino un rito di gruppo, «se vuoi entrare nel nostro gruppo devi fare questo», devi dimostrare che sei grande. **NON RINUNCIARE A EDUCARE** «Nell'insieme direi che non c'è motivo di enorme allarme, non possiamo dire che ci sia un'impennata dei rischi estremi», conclude Panarese. «La novità è che i media, specie i social, amplificano la visibilità di chi lo fa, e quindi il rischio di emulazione. Ma se fra i tanti che vedono questi video pochi li imitano, probabilmente è perché esistono altri fattori di predisposizione al rischio.

Newspaper metadata:Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor:
Date: 2020/08/01
Pages: 26 -**Web source:**

Magari se un ragazzo non si lanciasse in questi comportamenti a rischio ne adotterebbe altri». Peri familiari, come distinguere i problemi seri da un normale comportamento adolescenziale un po' scriteriato? «Bisogna distinguere due casi», dice Bonino. Ci sono i comportamenti detti esternalizzati, cioè manifesti, come la guida spericolata, l'alcool o il vandalismo. Qui il problema è che, quando per esempio la figlia finisce al pronto soccorso sull'orlo del coma etilico, spesso i genitori cadono dalle nuvole. «Il punto è innanzitutto stare attenti a ciò che fanno i figli, sapere dove vanno, con chi, a fare cosa, per rendersi conto per tempo se qualcosa non va. E non aver paura a esercitare un'educazione autorevole, a porre orari e regole. C'è l'idea profondamente errata che se poni regole a tuo figlio lo incentivi, per contrasto, a trasgredirle, e quindi è meglio non porle. Ma, sebbene questo pericolo esista, innanzitutto non è poi così forte (di solito la trasgressione non è la motivazione principale al rischio), e comunque la regola è importante per l'identificazione di sé, e poi magari anche per metterla in discussione. Dare regole è difficile, perché significa riflettere sui propri valori, su ciò che immagino che mio figlio debba essere; però è salutare. Giustamente si dice che l'adolescenza è un compito di sviluppo di tutta la famiglia, perché costringe i genitori a un lavoro faticoso, ma utile», afferma Bonino. La situazione è un po' più difficile per i comportamenti detti internalizzati: la chiusura, il figlio che non ha amici, non esce, resta per ore chiuso in camera al computer. «A volte i genitori dicono «meglio così, almeno non è in giro in macchina alle 5 di mattina». Invece anche lì bisogna preoccuparsi, perché i ragazzi che parlano poco, che si chiudono in sé, sono quelli che più rischiano di usare strategie di controllo solitario». E che si tratti di giochi d'assessia o di abuso di sostanze, i rischi corsi in solitudine, senza nessuno pronto a intervenire in caso di guai, sono quelli che più facilmente sfociano in danni gravi. «Non mi sento di dare ricette», conclude Bonino. «Bisogna stare con gli occhi aperti, non sottovalutare i comportamenti meno evidenti. E preparare il passaggio, perché se un ragazzino è stato a contatto con gli altri, ha fatto sport o altre attività di gruppo, ha costruito una sufficiente sicurezza di sé, un buon rapporto coi genitori, relazioni sane, allora potrà anche avere qualche sbandamento, ma difficilmente finirà in grossi guai. Per me il messaggio fondamentale ai genitori è di non rinunciare al loro ruolo educativo. In questi anni è passata l'idea che bisognava ritirarsi e, non si sa bene per quale miracolo, i figli sarebbero cresciuti da soli. Una cosa che già non era vera in una società strutturata con regole chiare, ma meno che mai lo è oggi». Divertimenti estremi

Il balconing consiste nel saltare da un balcone o una finestra, di solito di un albergo od una casa in affitto, su un altro balcone o in una piscina. # Il surfing suicide: un insieme di pratiche in cui si cavalcano veicoli in movimento, per esempio salendo sul tettuccio dell'auto e imitando i movimenti di un surfista (car surfing), a volte addirittura su un'auto senza guidatore (ghost riding); o salendo sopra un treno e alzandosi in piedi quando prende velocità (train surfing); o ancora salendo sul tetto di un ascensore in movimento, negli edifici in cui questo è accessibile (elevator surfing). # Nel gioco di assessia o gioco del foulard (detto anche choking game, funky chicken, space monkey) si blocca l'ossigenazione al cervello schiacciando la carotide con le mani, con una corda o con altri oggetti come il foulard, per indurre un senso di vertigine ed eccitazione, spesso seguito da svenimento e iperventilazione. # Il planking consiste nello stendersi a terra in pubblico, possibilmente in posti insoliti, e diventa pericoloso se ci si sdraia ai margini di strapiombi, su ringhiere di balconi o sui binari in attesa che passi il treno (railroad planking). # La sfida della cannella (o cinnamon challenge) consiste nel provare a ingoiare un cucchiaino di cannella in polvere senza bere acqua. È una pratica meno rischiosa di altre, ma non del tutto innocua. Altre due pratiche non rientrano propriamente fra i giochi pericolosi ma pongono comunque rischi: # Nel parkour, una pratica metropolitana nata in Francia nei primi anni ottanta, si tenta di superare gli ostacoli di un percorso urbano adattando il proprio corpo all'ambiente circostante, saltando sui tetti da un edificio all'altro lungo un tragitto prestabilito, superando gli ostacoli nel modo più rapido e semplice possibile senza mai toccare il suolo. Ora è praticato anche come sport. # Le bevute estreme, per quantità o per modalità anomale, includono pratiche come il binge drinking (bere compulsivamente in quantità per ubriacarsi in fretta, di solito in feste o altri eventi sociali), l'eyeballing (versare superalcolici negli occhi, nella falsa idea che portino più in fretta allo sballo), o la neknomination (o neck nomination), una sfida on line di bevuta, in cui si beve d'un fiato una quantità considerevole di un alcolico e si pubblica il video sul Web. (rielaborato da: Valeria Giordano, Paola Panarese, Stefania Parisi (a cura), Rischio, trasgressione, avventura, FrancoAngeli, 2016)

Newspaper metadata:Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor:
Date: 2020/08/01
Pages: 34 -

Il ragazzo che giocava con la morte

Gracile e ansioso, Lucas è un adolescente che ama le sensazioni forti, in particolare una che gli consente di sfidare la morte e dimostrare ciò di cui è capace: il gioco del foulard di GRÉGORY MICHEL ..., Egenza suo figlio Lucas. Molto preoccupato un anno fa. Mi ricordo di questa mamma che mi chiama per chiedermi di incontrare con urpata, mi confida che negli ultimi tempi il ragazzo si comporta in modo completamente diverso e, da quando ha iniziato la classe equivalente alla seconda media italiana, i suoi voti sono in caduta libera; la signora, infine, ha trovato alcuni mozziconi di spinelli ma soprattutto, nascosta sotto il materasso del letto, la cintura del suo accappatoio. Prendiamo appuntamento. Dopo qualche giorno, Lucas e sua madre si presentano nella mia sala d'attesa. Mi trovo davanti un ragazzino piuttosto esile ma disinvolto, sorridente e a proprio agio. Indossa un piumino smanicato sopra una felpa col cappuccio e la sciarpina intorno al collo gli dà un'aria insieme sportiva ed elegante, da bravo ragazzo. La sua borsa a tracolla di marca completa l'immagine casual chic. Sua mamma mi informa che il papà arriverà con un po' di ritardo per motivi di lavoro, così incominciamo senza di lui. Lucas e la madre mi seguono nello studio e si siedono fianco a fianco. Il ragazzo aspetta che la madre prenda la parola: «Come le ho detto al telefono, vorremmo che Lucas parlasse con lei, perché da quando è ricominciata la scuola dopo le vacanze estive suo padre e io abbiamo notato molti cambiamenti nel suo comportamento». Il ragazzo si accontenta di ascoltare, con un atteggiamento a metà tra la disinvoltura e l'attenzione benevola. Tutti sono d'accordo sul motivo per cui si sono rivolti a me. Il giovane annuisce quando sente parlare della scuola, riconoscendo che, effettivamente, dall'inizio di quest'anno si sente meno motivato. Si dimostra per() meno conciliante per quanto riguarda i cambiamenti nel comportamento. A sentire lui, è sempre lo stesso di prima. **STORIE DI FAMIGLIA** A questo punto la mamma rivela di aver scoperto sotto i gradini della scala all'ingresso della casa dei mozziconi di spinelli. Ed ecco che si sente bussare alla porta: è il padre di Lucas, che entra nella stanza. L'atmosfera è tesa: il papà, non sapendo ciò che è appena successo, percepisce un certo malessere ma non ne capisce il motivo. Molto alto, dall'aspetto Obiettivo: svenimento L'obiettivo del gioco del foulard è quello di strangolarsi fino a svenire per provare delle allucinazioni. sportivo, piuttosto carismatico, l'uomo ha un incarico di grande responsabilità come manager di una multinazionale. Conferma le dichiarazioni della moglie, ammettendo che è soprattutto lei a occuparsi della scolarità dei figli. Lucas, infatti, ha una sorella di nove anni, Flora, che frequenta l'equivalente della quarta elementare italiana senza nessuna difficoltà. La madre, per finire, lavora nel settore delle risorse umane. A questo punto, velocemente, la donna descrive Lucas come un ragazzo molto sensibile, che ha spesso bisogno di essere rassicurato. Il padre, dal canto suo, insiste invece sul suo lato spericolato: «Quando era piccolo si arrampicava dappertutto: sui tavoli di casa, sugli alberi. Dato che viviamo in un appartamento, dovevamo sempre controllare che le finestre fossero ben chiuse, perché voleva sempre guardare fuori e molte volte mia moglie l'ha sorpreso a salire su una sedia per sporgersi verso il vuoto. Ci è sempre sembrato poco prudente, ma non si è mai fatto male in modo grave». Lucas ascolta, in silenzio, ciò che suo padre racconta di lui. A questo punto la madre riprende la parola, per riportare le parole degli insegnanti: «La sua docente di riferimento e il professore di matematica mi hanno detto che, da qualche settimana, Lucas lavora meno, sembra meno attento e, talvolta, con la testa altrove. La cosa ci sorprende, perché nostro figlio è sempre stato coscienzioso, mentre ora è piuttosto trascurato nelle cose che fa a scuola». Lucas resta in disparte e, malgrado le mie sollecitazioni, risponde solo in modo circospetto e a monosillabi. Sembra molto attento ed estremamente preoccupato dal discorso e dall'inquietudine dei genitori. Riprendiamo allora insieme la storia familiare. Alla nascita, Lucas pesava poco. La gravidanza era stata difficile: la madre aveva dovuto essere ricoverata in ospedale a partire dal sesto mese per un ritardo di crescita del feto, con il rischio che nascesse prematuro. Il parto era stato cesareo, un mese prima del termine. Lo sviluppo psicomotorio di Lucas è stato normale e i genitori non ricordavano alcun evento negativo che lo avesse colpito durante l'infanzia, né traumi fisici né psicologici. Da bambino aveva imparato a camminare e a parlare normalmente, ma la madre precisa: «Dato che non era molto alto per la sua età, a un certo punto abbiamo valutato una cura medica, ma alla fine l'endocrinologo ha reputato che non fosse necessaria». Lucas, in effetti, è piccolino, ma secondo i pronostici medici da adulto dovrebbe raggiungere i 165 0170 centimetri. **LUCAS, UN VERO SPERICOLATO** Una volta iniziata la scuola, il ragazzo non incontra nessuna difficoltà e nessun ritardo nell'apprendimento. A detta di suo padre è un bravo allievo, anche se secondo sua madre, nonostante questo, spesso è ansioso, timido e, a volte, in classe sta in disparte. Fuori da scuola, tuttavia, Lucas è so - cievole, dinamico, persino agitato e spericolato. La madre aggiunge: «Mi sono addirittura chiesta, ultimamente, se non fosse iperattivo». Quando le chiedo il motivo, mi risponde che

Newspaper metadata:Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor:
Date: 2020/08/01
Pages: 34 -

suo figlio ha sempre amato muoversi e, con gli amici, cercava sempre di praticare sport all'aperto: «Faceva mille acrobazie con la bicicletta e non aveva paura di tuffarsi dal trampolino più alto della piscina, anche se era il più basso di tutti». Il padre riprende questo tema, con una precisazione: «Non so se si tratti di iperattività, ma nella mia famiglia abbiamo sempre amato gli sport. Quando ero giovane, ho praticato sport estremi come il parapendio e soprattutto il surf, che continua a piacermi ancora oggi. Da qualche anno, inoltre, ho iniziato ad appassionarmi di trail running (la corsa nella natura, lungo i sentieri) e di ultra trail, dove il dislivello è ancora maggiore; più di recente, ho iniziato a dedicarmi al triathlon. È possibile che abbia trasmesso tutto questo anche a Lucas». Il ragazzo, che continua a restare sorprendentemente in disparte, prende all'improvviso la parola ed esclama con ammirazione: «Mio padre vuole persino allenarsi per l'Ironman (3,8 chilometri di nuoto, 42 chilometri di corsa a piedi e 180 chilometri in bicicletta). Lei sa di che si tratta? È la gara di triathlon più difficile al mondo!». È arrivato il momento di restare un po' da solo con Lucas. Una volta che i genitori sono fuori dallo studio, gli chiedo che cosa pensa di tutto ciò che ha appena ascoltato. Sembra rilassato, addirittura sollevato. «Ma quindi, è a causa della cannabis che mi trovo qui?». Controbatto: «Pensi sia questa la ragione?». «Be', è quello che ha detto mia madre. È vero che ci sono anche i voti a scuola... In effetti mi stupisce che ci siano tutti e due i miei genitori, è raro che mio padre possa liberarsi dal lavoro. Lavora tantissimo, sa?». «Allora?». «Be', non lo so, penseranno che forse ho un problema serio». Nel momento in cui Lucas pronuncia l'ultima frase presenta una sorta di dismimia, ossia un'espressione e una mimica facciale inadatte o in contraddizione con ciò che dice o vive in realtà. Per esempio, nel momento in cui ipotizza che i suoi genitori siano preoccupati per lui, fa un gran sorriso, mentre dovrebbe avere l'aria triste. La dismimia rivela un malessere psichico legato a una discordanza tra ciò che il soggetto vuole mostrare di sé e ciò che sente davvero nel profondo. Lucas tenta poi di banalizzare ciò che ha appena detto, rendendo ancora più evidente il tentativo di dissimulare i propri sentimenti reali. Decido allora di approfittare di questo momento di destabilizzazione per chiedergli se ha altre cose importanti da raccontarmi. Ovviamente sto pensando a ciò che sua mamma mi ha raccontato al telefono sulla cintura dell'accappatoio nascosta sotto il materasso del suo letto. IL GIOCO DEL FOULARD Lucas, però, non dice nulla. Affronto allora esplicitamente l'argomento. Per quanto molto imbarazzato e sorpreso, non cerca di nascondere quanto è successo, e aggiunge che ha già giocato quello che i suoi amici chiamano il «gioco del foulard», noto anche con molti altri nomi (per esempio, blackoutgame). «All'inizio dell'anno, il mio compagno Édouard ci ha parlato di molti giochi che aveva visto su Internet. Alcuni potevano fare paura e provocare sensazioni "strane"». Lucas ha incominciato a giocare a scuola, con il suo gruppo di amici: «La prima volta ero con Édouard, Romain e Aristide dietro la palestra. Édouard aveva visto dei video, alcuni ambientati negli Stati Uniti. Bisognava stringere il foulard al collo di un amico per impedire il passaggio dell'aria. Avevamo tutti paura, sembrava proprio uno strangolamento». Ma i quattro adolescenti superano la paura e tentano questa pratica estremamente rischiosa. Due di loro, fra cui Lucas, non sentono niente, mentre gli altri due provano sensazioni bizzarre. Ecco l'inizio di una pratica ripetuta, che oggi va avanti da più di tre mesi. ALLA RICERCA DI SENSAZIONI FORTI L'esame psicologico a cui decido di sottoporre Lucas appartiene a un approccio olistico, dal greco holos, che significa intero. Olismo è un neologismo che definisce l'essere umano nella sua globalità e l'approccio olistico, in psicopatologia, è integrale, perché si occupa delle dimensioni affettiva, psichica, biologica, genetica, mentale, familiare e sociale del paziente. Si tratta di una tecnica incentrata sulla persona, nella quale si tiene conto anche degli aspetti contestuali del rapporto tra paziente e terapeuta. Così, molto semplicemente, Lucas mi riferisce la sua passione per le attività rischiose: «Mio padre ha ragione, ho sempre adorato arrampicarmi sugli alberi, fare acrobazie con gli amici... In effetti, tutti mi hanno sempre dato dello spericolato». La sua fascinazione per il pericolo sembra aver alimentato numerosi comportamenti a rischio. Per esempio il giovane adolescente mi racconta che, quando è a casa del suo compagno Édouard, salgono spesso sul tetto dell'appartamento passando dalla finestra della sua stanza mansardata: «Ci piace passeggiare sui tetti». Aggiunge poi, con aria impertinente, che a lui e ai suoi amici piace fare ciò che è proibito e, spesso, pericoloso. Per quanto riguarda l'uso di sostanze, mi spiega con una certa esultanza che ha provato a fumare il tabacco in quarta elementare, poi la cannabis in prima media, e che quest'anno, con i suoi compagni, si è già ubriacato qualche volta. Quanto ai mozziconi ritrovati da sua madre, gli spinelli non li ha fumati da solo: era insieme agli amici, in assenza dei genitori. Devo constatare che il suo consumo di sostanze non è regolare: si tratta di eccessi, oppure di tentativi. Questo spiega tutti i comportamenti a rischio: l'obiettivo è procurarsi sensazioni forti. Lo dice lui stesso: «Quello che cerco è l'adrenalina». E, di conseguenza, l'intensità delle sensazioni nuove, più che il piacere legato all'attività di per sé. QUESTIONE DI TEMPERAMENTO Lucas ha una personalità da sensation seeker, profilo descritto dallo psicologo

statunitense Marvin Zuckerman già nel 1964. Il temperamento di chi va alla ricerca di sensazioni forti, che in parte si appoggia su basi biologiche, corrisponde a un bisogno di esperienze e di sensazioni varie, complesse, che possono portare il soggetto a comportarsi in modo disinibito oppure a praticare attività fisiche e sociali rischiose. Secondo Zuckerman, chi ama le sensazioni forti avrebbe la tendenza a funzionare in modo da mantenere un «livello massimo di stimolazione». Qualche tempo dopo Zuckerman precisò ulteriormente il concetto parlando di «livello massimo di attività del sistema dopaminergico», dove la dopamina è un neurotrasmettitore essenziale per il funzionamento dei circuiti cerebrali della ricompensa e del piacere. Secondo questa teoria, i sensation seeker avrebbero un'attività cerebrale del sistema dopaminergico particolarmente debole e sarebbero alla ricerca di sostanze o di comportamenti tali da farla aumentare. Ho così deciso di sottoporre Lucas al test «Sensation Seeking Scale Adolescent», che insieme ai miei collaboratori ho adattato nel 1999. Lucas ha ottenuto un punteggio elevato in tre dimensioni: la disinibizione, la ricerca del pericolo e dell'avventura e il non conformismo. Il ragazzo presenta dunque una personalità particolarmente incline a cercare stimoli attraverso comportamenti a rischio, che trasgrediscono le regole. Questo aspetto è da mettere in relazione con la visione idealizzata che Lucas ha del padre. In effetti, già nel corso del primo incontro il giovane ha manifestato di sentirsi molto fiero del padre, ma di provare anche un certo senso di inferiorità: «Mio padre riesce in tutto ciò che fa. Vuole fare la gara di triathlon Ironman, ma ha successo anche nel suo lavoro». Questo padre modello è ancora più inaccessibile, per Lucas, per il fatto di essere spesso assente, impegnato com'è con il lavoro e le imprese sportive. Il ragazzo aggiunge con rimpianto di condividere poche cose con suo papà. **UN COMPLESSO DI INFERIORITÀ** Lucas soffre di un complesso di inferiorità anche nei confronti della sorellina minore. Paradossalmente, la considera un modello da seguire. La gelosia è palpabile: «I miei genitori dicono sempre che Flora è brillante e che dovrei prendere esempio da lei. La cosa mi dà veramente fastidio». Si tratta di questioni familiari che non sono prive di conseguenze sul piano identitario. Lucas mi dice di sentirsi talvolta un po' perso, incompreso e, soprattutto, non abbastanza riconosciuto. La valutazione psicologica mette in evidenza sintomi di ansia e depressione, associati a una forte autosvalutazione. Questi elementi consentono di capire perché Lucas pratichi il gioco del foulard. Senza essere gravemente depresso né avere tendenze suicide, il giovane è in preda a domande e dubbi esistenziali che lo portano a cercare risposte in comportamenti che implicano rischi mortali. Ascoltando i racconti di Lucas, emergono le quattro tappe della pratica dei giochi in cui si va alla ricerca di una scarsa ossigenazione. Per prima cosa, mi spiega: «Quello che cerchiamo, i miei amici e io, è il pericolo. Sappiamo che è rischioso, ci fa paura, ma vogliamo metterci alla prova». La prima tappa è dunque l'assunzione del rischio. Si tratta poi di vivere sensazioni intense: «Prima di farci strangolare, facciamo molte flessioni. Abbiamo visto che così le sensazioni aumentano. La prima volta non ho sentito nulla, mentre alcuni miei compagni hanno avuto l'impressione di avere la testa che girava, di staccarsi da terra». La seconda tappa, pertanto, è la ricerca delle sensazioni. **SCONFIGGERE LA MORTE** Ecco la terza tappa, la perdita di coscienza: «Quando sono svenuto la prima volta, le braccia dei miei amici mi hanno impedito di cadere. Da solo, nella mia stanza, faccio attenzione a non farmi male. Fa molta paura, perché non ci sono i miei compagni ad accogliermi». Si tratta allora di fare l'esperienza della propria scomparsa. In un attimo, Lucas si sente scomparire, esce dal mondo esterno, quello dei vincoli e delle difficoltà. Questa tappa assomiglia ai comportamenti di certi adolescenti che, ubriacandosi, cercano di dimenticarsi temporaneamente di se stessi. Un momento tanto più intenso per il fatto che è lo stesso Lucas a mettersi in una situazione di perdita della coscienza, di scomparsa simbolica. Ed ecco la quarta tappa: il risveglio. Si tratta di una situazione spesso spiacevole, perché accompagnata da dolori di diverso tipo come, per esempio, il formicolio che si sente quando la circolazione sanguigna riprende il suo corso normale: «Una volta Aristide ha impiegato più tempo del solito a risvegliarsi. Abbiamo dovuto scuoterlo e dargli degli schiaffi. Ci siamo spaventati tantissimo». Questo risveglio, una sorta di rinascita, è per il giovane l'occasione di provare un senso di onnipotenza, come se avesse finalmente superato una prova potenzialmente mortale. Con questo tipo di gioco, l'adolescente dimostra di esistere sopravvivendo a un trauma che si provoca da solo. Lucas aggiunge: «È strano perché, quando mi risveglio, mi sento veramente bene». In questo caso non c'è una ricerca della morte che, al contrario, è strumentalizzata: per il ragazzo è un mezzo per sentire di esistere e, di conseguenza, per ripristinare il proprio senso dell'identità precario, dovuto al fatto che si sente spesso incompreso da tutti e non abbastanza riconosciuto. Altri fattori psicologici legati ai giochi di soffocamento sono alcuni sintomi depressivi più presenti in chi pratica l'autostrangolamento rispetto a chi non lo pratica; l'abbiamo confermato nel 2019, con uno studio realizzato su 1771 studenti tra i 10 e i 15 anni di età. **DIPENDENTI DAL PERICOLO?** Quali sono le conseguenze del gioco del foulard? La pratica di Lucas si è rinforzata. All'inizio giocava insieme ai compagni, ma dopo poco tempo

Newspaper metadata:Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor:
Date: 2020/08/01
Pages: 34 -

ha incominciato a farlo da solo, nella sua stanza, usando la cintura dell'accappatoio: «All'inizio giocavo circa una o due volte alla settimana, ma da qualche tempo lo faccio anche più volte al giorno». Questo tipo di comportamento potrebbe essere collegato all'idea di dipendenza dal pericolo che abbiamo identificato nel 2010 nei giovani amanti del rischio. A ciò si aggiunge una sorta di strategia autoterapeutica, per cui Lucas controbilancia le proprie emozioni negative: «A volte gioco quando mi sento angosciato o stressato. Svengo e, al risveglio, sto bene». Ecco il motivo per cui sembra proprio che Lucas sia sprofondata in una specie di dipendenza dal gioco del foulard. Ho anche notato che il ragazzo, durante il nostro primo incontro, non si è mai tolto la sciarpa: mi ha poi confessato che la usa per mascherare le tracce sul collo degli strangolamenti e delle compressioni. Ecco un altro effetto di questa pratica: il giovane ricorda un episodio in cui, qualche settimana prima, dopo aver giocato al gioco del foulard con gli amici durante l'intervallo per il pranzo, una volta tornato in classe si è sentito male. Soffriva di un violento mal di testa, sentiva forti ronzii alle orecchie, la vista si è offuscata ed è dovuto andare d'urgenza in infermeria. L'infermiera gli ha fatto notare che aveva gli occhi rossi e delle chiazze rosse sul volto (porpora). In generale, Lucas riconosce che da quando pratica il gioco del foulard soffre in misura maggiore di mal di testa, nonché di disturbi dell'attenzione e della concentrazione. Un rallentamento del modo in cui il cervello elabora le informazioni che, senza dubbio, è responsabile del significativo peggioramento dei suoi risultati scolastici. Nel caso di Lucas, questa tendenza a ricercare il pericolo è preoccupante per almeno due motivi: per il suo temperamento, con un profilo di sensation seeker che corrisponde a una vulnerabilità psicobiologica, e per i suoi problemi identitari legati al suo ambiente e soprattutto alla famiglia. Il giovane adolescente non si sente abbastanza riconosciuto né valorizzato e tende a soffrire di un senso di inferiorità nei confronti della sorella. L'ideale paterno sembra poi così lontano che Lucas si impone delle sfide (ossia la messa in pratica dei comportamenti a rischio) per sentirsi all'altezza di ciò che suo padre potrebbe aspettarsi da lui. Lo dice lui stesso: «Mi piace affrontare le sfide, tanto più che spesso la gente non mi ritiene in grado di superarle perché sono più basso degli altri». In questo modo Lucas usa il gioco di soffocamento per «rinarcizzarsi» (vale a dire per ripristinare la propria autostima), ma anche per allontanare lo stress e l'ansia. È quindi importante intervenire con il ragazzo e con la sua famiglia, tanto più che sembra ormai essersi instaurato un comportamento di dipendenza.

PRATICARE SPORT ESTREMI SOTTO ATTENTA SORVEGLIANZA La cura che propongo comprende molti aspetti diversi. Il più urgente consiste nell'interrompere la pratica del blackout game. Spiego brevemente a Lucas quali sono i rischi concreti che corre e qual è la reale posta in gioco: per esempio, l'adolescente sarà considerato interamente responsabile di un eventuale incidente grave che capitasse a uno dei suoi amici. Questo intervento è molto efficace. Inizio poi un lavoro di psicoterapia incentrato sulle problematiche narcisistiche, i comportamenti a rischio e l'autostima. Tenuto conto dell'ambiente familiare, prevedo molti incontri con Lucas e con i suoi genitori, con l'obiettivo di rassicurare il ragazzo non soltanto riguardo al suo posto all'interno della famiglia, ma anche sul suo bisogno, praticamente innato, di stimoli e sensazioni forti che può portarlo a correre dei rischi. Chiedo poi a Lucas di trovare un'attività sportiva da praticare sotto la sorveglianza di adulti, in un club. Sceglie di iscriversi a un corso di arrampicata e di praticare il surf con suo padre durante i fine settimana. Un anno dopo, Lucas sta molto bene. Oggi frequenta l'equivalente della terza media italiana, e prende di nuovo bei voti. Non soffre più di disturbi cognitivi e non fa più uso di droghe. Non lo seguo più in psicoterapia, e continua a praticare l'arrampicata e il surf, sempre con suo papà, ma anche con i suoi amici. Al confine con la morte: quando al cervello manca l'ossigeno il gioco praticato da Lucas è un cosiddetto gioco di soffocamento, noto con molti nomi diversi mutuati dall'inglese: blackoutgame, choking game, space monkey, passing out e così via; in italiano lo si trova spesso citato come gioco del foulard o gioco della sciarpa. Esistono due tipi di giochi di soffocamento: quelli con stranoamento o compressione, come il gioco del foulard, e quelli con apnea prolungata, in cui si stringono i pugni molto forte e si trattiene il respiro fino a diventare paonazzi e svenire. Entrambi portano a una carenza di ossigeno nel cervello (la cosiddetta ipossia) o addirittura a un'anossia cerebrale (un'ipossia prolungata), seguite da un soffocamento, un'asfissia o uno svenimento. Nei giochi di strangolamento si effettua una compressione sul collo, con l'aiuto dei pollici o delle mani, oppure uno strangolamento con l'aiuto di una stringa, una sciarpa, un foulard, una cintura o ancora con un cappio appeso al soffitto. Questi giochi si praticano soprattutto con l'aiuto di qualcuno, ma anche da soli, autostrangolandosi. L'occlusione delle arterie carotidi e delle vene giugulari legata alla compressione provoca un arresto della circolazione sanguigna, responsabile dell'ipossia. Nei giochi con apnea, si tratta di realizzare una manovra di Valsalva forzata a glottide chiusa: bisogna inspirare profondamente, ostruire la glottide con la base della lingua e poi «spingere» facendo uno sforzo muscolare, così da provocare un'iperpressione nel torace e nell'addome. In questi giochi, l'arresto respiratorio comporta un arresto nell'apporto di ossigeno nel

Newspaper metadata:Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor:
Date: 2020/08/01
Pages: 34 -

sangue a cui segue un'ipossia che, associata a una ritenzione di anidride carbonica, provoca un aumento significativo della quantità di quest'ultima nel sangue (ipercapnia), responsabile di una sofferenza cerebrale. Prima in gruppo con gli amici, poi da soli Come si praticano questi giochi? Nella fase di iniziazione, in generale, i giovani sono in gruppo, nel cortile della ricreazione o nei bagni della scuola, al riparo dagli sguardi degli adulti. Nella maggior parte dei casi non esistono ruoli definiti: lo strangolatore diventa lo strangolato. Nonostante ciò, alcuni adolescenti riferiscono di essere stati obbligati a giocare. Si rileva inoltre che i giochi di soffocamento sono spesso praticati dopo essere entrati in una condizione di iperventilazione grazie ad alcune flessioni rapide delle ginocchia e a grandi inspirazioni. In ogni caso, in seguito all'ipossia conseguente la compressione delle carotidi o l'apnea, i ragazzi sostengono di provare allucinazioni (sollevarsi dal suolo, visioni colorate e cosivia), di perdere conoscenza e, talvolta, di soffrire di convulsioni. Questo è il momento in cui i compagni devono spesso risvegliare bruscamente l'amico e possono essere presi dal panico se il «giocatore» non riapre subito gli occhi. Dal punto di vista clinico possiamo definire quattro tappe: una sensazione di caldo alla testa, ronzii e fischi alle orecchie, bagliori agli occhi; segue una perdita di coscienza completa e, spesso, accompagnata da convulsioni; una morte apparente, con l'arresto dei movimenti respiratori; per finire, talvolta, una morte reale. Si noti che il rischio di decesso aumenta sensibilmente se il giovane ripete il gioco da solo, a casa, dove non c'è nessuno che lo possa risvegliare. Quali sono le conseguenze fisiche e cognitive dei giochi di soffocamento? La maggior parte di esse sono legate all'ipossia, perché le lesioni legate allo strangolamento sono rare. Quasi sempre, in realtà, non c'è una vera e propria impiccagione (nel senso di una perdita di contatto con il terreno, con una conseguente frattura cervicale). Se lo strangolamento o l'apnea sono di breve durata, portano di solito a una perdita di conoscenza altrettanto breve, senza conseguenze. Per contro, se si prolungano possono provocare una sofferenza neuronale, inizialmente reversibile, che si traduce in disturbi della coscienza (un coma leggero o moderato) e, talvolta, in convulsioni. Se, però, lo strangolamento prosegue per più di tre, cinque minuti, l'anossia genera di solito una sofferenza neuronale irreversibile e, di conseguenza, un coma profondo con gravi disturbi cardiaci o persino la morte. Nei casi più gravi, i postumi delle lesioni cerebrali irreversibili sono all'origine di deficit motori (paralisi, paraplegia, tetraplegia) o sensoriali (sordità, cecità) o, ancora, di un'encefalopatia (una grave lesione del tessuto encefalico). Sul piano cognitivo, i sintomi conseguenti all'anossia (dovuti a una prolungata carenza di ossigeno) sono numerosi e variano a seconda della durata della condizione: lentezza cognitiva, rallentamenti nell'elaborazione delle informazioni, difficoltà dell'attenzione, nella memorizzazione e nella concentrazione, forti cefalee, amnesie, sonnolenza. Ecco da dove originano i problemi scolastici. Per quanto non abbiamo ancora abbastanza dati per valutare le conseguenze a lungo termine, alcuni studi hanno mostrato che, dopo una perdita di conoscenza temporanea seguita da una fase di recupero che va da qualche giorno a qualche settimana, talvolta compaiono disturbi cognitivi soprattutto relativi alla memoria (a causa della grande vulnerabilità del sistema limbico e dell'ippocampo). Essi si traducono anche in movimenti anormali e involontari che possono interessare tutte le parti del corpo e sono dovuti a lesioni dei nuclei basali del sistema limbico. Praticando intensivamente e regolarmente il gioco del foulard, un giovane rischia anche di sviluppare una forma di dipendenza comportamentale che lo spinge a ricercare sempre più spesso queste sensazioni per mezzo dell'auto-soffocamento, soprattutto se le sensazioni vissute non corrispondono a quelle raccontate dai suoi compagni. In aggiunta, numerosi studi hanno mostrato che alcuni adolescenti con tendenze depressive trovano in questo gioco un modo per regolare il loro umore negativo con sensazioni piacevoli, da cui talvolta diventano così dipendenti da volerle riprodurre spesso, anche in solitudine. Riconoscere chi pratica giochi di soffocamento Nel maggio del 2002 un'indagine IPSOS sulla conoscenza del gioco del foulard condotta su oltre 1000 soggetti sopra i 15 anni ha rivelato che il 91 per cento dei partecipanti ne aveva sentito parlare e il 4 per cento lo aveva praticato. Un altro studio, condotto da TNS Sofres tra il 27 luglio e il 3 agosto 2007, ha coinvolto 489 bambini e ragazzi tra i 7 e i 17 anni rappresentativi della popolazione francese: l'84 per cento conosceva almeno un gioco pericoloso; il 12 per cento aveva già preso parte almeno a uno di essi; al 26 per cento era stato proposto di parteciparvi. La maggior parte dei praticanti frequenta la scuola media (o il primo anno delle superiori) e, in particolare, ha appena iniziato la prima o la seconda. Esistono tuttavia numerose testimonianze anche nelle scuole elementari e materne. L'ampiezza del fenomeno è piuttosto difficile da valutare perché si tratta di giochi svolti in assenza di adulti e le loro conseguenze sono spesso interpretate come incidenti, dato che in generale i decessi sono considerati suicidi per impiccagione. Secondo alcuni studi francesi e internazionali condotti sui ragazzi tra gli 11 e i 15 anni, tuttavia, la percentuale che ha già partecipato varia tra il 7 e l'11 per cento, i maschi sono più coinvolti delle femmine e i decessi riguardano soprattutto i maschi. Segnali e mutamenti di comportamento che devono mettere in guardia: # Presenza di tracce

Newspaper metadata:

Source: Mind

Author:

Country: Italy

Date: 2020/08/01

Media: Periodics

Pages: 34 -

rosse intorno al collo. e Guance rosse (macchie di porpora, di piccole dimensioni), occhi rossi (emorragie intraoculari).
- Mal di testa violenti e ripetuti. Disturbi della vista passeggeri (indebolimento della vista, sfarfallii). *Fischi e ronzii alle orecchie. # Stanchezza. # Problemi di concentrazione, dimenticanze, brevi momenti di assenza, deficit della memoria a breve termine. # Scoperta di un foulard, di una sciarpa, di una corda, di una cintura o qualsiasi altro legaccio che il ragazzo indossa o porta continuamente con sé senza ragione. # Scoppi di aggressività, di violenza verbale o fisica. # Isolamento, ripiegamento su se stessi. # Domande sugli effetti, le sensazioni e i rischi dello strangolamento.

Newspaper metadata:Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor:
Date: 2020/08/01
Pages: 44 -

Web source:

Generazione spillover

Marianne ha avuto la sensazione che la vita vera stesse accadendo da qualche parte molto lontano da lì, senza di lei, e non sapeva se avrebbe mai scoperto dove e se sarebbe riuscita a farne parte. Sapeva solo che quando sarebbe iniziata non avrebbe più avuto bisogno di immaginarla "Oggi è l'ultimo giorno della nostra vita di prima, doc». Potrebbe essere una citazione tratta da *Persone normali* di Sally Rooney, talentuosa scrittrice irlandese che ha saputo fotografare risorse e fragilità, paure e desideri degli adolescenti nati sulle macerie delle Torri Gemelle, invece è l'ultima frase pronunciata da una giovane paziente, Vera, di 19 anni, la sera del 21 febbraio scorso a conclusione di un colloquio, prima di chiudere la porta del mio studio e con essa anche la nostra vita di prima. La volta successiva che incontrai Vera per un colloquio fu circa 15 giorni dopo, in modalità Skype, quando mi era proibito recarmi in studio perché si trovava nella prima zona rossa lodigiana, e nonostante il reciproco disagio per il nuovo setting vidi per la prima volta ciò che sarebbe diventato una costante nei colloqui successivi con i miei giovani pazienti, ovvero il desiderio dell'incontro con l'Altro e non più la paura che l'incontro con l'Altro genera, l'insofferenza verso la connessione e una fame di relazione, un movimento inaspettato da quella che è tuttora la generazione che più ha subito etichette - spesso dal sapore diagnostico - da parte di sociologi e psicologi. Generazione Z, iperconnessi, gamer, liquidi, sdraiati, narcisisti e nuovi malinconici sono solo alcuni dei tentativi per definire le nuove fragilità di cui è portatrice questa generazione che fatica a tollerare e fare esperienza della mancanza e che sembra essere al centro anche dell'interesse di produttori di serie TV internazionali di grande successo come *Skam* o *Euphoria* proprio tra adolescenti e giovani. Grazie ad alcune storie di giovani pazienti cercheremo qui di dare voce a coloro che per diverse settimane hanno svuotato le strade e le piazze delle nostre città, invisibili nelle loro camere, ma disciplinati e rispettosi dei provvedimenti sanitari e governativi. Cercheremo di fotografare dinamiche relazionali virtuose e fattori di rischio clinico che l'esperienza del Covid-19 può aver amplificato in quella popolazione di ragazzi e ragazze tra i 14 e i 20 anni. **PROIBITO FALLIRE** Le dinamiche disfunzionali e le situazioni rischiose ben descritte e approfondite nell'articolo di Giovanni Sabato a p. 26 vengono molto spesso messe in atto dall'attuale generazione di adolescenti per sfuggire da qualcosa che è da loro percepita ben più pericolosa di una sostanza tossica: la relazione. Ragazzi che fin dall'infanzia sentono il peso di dover dimostrare sia ai propri coetanei sia agli adulti di saper creare tanti e importanti legami con l'Altro, vivendo quindi la relazione in un'ottica performativa: il peso del dover essere a tutti i costi bravi a scuola, vincenti nello sport, talenti nella musica e nelle relazioni. Sbagliare non è ammesso e fallire è proibito, perché sbagliare vuol dire infettare la propria identità e quindi sentirsi falliti, una condizione per la quale non esiste vaccino, se non il misurarsi con l'errore e il rischio. Da qui la necessità di sfuggire dalle aspettative performative della relazione evadendo anche attraverso comportamenti ad alto rischio. Sfuggire dalla relazione per rifugiarsi in quella che, già nel 2015, il filosofo e psicoanalista argentino Miguel Benasayag definì la «solitudine degli iperconnessi», fatta di interi pomeriggi trascorsi su Netflix o in una room di Houseparty: una piattaforma streaming e una app che testimoniano la complessità dell'esperienza quotidiana delle nuove generazioni. Netflix infatti consente di accedere a una visione solitaria, ma non è così raro che gli adolescenti condividano, a distanza, l'esperienza con i propri amici, in una fruizione contemporanea di una serie tv o di un film, commentando e condividendo opinioni a distanza, ognuno al sicuro nella propria cameretta, al riparo dall'ansia di una relazione faccia a faccia. Houseparty - scoperta anche dai genitori nelle prime settimane di lockdown per condividere aperitivi online - consente invece di leggere o studiare in una room virtuale mentre il corpo è isolato altrove e al sicuro dall'incontro fisico con l'Altro. Capite quindi che per molti adolescenti il distanziamento sociale e una forma di lockdown relazionale erano già in vigore prima che ce lo imponesse la pandemia, ma abbiamo scoperto che tutto ciò ha anche avuto effetti sorprendentemente positivi su alcuni funzionamenti psicopatologici: mi riferisco in modo particolare ai giovani cosiddetti hikikomori che vivono isolati nelle loro camere da letto, senza alcuna forma di contatto con genitori e amici, sconnessi, e che scelgono di separarsi non solo dal mondo delle relazioni, ma anche da ogni forma di connessione perché avvertita come minacciosa, motivo di frustrazione e angoscia. Il distanziamento sociale imposto dalla pandemia di Covid-19 li ha mossi verso una reazione inaspettata: invece di amplificare e rafforzare in maniera fobica la necessità di isolarsi e proteggersi ancora di più dal mondo esterno - come forse era più prevedibile - li ha riaperti e spinti alla relazione con l'Altro. Sono usciti dalle loro camere, hanno cercato dialogo, confronto e rassicurazioni dai propri genitori, si sono dimostrati attivi, pazienti e collaborativi. Che cosa può essere accaduto? La relazione vissuta esclusivamente come un imperativo e quindi un dovere, una minaccia per la propria identità ancora in fase di costruzione, nei mesi

Newspaper metadata:Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor:
Date: 2020/08/01
Pages: 44 -**Web source:**

scorsi è venuta a mancare, e sembra aver riacquisito un nuovo valore proprio in quanto oggetto perduto e spogliato di tutte quelle aspettative performative che lo avevano reso persecutorio. È altrettanto vero che, per tutti coloro che in modo diverso vivevano l'obbligo della relazione come un disagio permanente, la pandemia può aver legittimato il rifugio nelle proprie case. In questo caso i mesi di lockdown non sono stati vissuti come un incubo, bensì come un sogno che si stava realizzando: vivere solitari senza doversi confrontare con il quotidiano peso psichico della relazione, trasformando così la propria casa in una tana. È questo il rischio di un nuovo sintomo provocato dal virus, ovvero la diffusa difficoltà ad abbandonare il «dentro» per tornare a un «fuori». LUOGHI COMUNI «Dottore, mio figlio di 16 anni non ne vuole sapere di uscire. Nemmeno ora che è estate e la situazione è più tranquilla. Preferisce continuare a stare in casa e giocare a Fortnite». Credo che la preoccupazione di questa mamma per suo figlio Matteo sia condivisa da tanti genitori, che vedono i propri figli (soprattutto maschi) preferire l'incontro con gli amici nelle strade virtuali di un videogioco piuttosto che nelle vie e nelle piazze delle nostre città. Quando riesco finalmente a incontrare Matteo, in studio, mi confida che giocare a Fortnite in una modalità cosiddetta «salva il mondo» era non solo l'unica possibilità per avere momenti di condivisione con i propri amici durante le settimane di lockdown, ma anche per prepararsi simbolicamente ad affrontare qualcosa che fuori casa lo preoccupava, ovvero la mancanza di rispetto delle regole da parte soprattutto degli adulti. L'adolescenza è spesso caratterizzata da immagini adulte stereotipate: all'inizio dell'emergenza gli adolescenti sono stati spesso descritti come trasgressivi, irresponsabili e incapaci di attenersi alle regole necessarie a contenere la diffusione dei contagi, quando invece la maggior parte di loro ha attraversato le fasi più restrittive dimostrando responsabilità e resilienza. Hanno colto subito che la vita di prima non c'era più, dimostrando di sapersi adattare non solo all'ossimoro della didattica a distanza, ma soprattutto alle nuove forme di ritualità e socialità. Con la fase due si sono moltiplicate le voci di chi invitava i genitori a prepararsi ad arginare i giovani figli pronti a riprendersi la vita mossi dal senso di onnipotenza, comunque tipico di questa fase del ciclo di vita e che appartiene alla cosiddetta posizione controfobica, ovvero mettersi in situazioni di rischio per avere conferma della propria invincibilità e immortalità; per fortuna le modalità più disfunzionali in tal senso come le cosiddette Covid Challenge o Covid Party, ovvero feste organizzate da ragazzi invitando qualcuno dichiaratamente positivo per dimostrare agli altri di sfuggire al contagio, sono rimaste situazioni sporadiche e che non hanno visto una diffusione come altre pericolose sfide per ritualizzare e dimostrare alla collettività la propria immortalità. In ingresso, così come in uscita dal lockdown, il sentire comune ha imputato agli adolescenti la responsabilità di provocare assembramenti quando invece nella paura di Matteo si cela una verità, ovvero che le scene di movida e assembramenti hanno visto come protagoniste quelle fasce della popolazione con qualche decennio in più, generando sfiducia verso coloro che dovrebbero svolgere una funzione educativa: ovvero noi, gli adulti. UN FUTURO DA PROTAGONISTI La riapertura ha comportato nuovi e imprevedibili cambiamenti che tuttora spaventano e angosciano. Il lockdown è finito, ma nulla fuori è come prima. La vita di prima, come ha previsto Vera, non c'è più. Ogni area della vita è incerta, dalle vacanze alle modalità di ritorno a scuola. La perdita di interesse per il presente è profondamente legata all'impossibilità di saper pensare, sognare e progettare il futuro, in un presente, peraltro, ancora abitato da pensieri di morte e vissuti depressivi, come quelli suonati e raccontati nei testi di certe canzoni del genere trap. Anziché sciogliere certi dolori, il tempo estivo sta invece rischiando di congelare e rimandare certe fragilità da affrontare. Questa ipotesi è avvalorata da ricercatori come George Bonanno, direttore del Loss, Trauma and Emotion Lab della Columbia University a New York, che si occupa di processi di resilienza clinica e degli effetti di eventi potenzialmente traumatici, e nei cui studi dimostra come a seguito di un'esperienza traumatica, soprattutto nella popolazione degli adolescenti e dei giovani adulti, esiste un cosiddetto «tempo di incubazione» che, proprio come un virus, ci infetta lasciandoci asintomatici per poi slatentizzarsi in occasione di un esplicito fattore avverso scatenante. In questo senso, la nostra attenzione come psicologi è già orientata verso i mesi autunnali, quando potrebbero comparire sulla scena quadri sintomatologici reattivi, in modo particolare forme di dipendenza (sostanza, cibo, gaming) attuate per curare o soffocare la voce di alcuni dolori. Tra questi dolori ha sicuramente un ruolo centrale la sofferenza per la morte dei nonni, perché come mi dice Francesco, di 14 anni, «la cosa che ho più sofferto della didattica a distanza è stato non avere vicino mia nonna che mi aiutava come quando le ripetevi la lezione di storia». La ripresa della ritualità scolastica riporterà alla memoria il dolore per la morte dei nonni di tanti ragazzi che sono cresciuti con loro mentre i genitori si trovavano comprensibilmente al lavoro; offi ire a questi ragazzi la possibilità di dare voce al lutto per le perdite che anche loro hanno subito è sicuramente preventivo al rischio di sviluppare sintomatologie o mettere in atto forme di acting-out, ovvero comportamenti impulsivi, non pensati, e per questo

Newspaper metadata:

Source: Mind

Author:

Country: Italy

Date: 2020/08/01

Media: Periodics

Pages: 44 -

Web source:

rischiosi come forme di autolesionismo o cuttingmodi per far uscire un dolore e non dimenticarsi di una ferita ben più nascosta di quella che si può vedere sulla pelle e che diventa la modalità estrema attraverso cui rendere visibile la propria sofferenza agli occhi di genitori, familiari, adulti vicini a loro. Essere visti di nuovo, perché ciò che è venuto meno in questo periodo per loro non è tanto l'abbraccio, la carezza, il bacio, ma lo sguardo sociale allargato, i riflettori puntati che danno testimonianza del loro esistere come esseri apprezzabili e protagonisti sociali. Su questo fronte, da un punto di vista educativo, l'occasione per un cambiamento viene data soprattutto agli adulti che potrebbero cercare nuove forme di vicinanza con gli adolescenti, attraverso un percorso di responsabilizzazione di ragazze e ragazzi che dia loro la possibilità di investire maggiormente nel sociale: non mettiamo loro il silenziatore e le catene, diamo loro compiti che li facciano sentire parte della comunità. Infine, un'ultima area che non va sottovalutata in merito all'impatto che la pandemia di Covid-19 può aver avuto su dinamiche e comportamenti messi in atto dagli adolescenti riguarda il loro rapporto con la sessualità. La distanza dall'altro, e la paura che l'incontro ravvicinato possa essere motivo di contagio, sta inevitabilmente avendo conseguenze sull'intimità e sulla sessualità anche degli adulti, innescando dinamiche e funzionamenti psichici di natura fobica. L'AIDS portava con sé uno stigma sociale naturalmente più marcato del coronavirus, legato alla tossicodipendenza, all'omosessualità o al tema della promiscuità sessuale. Non credo che assisteremo a cambiamenti nel modo di vivere la sessualità tra i ragazzi, perché già tuttora vivono in un'epoca di generale regressione sessuale. Nell'era del narcisismo, della pornografizzazione e dell'individualismo, il desiderio è sempre meno connotato in termini di impulso che trova sfogo nella sessualità, ma riguarda maggiormente il tema del successo, del riconoscimento e della performance di cui dicevamo all'inizio e che oggi contamina anche il concetto di amore e alcune forme di legame e relazione di coppia. Dal 21 febbraio scorso sono tante le parole entrate forzatamente a far parte del nostro vocabolario quotidiano: pandemia, distanziamento sociale, lockdown, cloroquina, anticorpi. Virologi e microbiologi per spiegarci come si sia diffuso il coronavirus hanno fatto riferimento al cosiddetto spillover raccontato da David Quammen nell'omonimo libro, ossia il salto di specie che permette a un virus di passare dalla specie animale a quella umana per riuscire a vivere, evolvere e garantirsi un futuro. Tra gli adolescenti il «salto di specie» generazionale è già in atto: dobbiamo riconoscerlo affinché non diventi l'ennesima etichetta che noi adulti applichiamo loro per cercare di capirli e definirli. Facciamoli sentire attesi, riconoscendoli attivi e capaci, e soprattutto guardandoli e pensandoli come tali.

Newspaper metadata:Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor:
Date: 2020/08/01
Pages: 50 -

Web source:

La fatica del distanziamento

In tempi di Covid-19, chiunque si avvicini è una minaccia potenziale. Mantenere le distanze però significa trasformare un comportamento naturale in un'azione consapevole. L'oscuolo può immaginare come una bolla che ci avvolge: lo spazio personale è la distanza che manteniamo generalmente con gli estranei e ogni violazione di questo confine è segnalata da sgradevoli sensazioni di tensione. All'interno di questo spazio, la cui rappresentazione nel nostro cervello è strettamente connessa a quella del nostro corpo e alle azioni che compiamo, avvengono le relazioni sociali più intime. Tutto ciò in maniera quasi del tutto inconsapevole. Anche per questo la necessità di aggiustare un comportamento naturale, una sorta di riflesso sociale, alle norme imposte per evitare il diffondersi dell'epidemia ha creato qualche difficoltà. Perché tenersi alla larga dagli altri è facile quando sono percepiti come una minaccia, non così quando si tratta di amici e conoscenti. Dopotutto, siamo mammiferi. E il grooming verbale a lungo andare può non bastare. Quindi, capire meglio le regole che inconsapevolmente ma legittimamente dettiamo all'interno del nostro spazio personale e interpersonale sarebbe di grande aiuto per facilitare il mantenimento delle distanze fisiche richiesto in questo momento.

LO SPAZIO PERIPERSONALE La percezione dello spazio interpersonale si serve di un meccanismo neurobiologico sottostante, la cui esistenza è confermata da studi elettrofisiologici, neuroscientifici e psicologici condotti su soggetti sani e con disturbi neurologici. È il cosiddetto spazio peripersonale (PPS), costituito da quella sezione di spazio in cui avvengono tutte le interazioni fisiche tra noi e gli oggetti circostanti. «È un meccanismo neurale di integrazione senso-motoria fatto per rappresentare le distanze tra il corpo e gli oggetti dell'ambiente e per reagire in modo rapido ed efficiente a quanto accade intorno a noi», spiega Andrea Serino, del Dipartimento di neuroscienze cliniche all'Ospedale universitario di Losanna, dove si dedica alla comprensione delle basi neurali e cognitive dell'esperienza corporea nello spazio. Nel mondo esterno, la distanza tra noi e gli oggetti si dispone su un continuo spaziale: «Noi costantemente computiamo la probabilità che qualcosa arrivi in contatto con il corpo. È un sistema dinamico automatico che abbiamo visto all'opera anche nei neonati a partire dalle otto ore di vita». La sua funzione è talmente rilevante che non stupisce l'aver scoperto l'esistenza di una popolazione di neuroni di aree frontoparietali che, interagendo col sistema motorio, risponde a stimolazioni tattili e a informazioni visive e uditive associate a uno stimolo esterno, ma solo quando è collocato all'interno di questa specifica area attorno al corpo. «Immaginiamo un'ape in avvicinamento: siamo messi in allerta da stimoli visivi e uditivi e il nostro sistema sensorimotorio predice il contatto, facendoci spostare per evitare la puntura. Il sistema funziona, e il coinvolgimento motorio è attivato, in presenza non solo di minacce ma anche di stimoli neutri», spiega Andrea Serino, autore di una revisione di tutti gli studi sull'argomento apparsa su «Neuroscience and Biobehavioural Reviews». «Esiste uno spazio peripersonale incentrato sul tronco, che ha una variabilità individuale dai 70 ai 110 centimetri, e poi altri spazi attorno alle varie parti del corpo. Eppure la nostra percezione non è frammentata e noi abbiamo accesso solo all'integrazione di tutte le diverse rappresentazioni». Inoltre, esso viene continuamente rimappato e può plasticamente estendersi fino a includere oggetti e strumenti e può contrarsi, a seconda della personalità, dell'esperienza, delle attività svolte e del contesto. Infatti, per esempio, siamo in grado di stare ammassati con estranei a un concerto o in un autobus, ma non tollereremo di fare lo stesso se ci fosse a disposizione dello spazio aperto. Si può andare anche oltre nella modulazione dello spazio, come quando un manovratore di gru con la pratica finisce per «incorporare» a sé il braccio meccanico.

DIFENDERSI E COMUNICARE Pur essendo intrinsecamente multisensoriale e motorio, lo spazio peripersonale non è comunque impermeabile a meccanismi cognitivi e sociali. Come nel caso dei giudizi morali: «Le interazioni sociali, anche a livello astratto, modulano lo spazio allo stesso modo delle minacce fisiche. Tanto che nei soggetti impegnati in compiti finanziari, costretti a interagire con persone che non condividono equamente somme di denaro, si nota una contrazione dello spazio peripersonale, come a volersi separare dagli ingiusti», spiega Andrea Serino. «Chi ha un carattere dominante tende a invadere lo spazio peripersonale altrui, usandolo come fosse il proprio; somministrando testosterone alle persone si nota un ampliamento dello spazio, e analoga estensione ma reciproca si osserva tra persone che si piacciono, come a creare un luogo comune per l'interazione». Come tutto ciò abbia origine lontane, lo mostrano gli studi del biologo Heini Hediger sulla relazione tra spazio e comportamento animale, in cui descrive già negli anni quaranta le distanze cui generalmente avvengono i vari tipi di interazioni tra conspecifici in cattività rinchiusi negli zoo di Basilea e poi di Zurigo, di cui era direttore. Questi lavori erano noti negli anni sessanta all'antropologo Edward T. Hall, padre della prossemica, lo studio dell'uso umano dello spazio naturale e sociale e del significato attribuito alle distanze adottate dalle persone nel relazionarsi. Quando non esistevano

Newspaper metadata:Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor:
Date: 2020/08/01
Pages: 50 -**Web source:**

le metodiche di neuroimaging e si iniziavano a studiare le basi neurofisiologiche dello spazio interpersonale, Hall aveva individuato molti aspetti decisivi per la sua estensione. «Gli studi di prossemica hanno mostrato come la gestione dello spazio vari in modo spontaneo a seconda delle relazioni e a seconda delle caratteristiche dell'altro, con una distanza più ampia mantenuta nei confronti di persone con caratteristiche spiacevoli», spiega Maria Paola Paladino, psicologa sociale del Dipartimento di psicologia e scienze cognitive dell'Università di Trento, dove studia come i fenomeni sociali sono influenzati dal modo in cui i diversi sensi interagiscono nella rappresentazione di sé, del proprio corpo e dello spazio intorno, unendo quindi neuroscienze cognitive e cognizione sociale. «La distanza interpersonale ha una funzione contemporaneamente difensiva e comunicativa, di approccio verso l'altro, e si riduce in modo lineare in funzione dell'intimità e della vicinanza affettiva, elementi comunque modificabili nel tempo». Oggi le scienze psicologiche e sociali confermano il ruolo di fattori ambientali, demografici, socio-psicologici e culturali. Un recente studio condotto su quasi 9000 volontari di 42 nazioni diverse, apparso sul «Journal of Cross-Cultural Psychology», colloca, almeno per i partecipanti italiani, le preferenze per le interazioni intime, quelle con amici e con sconosciuti, a una distanza rispettivamente di circa 40, 60 e 90 centimetri, molto inferiori a quelle richieste in questi tempi per prevenire il contagio. «Nel contatto e nella comunicazione faccia a faccia - sottolinea Maria Paola Paladino - distanze di oltre un metro sono decisamente superiori a quelle che, stando alla prossemica, verrebbero adottate spontaneamente». **MODULARE I COMPORTAMENTI** In tempi di Covid-19, chiunque si affacci al nostro margine di sicurezza è una minaccia potenziale. Dover mantenere certe distanze interpersonali, però, significa trasformare un comportamento naturale, che non richiede particolari sforzi, in un'azione che necessita di consapevolezza, volontarietà e controllo. «Monitorare in modo consapevole la distanza durante le normali attività della vita quotidiana richiede di allocare attenzione e risorse cognitive, sottraendole agli altri processi in corso», spiega Paladino. Il nostro cervello capta regolarità, per cui è naturale che rompere l'abitudine e obbedire ai nuovi parametri imposti possa essere costoso, almeno inizialmente. Tanto che alcune violazioni del comportamento riportate finora, come persone in fila eccessivamente vicine, potrebbero proprio essere dovute a momentanee diminuzioni di controllo cognitivo, magari per la stanchezza di una giornata di lavoro. «La capacità cognitiva di modulare il comportamento - spiega la Paladino - dipende dal controllo cognitivo da parte del lobo frontale, ma le funzioni esecutive possono essere deficitarie in alcuni soggetti come i bambini o gli adolescenti, dove sono in via di sviluppo, o nelle persone di una certa età con problematiche neurologiche o psichiatriche». **LE LEGGI DELLO SPAZIO** Non è ancora chiaro in che modo una regola che impone il continuo monitoraggio della distanza agisca sui collegati aspetti affettivi e relazionali. «Vedere gli altri come pericolo significa far prevalere la diffidenza sulla fiducia, minando la coesione sociale con tutto ciò che ne potrebbe comportare a lungo termine. Del resto, anche l'esperienza di altre malattie virali, per esempio l'HIV, ci ha insegnato che i contagi si limitano intraprendendo comportamenti virtuosi e non identificando tramite euristiche i potenziali untori», riflettono Serino e Paladino. Oppure si potrebbe considerare noi stessi «pericolosi» per gli altri, e dunque il distanziamento sarebbe una misura di protezione altrui: «Questo approccio darebbe al soggetto un controllo diretto e una motivazione proattiva nell'adottare comportamenti virtuosi, e sarebbe forse più facilmente reversibile a epidemia terminata». I due studiosi dello spazio si chiedono, poi, se non sia più conveniente mettere in moto un meccanismo di apprendimento automatico, in cui viene riplasmato il proprio spazio peripersonale, magari attraverso un dispositivo tecnologico, anziché usare un meccanismo di alto livello cognitivo, come il ripetere costantemente a se stessi di non accorciare troppo le distanze. Strategia peraltro inutile in certi casi. «Delegare al dispositivo il monitoraggio della distanza risolverebbe il problema del sovraccarico cognitivo, rendendo la nuova risposta automatica - dice Serino - e l'adattamento sarebbe rapido e comunque reversibile, sfruttando le proprietà dinamiche a brevissimo termine dei neuroni dello spazio peripersonale, come abbiamo dimostrato in uno studio su "Cerebral Cortex"». Intanto però ci è stato chiesto di fissare rigidamente limiti nei diversi contesti. Una situazione nuova: nessuna legge stabilisce violazioni dello spazio peripersonale, quello in cui siamo noi a dettare le nostre regole. Oltre alle difficoltà viste fin qui, legate allo spazio percettivo e prossemico, vi sono quelle legate proprio all'aver imposto misure il cui obiettivo è quello dichiarato dall'Istituto superiore di Sanità di «ridurre la velocità di diffusione del virus». Non quindi «una comprovata riduzione del contagio, bensì un rallentamento dello stesso in modo da non stressare ulteriormente il servizio sanitario italiano», ci spiega Barbara Bottalico, post-doc fellow all'Università di Pavia e avvocato presso il Foro di Milano, che sottolinea come il principio di proporzionalità deve informare qualunque misura dello Stato di compressione delle libertà e dei diritti fondamentali. «I cittadini hanno faticato, ed è tuttora così, ad accettare limitazioni ai propri diritti costituzionali e fondamentali, come la libertà di movimento e circolazione, il diritto

Newspaper metadata:Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor:
Date: 2020/08/01
Pages: 50 -**Web source:**

all'istruzione, al lavoro, basati su dichiarazioni generiche e prive di chiari riferimenti scientifici», commenta Barbara Bottalico. Sempre l'ISS scrive infatti che «sull'efficacia di questo tipo di misure sono stati condotti diversi studi, molti dei quali condotti su epidemie e pandemie del passato, e generalmente si sono dimostrate efficaci, in misura variabile a seconda del contesto». L'evidente difficoltà nel mantenere il distanziamento ha portato ad annunciare un bando per il reclutamento di 60.000 «assistenti civici»: «Questo trasforma una parte di cittadini, che sono in realtà destinatari delle misure statali, in censori e controllori dei propri pari, acuendo una tendenza all'acredine già emersa durante il lockdown». Si pensi per esempio alle aggressioni verbali e fisiche verso i podisti. LA RISCOPERTA DEL DESIGN

Le nostre relazioni sono influenzate dal paesaggio architettonico, presente nella definizione stessa di prossemica data da Edward Hall nel 1963: «Lo studio di come l'uomo struttura inconsciamente i microspazi - le distanze mentre si conducono le transazioni quotidiane - l'organizzazione dello spazio nella propria casa e negli altri edifici e, infine, la struttura delle sue città». La pandemia di Covid-19 ha messo in luce l'importanza dello spazio pubblico per la promozione e la protezione della salute pubblica, a partire dal favorire le caratteristiche dell'ambiente urbano capaci di incentivare l'adozione di corretti stili di vita (percorribilità a piedi, ciclo-pedonabilità e così via). «Le città devono diventare luoghi di promozione della salute, attraverso interventi rapidi di natura locale, la cosiddetta architettura tattile o agopuntura urbana», dice Stefano Capolongo, direttore del Dipartimento di architettura, ingegneria delle costruzioni e ambiente costruito (ABC) del Politecnico di Milano e presidente della Sezione di salute urbana della European Public Health Association (EUPHA). «Servono però anche programmazioni di lungo periodo». Con alcuni colleghi, Capolongo ha redatto un decalogo di interventi possibili nel lavoro Covid-19 e città. Dalle strategie di salute urbana alle sfide post-pandemia pubblicato su «Acta Biomedica». Perché ripensare la città è possibile, come ci ha insegnato il XIX secolo. Si pensi alla trasformazione di Parigi sotto il secondo impero, grazie all'opera del prefetto Georges Eugène Haussmann che ridefinì ampiezze e altezze degli spazi pubblici della città allo scopo di migliorare la salubrità dell'abitato in espansione. O al sistema fognario londinese progettato dall'ingegnere britannico Joseph Bazalgette, che in epoca vittoriana riuscì a ridurre le epidemie di colera. O, infine, alla Barcellona del Piano Cerdà del 1860, attualmente interessata da una nuova trasformazione urbana, il Superblock Model, che prevede la realizzazione di aree a traffico limitato, zone con dissuasori e incroci protetti in tutte le aree interne di quartiere, aumentando le superfici della carreggiata al traffico ciclo-pedonale. Mai come ora servono nuovi progetti architettonici per rendere il più naturale possibile il godimento del nostro spazio personale e armonizzarlo con lo spazio sociale.

Newspaper metadata:Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor:
Date: 2020/08/01
Pages: 80 -

Web source:

L'indifferenza e la rabbia

Siamo ad aprile del 2017 e la fatica che comporta assistere un malato di demenza inizia a farsi sentire. Giorgia, che mi aiuta con Lucia, mi chiede più volte se sto bene. Anche la naturopata che mi segue da circa un anno è preoccupata perché crede che io sia arrivato al limite. Hanno ragione entrambe ma, nonostante mi senta esausto e continuamente preoccupato, non riesco ancora ad accorgermene. Dall'iniziale «perché tutto questo è successo a mia madre» passo a chiedermi perché tutto questo sia successo a me. Provo una rabbia che non conoscevo e che fatico a controllare. Rabbia nei confronti dei parenti che dovrebbero aiutarci ma non lo fanno e nei confronti delle istituzioni che lasciano noi familiari al nostro destino. Inizio a provare rabbia anche verso mia madre. Ci sono momenti in cui provo fastidio nei suoi confronti perché non mi dà tregua, mi sta sempre addosso, mi riempie di domande - sempre le stesse - e continua a ripetere gli stessi gesti, gli stessi identici discorsi. Senza saperlo, ho seguito le orme di mio padre, e sono stato colpito dallo stress che colpisce i caregiver. Lo chiamano burden (che significa fardello) e altro non è che la sindrome 80 del burnout (che vuol dire bruciarsi). Il caregiver, ritrovandosi da solo ad assistere il malato, senza rendersene conto entra in uno stato di esaurimento fisico, emotivo e mentale. Cambia atteggiamento, proprio come succede al malato di demenza quando la sindrome si svela, si chiude in se stesso e inizia a non provare più interesse per ciò che lo circonda. Tutto gli diventa indifferente. Si sente frustrato, inadeguato e incapace. Nei manuali dicono che uscire da una situazione di questo genere è semplice: basta ritagliarsi del tempo libero. Io, invece, con Lucia accanto, di tempo libero non ne trovo e non ho idea di come si possa uscire da una situazione di questa portata. Ci sono giorni in cui capisco il perché di alcune reazioni che ha avuto mio padre nei confronti di Lucia. Così, entro in un circolo vizioso. Inizio a rispondere male a mia madre e finisco per sentirmi in colpa. Una notte, per esempio, mentre Lucia dormiva nella sua stanza, mi sono sdraiato sul divano ad ascoltare una vecchia canzone di Vinicio Capossela. L'ho fatta ripartire daccapo almeno un paio di volte e ho pensato che si potrebbe adattare a questa nostra nuova situazione. Nel ritornello lui canta: scivola, scivola vai via, non te ne andare. Tra me e Lucia accade lo stesso. Accade quando litighiamo con ferocia, quando mi dice con rabbia che sono uno stronzo e che devo andare via da casa sua e io, per tutta risposta - senza farmelo ripetere un'altra volta - vado in camera a preparare la valigia e le urlo in faccia che questa volta non ce la faccio proprio più, che ha proprio rotto le palle e per me pitó anche crepare, che me ne vado per davvero e se non vuole restare a casa da sola può sempre chiamare mio fratello. QUANDO CAPITA, ognuno di noi scivola in una stanza diversa e dice qualcosa che l'altro non afferra, che non si riesce a sentire. Dura sempre pochi minuti. Poi, quando mia madre passa davanti alla mia camera e vede che mi sono messo le scarpe e sto per chiudere la valigia, si avvicina e dice che non riesce a capire perché certe volte io mi comporto in questo modo: «Che vuoi fare?», chiede. «Te ne vuoi andare per davvero? E dove te ne vai a quest'ora? E io, come devo fare io senza di te?». Se fosse stata la mia compagna a farmi una domanda del genere e non mia madre, forse sarei già uscito dalla porta di casa. Invece ogni volta rallento, trattengo le lacrime, penso che non sia colpa sua e apro di nuovo l'armadio, senza parlare, fingendo di cercare altri vestiti perché quelli che sono nel trolley - ora che ci penso - non vanno bene. È un prendere tempo che trattiene le cose e non decide nulla. Anche se Lucia non sa più chi sono, intuisce che io sono tutto ciò che ha. Senza saperlo, scivoliamo entrambi un passo avanti nella sua demenza. C'È UNA SCENA DI ME BAMBINO che ricordo o che forse un giorno ho pensato fosse vera. Sono appena caduto in un parco giochi, proprio come cadono i bambini, all'improvviso. Mi giro, vorrei piangere ma mia madre si avvicina sorridendo. Prende un fazzoletto, lo bagna con la sua saliva e pulisce il mio volto sporco di terra. Mi dice che non è niente e che lei è lì, quindi non c'è nulla da piangere. Così, io non piango. Forse, penso, quelle lacrime le avevo conservate per poterle usare in questi giorni. Perché quella sua calma a me non riesce? Perché quando lei cade, nel fisico e nella mente, io mi avvicino ma non ce la faccio a sorridere? Sono due delle cose che non sono riuscito a imparare da lei. A volte piangiamo insieme e altre volte mi arrabbio perché non è possibile che lei dimentichi tutto quanto. LA TERAPISTA OCCUPAZIONALE mi ha spiegato che le cose che sapeva adesso mia madre non le sa più. Quello che le sta succedendo, il perché del suo comportamento, l'ho letto in così tanti libri che avrei potuto anticipare le parole che avrebbe usato. Il fatto è che in quelle pagine nessuno ci spiega come si fa a guardare negli occhi una madre che non ha la minima idea di chi tu sia e che per questo ti vuole sbattere fuori di casa. Nessuno ti dice che fare con il dolore che si prova, con quell'ansia che sale, con il pensiero che non ci sia più una via d'uscita. La realtà, forse, è che mia madre non c'è più, e io non riesco ancora ad accettarlo del tutto. Quindi no, direi che non riesco ancora a lasciarla scivolare via. DICEVA LA PSICOLOGA che se quando siamo a tavola Lucia prende una forchetta e la

Newspaper metadata:Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor:
Date: 2020/08/01
Pages: 80 -**Web source:**

mette in un bicchiere per poi iniziare a mangiare con le mani, è perché non sa più a che cosa serve. Le prime volte che capitava a tavola, Sebastiano si arrabbiava e chiedeva a mia madre com'era possibile che ora non fosse più capace nemmeno di mangiare. Lo diceva con rabbia, perché non riusciva ad accettare che tutto questo fosse capitato proprio a lei. O forse lo diceva per vergogna, per quello che avrebbero potuto dire gli altri. Era una rabbia simile a quella di Lucia, che si sentiva umiliata e non capiva il perché di quelle accuse: «Ma si può sapere che ti ho fatto io di male?», chiedeva. E intanto si era rotto qualcosa, per sempre. Io, quando mia madre iniziava a mangiare con le mani riponendo la forchetta, pensavo alla prima volta che ho cenato con Mohamed nel centro di prima accoglienza in cui ho lavorato a metà degli anni novanta. Dopo aver preparato il cous-cous e le verdure, mise tutto dentro alcuni piatti di plastica e li passò a me e ai miei colleghi. Poi, visto che nessuno di noi iniziava, in attesa di ricevere delle posate, lui ci guardò e disse con un assurdo accento napoletano che dovevamo mangiare con le mani: «Uagliù - ci chiese - da piccoli cumme magnavate? È 'a stessa cosa». Ecco, a volte penso che mia madre con Mohamed si sarebbe fatto una bella risata. LUCIA VOLEVA SBATTERMI FUORI di casa anche oggi. Mi ha accusato di avere rubato i suoi soldi dal borsellino e ha detto che non mi devo preoccupare: «Ti faccio vedere io quello che ti devo fare, stronzo». Così sono uscito di casa e ho fatto il giro dell'isolato, sperando che dimenticasse in fretta anche questo. Mi sono chiesto come potessi fare e ho chiamato un amico che ha vissuto una situazione simile. Ho fatto un altro giro dell'isolato e poi sono rientrato, con il timore che Lucia avesse combinato qualcosa, come lasciare il gas aperto o tagliare a pezzi le lenzuola, come fece un giorno in cui ero sceso a comprare il pane. QUANDO TORNO TROVO mi madre in cucina, in piedi, che sta svuotando i cassetti del suo comodino sul tavolo, come se tra noi non fosse successo nulla. Oggi è già la terza volta che svuota e sistema quei cassetti. È inutile chiedere: «Lucia, ma che stai facendo?», perché per lei è una cosa del tutto normale. Così resto zitto, le passo accanto, metto del caffè freddo nella tazza e mi siedo. In questi ultimi mesi, da quando siamo rimasti solo noi due, sono diventato molto bravo nel gioco del silenzio, nel non dire nulla, nel fare finta di essere la persona che lei crede che io sia. Ma ci sono momenti in cui tutto diventa troppo faticoso. Ho la testa pesante e vorrei solo che calasse il silenzio, mentre lei riprende a porre sempre le stesse domande. QUANDO HA FINITO di tirare fuori tutto, inizia a sistemare le cose in modo diverso, le mutande piegate dentro le calze, seguendo un preciso ordine che esiste solo nella sua mente. Ritrova le stesse quattro fotografie che ogni volta guarda come se fosse la prima volta, le prende, sorride, e mi racconta che quella è lei da giovane. «Ti ricordi?», mi chiede. «Questa l'ho fatta quando andavamo a scuola: come mai tu non ci sei?». Io non rispondo ma a lei non interessa in modo particolare perché è già con la mente altrove. La lascio fare e, quando tutto è pronto, prendo il cassetto e la aiuto a portarlo in camera. Almeno questo peso, penso, lo posso portare facilmente. «Faccio da sola», mi dice, e io rispondo di non preoccuparsi, che il cassetto fa fatica a entrare nelle guide e allora è meglio se ci penso io. «Ci pensa lui, il capo del cazzo!», risponde, ma questa volta lo dice sorridendo, non con la cattiveria che mi riserva di solito, e io non dico nulla. Quando ritorniamo in cucina, mi guarda e chiede: «Ma senti un po', mi sai dire tu a chi sei figlio?». «A mia madre!», rispondo un po' laconico. «E la conosco?». «In un certo senso sì». «E allora quando la vedi salutala». È DI NUOVO NOTTE. Lucia dorme nel suo letto e io resto sveglio, al buio. Nel silenzio delle camere, Vinicio Capossela canta sottovoce stanco e perduto ma ero allegro quando me ne andai di casa. Di colpo mi sento vecchio, il doppio dei miei anni, e penso che anch'io sono stanco e forse mi sto perdendo per davvero. Penso anche a lei che, nella stanza accanto, dorme un sonno stregato, lei che da madre è riuscita a trasformarsi in una fitta all'altezza dello sterno. Io non lo so se in questi mesi ho davvero lasciato andare mia madre o se sto continuando a trattenerla a me. Forse, entrambe le cose. Bastasse davvero smettere di chiamarla mamma per lasciarla andare, avrei già risolto. È che il suo nome, il modo in cui lo pronuncio, è diventato un sinonimo del sostantivo madre.

Newspaper metadata:

Source: Mind

Author:

Country: Italy

Date: 2020/08/01

Media: Periodics

Pages: 70 -

Web source:

L'eco degli stadi vuoti

Per rispettare le misure legate al distanziamento sociale, con la ripresa degli eventi sportivi è venuto meno un elemento essenziale delle competizioni: il pubblico. Tra i molti aspetti della vita quotidiana che sono stati e sono tuttora interessati dalla pandemia di Covid-19 c'è sicuramente lo sport. Questo è vero sia per quanto riguarda l'attività amatoriale, con milioni di italiani e italiane che hanno dovuto rinunciare alla corsa mattutina, o alla partita settimanale tra amici/colleghi, sia per lo sport agonistico - a trent'anni esatti dalle «notti magiche» di Italia '90 - con il blocco totale di qualsiasi campionato professionistico e lo slittamento di diverse manifestazioni sportive internazionali (una su tutte, le Olimpiadi di Tokyo, che si sarebbero dovute svolgere tra fine luglio e inizio agosto, e che sono state invece posticipate alla prossima estate). Alcuni campionati, in Italia così come nel resto del mondo, sono ripresi. Ma per rispettare le ormai note misure di sicurezza sanitaria legate al distanziamento sociale, il tutto si è svolto in un contesto nel quale è venuto meno un elemento che fino a pochi mesi fa era considerato imprescindibile negli eventi sportivi: la presenza del pubblico. Situazioni che in passato erano dettate da esigenze estemporanee di ordine pubblico sono quindi diventate la norma: si pensi per esempio, alle partite della Serie A di calcio, giocate a porte chiuse, o alla situazione per certi versi ancora più paradossale dell'NBA, il campionato di basket americano: giocatori e staff tecnici completamente isolati all'interno del parco divertimenti di Disney World, in Florida, costretti a contendersi il tanto agognato titolo davanti a un pubblico paragonabile a quello di un tre contro tre giocato in un anonimo campetto di periferia. Una situazione insolita, e per certi versi spiazzante, anche per i professionisti del mondo dello sport: «Giocare in uno stadio completamente vuoto è una sensazione strana, a cui tutti noi ci stiamo abituando - commenta Matteo Darmian, terzino della nazionale italiana di calcio che milita nel Parma - anche a fronte del fatto che la maggior parte delle tifoserie italiane è molto più calda rispetto a quelle di altri campionati». E Darmian, che ha giocato per alcune stagioni nel Manchester United, lo sa bene. In questo nuovo contesto, alcune leghe hanno addirittura pensato a soluzioni palliative per fare fronte all'assenza cronica di pubblico: il campionato di calcio sudcoreano, per esempio, ha trasmesso dagli altoparlanti dello stadio il rumore preregistrato della tifoseria, mentre la lega di baseball di Taiwan ha permesso ai tifosi di pagare per avere i propri volti stampati su sagome di cartone che poi sono state sistemate sugli spalti a mo' di avatar analogici. In parte la ripresa delle competizioni sportive è innegabilmente dovuta agli enormi interessi economici mossi, a livello globale, dal business dello sport. Da moltissime persone, tuttavia, il riavvio delle sfide della propria squadra del cuore è stato vissuto come la proverbiale manna dal cielo, arrivata dopo un prolungato digiuno sportivo: «Non posso ancora giocare di persona, ma almeno adesso posso seguire i miei campioni». SPETTATORE VS TIFOSO Perché milioni di persone nel mondo hanno vissuto così male la possibilità di non poter seguire le prestazioni sportive dei propri beniamini? Partiamo da un presupposto: tifoso e spettatore di un evento sportivo non rappresentano lo stesso concetto; lo spettatore osserva, il tifoso (anche quello pacifico) vive la partita: riti scaramantici, tensione, reazioni esagerate concorrono a creare un vero e proprio rituale, individuale e collettivo, che si ripete di settimana in settimana, stagione dopo stagione. In Italia è particolarmente evidente per il calcio, divenuto nel corso degli anni un vero e proprio fenomeno di massa, ma nel resto del mondo vale per diversi altri sport, soprattutto per quelli di squadra: dal basket alla pallavolo, passando per il football, il rugby, l'hockey, il cricket. «Il tifo sportivo - conferma Marcella Bounous, docente presso l'Istituto universitario salesiano di Venezia-Mestre (IUSVE) e presidente dell'Associazione italiana psicologia dello sport e dell'esercizio (AIPS) - è la situazione in cui l'umore del soggetto dipende dal risultato agonistico». Non si tratta di semplici impressioni, ma di dati supportati da consolidate ricerche scientifiche: «Uno studio dell'Università del Sussex, per esempio, ha monitorato, attraverso una app, l'umore di oltre 30.000 tifosi inglesi prima e dopo lo svolgimento delle partite di Premier League, il massimo campionato di calcio. E i risultati parlano chiaro: una vittoria contribuisce a un miglioramento di circa 4 punti dell'umore (in una scala da 0 a 100) mentre una sconfitta causa un peggioramento dello stato emotivo, quantificabile in un decremento di 8 punti, che persiste per alcune ore dopo il termine della partita. Possiamo dire, quindi, che il tifoso sia "un consumatore emozionalmente coinvolto di eventi sportivi"». Se invece si analizza su un vocabolario la definizione di sportivo/a - una persona che si interessa di sport, che segue con passione le attività e le gare sportive - appare evidente come, a differenza del tifoso, il suo umore non dipenda dal risultato: «Lo sportivo è libero di guardarsi e gustarsi l'evento sportivo, anche se molti tifosi non condividono questo atteggiamento distaccato, senza capire che la loro critica in realtà li accusa di un comportamento non equilibrato: a differenza del tifoso, lo sportivo non ha ferite aperte nel ricordo di sconfitte cocenti e scudetti persi all'ultima partita, in quanto non identifica il suo umore con le

Newspaper metadata:

Source: Mind

Author:

Country: Italy

Date: 2020/08/01

Media: Periodics

Pages: 70 -

Web source:

prestazioni sportive del suo atleta o della sua squadra». **PERCHÉ SI TIFA?** Perché, però, auto-infliggersi questa penitenza perpetua? Per rispondere a questa annosa questione può essere d'aiuto il contributo della sociologia, che definisce il tifo come un fenomeno sociale: «Ogni persona - spiega ancora Marcella Bounous - per costituire la propria identità e individualità ha bisogno di due elementi: la necessità di differenziarsi dagli altri e quella di appartenere a un gruppo. Il tifo soddisfa proprio questa seconda necessità: riconoscersi in un gruppo (che possiede una ritualità di comportamenti e una serie di simboli, come le bandiere o gli striscioni) a cui le persone fanno riferimento. Colui che è tifoso si riconosce nei valori della squadra per cui tifa e si sente rappresentato». Per questo il fenomeno del tifo non riguarda solo le squadre nazionali o i club prestigiosi, ma coinvolge spesso realtà più ristrette, come la squadra di una città o di un quartiere. Anche l'appartenenza di ordine politico si è intrecciata, in passato, col tifo: «Ricordiamo per esempio in Spagna il Real Madrid, che è stato un punto di riferimento per il regime ai tempi della dittatura franchista, e il Barcellona che invece ha attirato le simpatie degli oppositori al regime, rappresentando implicitamente una sorta di richiamo ai sentimenti democratici e antifascisti. Questo fenomeno è meno presente negli sport individuali, anche se abbiamo avuto casi di grandi campioni in Italia, quali Federica Pellegrini, Marco Pantani, Deborah Compagnoni, Valentino Rossi che sono stati in grado, per motivi diversi, di attrarre tantissimi tifosi». **NELLA TESTA DEI TIFOSI...** Osservando la situazione da un punto di vista distaccato, seppur scevro di qualsiasi giudizio, non c'è quindi niente di irrazionale nell'atteggiamento tenuto prima, durante e dopo le partite da parte dei fan (parola che è un'abbreviazione dell'inglese fanatic) di una squadra. Il risultato dell'evento sportivo, infatti, di fatto ha ripercussioni nulle, o quasi, sulla vita quotidiana dei tifosi: non ci sono premi in caso di vittoria o punizioni in caso di sconfitta, non sono previsti aumenti o decurtazioni dello stipendio, l'unico rischio che si corre è uno sfottò al baro in ufficio da parte di un tifoso della compagine opposta. Ma questo, al tifoso, non importa, perché quella che è in atto nella sua mente è una quasi totale immedesimazione, che si riflette anche nel registro linguistico utilizzato: «Mi ricordo ancora di quando abbiamo vinto... Secondo me ce la faremo...». Nei pochi secondi decisivi del match il tifoso è l'attaccante che segna il rigore spiazzando il portiere o il giocatore che infila il canestro allo scadere, regalando la vittoria alla propria squadra. Secondo alcuni, dal punto di vista neurofisiologico questo fenomeno si potrebbe spiegare con l'attivazione, nel momento in cui un tifoso assiste a un evento sportivo, di quelle cellule nervose conosciute con il nome di neuroni specchio: questa popolazione neurale, individuata dal gruppo di Giacomo Rizzolatti nella corteccia premotoria inferiore del macaco, ha un corrispettivo nell'essere umano, e si attiva in risposta all'esecuzione di un movimento finalizzato a uno scopo, ma anche a seguito dell'osservazione dello stesso movimento eseguito da un'altra persona. Al momento non ci sono prove di una simile associazione, ma l'idea è che l'attivazione dei neuroni specchio genererebbe un'immedesimazione, quindi, di chi assiste all'evento sportivo con l'atleta che sta compiendo un gesto. Un'identificazione che sembra essere più marcata nel tifoso (che inizia a sentire come suo tutto quello che accade al proprio beniamino) rispetto al semplice spettatore, e particolarmente vivida nelle persone che hanno praticato lo sport in questione, e che quindi riescono maggiormente a sentirsi coinvolte nel movimento in atto. L'immedesimazione è di tale portata che viene alterato anche il rilascio di neurotrasmettitori e ormoni: diversi studi scientifici hanno infatti dimostrato come praticamente tutte le sostanze neurochimiche associate all'attività sportiva e alla competizione vengano rilasciate in misura simile, durante un evento sportivo, negli atleti e nei tifosi. Quando la squadra del cuore sta vincendo, o comunque gioca bene, nei tifosi si osserva un aumento del rilascio di dopamina, il neurotrasmettitore coinvolto nell'attivazione dei centri cerebrali correlati a piacere e ricompensa (il cosiddetto rewardsystem); al contrario, quando sta perdendo o non gioca in maniera soddisfacente, nel cervello del tifoso aumenta la produzione dell'ormone dello stress (il cortisolo, rilasciato dalle ghiandole surrenali a seguito di segnali provenienti dall'ipofisi) e diminuisce quella della serotonina, il che può causare un aumento di stati emotivi negativi quali rabbia, frustrazione e tristezza. In questo contesto risulta poi particolarmente interessante - anche se doloroso per tutti i seguaci della nazionale italiana di calcio - uno studio pionieristico realizzato nel 1994, in concomitanza con la finale della Coppa del Mondo di Pasadena persa dall'Italia contro il Brasile ai calci di rigore: attraverso la raccolta di un campione di saliva sono stati misurati i livelli di testosterone in tifosi e tifose di entrambe le squadre, prima e dopo la finale. Il testosterone, infatti, è un ormone che, tra le varie funzioni, sembra avere un ruolo cruciale negli aspetti psicologici e sociali legati alla dominanza sugli avversari. Al termine della partita, pochi minuti dopo l'errore fatale dal dischetto di Roberto Baggio, i sostenitori e le sostenitrici del Brasile mostravano un aumento di circa il 20 per cento di testosterone, a fronte di un calo analogo nei test effettuati sulla controparte italiana: per la loro mente, e per il loro cervello, erano loro stessi ad aver dominato e trionfato sugli avversari. I tifosi si sentono quindi responsabili delle sorti della competizione, come se la

Newspaper metadata:

Source: Mind

Author:

Country: Italy

Date: 2020/08/01

Media: Periodics

Pages: 70 -

Web source:

stessero affrontando loro stessi, e credono che il vantaggio della squadra che gioca in casa derivi dalla tifoseria che li sostiene. Ma è davvero così? E che cosa accade quando, come sta succedendo in questi mesi, l'impatto del tifo viene tolto dall'equazione? ...E IN QUELLA DEGLI ATLETI Nel corso degli ultimi cinquant'anni, decine di ricerche hanno dimostrato in maniera incontrovertibile che la presenza del pubblico ha un impatto sulle variabili fisiologiche espresse dagli atleti (per esempio lo stato di attivazione e la frequenza del battito cardiaco), così come su alcuni parametri psicologici e cognitivi (come la percezione di sé e l'autoKig efficacia). Ma è possibile affermare che questo si rifletta anche nella prestazione sportiva? In letteratura esistono solidi dati che mostrano come la cosiddetta facilitazione sociale, ossia il sostegno da parte di allenatori e spettatori, sia molto importante in alcuni sport individuali come il nuoto, il ciclismo e la maratona. La teoria secondo cui il comportamento del pubblico (in termini di tifo a favore o contro) possa incidere anche sul risultato di una partita (sport di squadra) sembra poi essere apparentemente confermata dalla letteratura scientifica esistente sul cosiddetto «fattore campo»: data una squadra, e un determinato programma equilibrato di partite giocate tra le mura amiche o in trasferta, le squadre vincono di più in casa. In realtà però la prestazione durante una competizione, soprattutto quella degli sport di squadra, è influenzata da diversi fattori: la familiarità con l'impianto sportivo, la stanchezza dovuta a spostamenti e trasferte, il condizionamento subito dal direttore di gara e così via; ciò nonostante, è ormai opinione diffusa (sia tra i tifosi sia tra gli «addetti ai lavori») che il sostegno del pubblico amico sia uno degli aspetti che maggiormente conferisce vantaggio ai giocatori della squadra di casa. Ciò sembra essere vero soprattutto quando il pubblico è di grandi dimensioni: «Diversi studi hanno evidenziato l'effetto della dimensione della folla sulle partite giocate in casa: per esempio è stato dimostrato, analizzando i dati dei campionati di calcio inglesi, che questo vantaggio è maggiore nelle quattro leghe maggiori rispetto alle cinque leghe inferiori, dove la dimensione media delle tifoserie è molto più contenuta», commenta Bounous. La situazione però si complica se si amplia la gamma degli sport di squadra considerati: i dati riguardanti l'effetto dell'incoraggiamento e del supporto del pubblico sulle prestazioni sportive sono infatti frammentati e, per certi versi, piuttosto controversi. Per esempio, un'analisi svolta nei primi anni novanta nell'ambito del basket universitario (in concomitanza con la quarantena imposta da un'epidemia di morbillo che, seppur in misura molto ridotta, presentava ripercussioni sul tifo sportivo simili a quelle attuali), ha mostrato che le prestazioni di squadra miglioravano in assenza del pubblico. In un altro studio, sempre realizzato analizzando i dati di alcuni incontri di pallacanestro, è stato addirittura dimostrato che il tifo può ritorcersi anche contro la squadra di casa: questo avviene in particolare quando la tifoseria attua comportamenti antisociali nei confronti della squadra avversaria che vanno al di là dei fischi, sfociando in insulti reiterati, canti di oscenità, lancio di oggetti e cori razzisti. Quando si verifica una situazione simile la squadra di casa tende infatti ad avere un ribasso delle prestazioni (misurato in termini di falli e infrazioni di gioco compiute), a differenza della squadra avversaria. La conferma di quanto per gli atleti, a livello psicologico, possa pesare il comportamento della propria tifoseria arriva anche da Darmian: «È peggio avere contro la propria tifoseria (perché per esempio stai giocando male) piuttosto che quella avversaria: paradossalmente infatti avere contro la curva avversaria può addirittura caricare di più alcuni giocatori, che vivono il tifo avverso come una sfida». Ultras avvisati, dunque: se volete veder vincere la vostra squadra, è meglio spronare i vostri beniamini che insultare l'intero albero genealogico dei loro avversari. DALLA SQUADRA AL SINGOLO Chiunque si sia cimentato in uno sport collettivo sa che, citando Phil Jackson (il «coach-Zen» dell'NBA che è riuscito a imbrigliare nella logica del gioco di squadra personalità del calibro di Michael Jordan e del compianto Kobe Bryant), «la forza della squadra è ogni singolo membro. La forza di ogni membro è la squadra». Verrebbe così naturale pensare che il fattore campo derivi dall'impatto psicologico che il comportamento del pubblico ha sul singolo atleta. Pensiamo per esempio a un giocatore dell'NBA che, in trasferta, si avvicina alla linea del tiro libero dopo un fallo subito, o a un calciatore in procinto di tirare un rigore sotto la curva avversaria: spesso le tifoserie adottano, in questi casi, qualsiasi trucco per distrarre il giocatore, e sembra inevitabile che ciò si ripercuota sulle percentuali di successo. Anche in questo caso, tuttavia, i risultati scientifici non delineano una situazione così nitida. In uno studio statunitense del 2011 è stato chiesto a un gruppo di atleti universitari che praticavano alcune discipline sportive (basket, baseball e golf) di eseguire alcuni movimenti chiave dei diversi sport - rispettivamente una serie di tiri liberi, di lanci, e di colpi da una distanza di circa 90 metri dalla buca - in situazioni di pubblico differenti: a favore (incitamento), contro (fischi) e neutrale (silenzio). Per il baseball si è osservato un peggioramento della prestazione nella sola condizione di tifo contrario, mentre per la pallacanestro non si è rilevata alcuna differenza nelle tre condizioni. Per il golf, addirittura, le prestazioni migliori si sono ottenute quando il pubblico osservava in totale silenzio. E se questo è stato dimostrato per i giocatori del college, un'analisi dei tiri liberi in

Newspaper metadata:

Source: Mind

Author:

Country: Italy

Date: 2020/08/01

Media: Periodics

Pages: 70 -

Web source:

NBA del ventennio 1995-2015 mostra una differenza di appena lo 0,2 per cento tra le percentuali di realizzazione in casa e in trasferta. È vero, si tratta di un gesto relativamente semplice (tranne che per chi scrive), che descrive a fatica le complesse dinamiche di uno sport di squadra, e si potrebbe sostenere che la percentuale di realizzazione pressoché identica derivi dalla grandissima abilità dei giocatori, abituati da centinaia di partite giocate contro folle ostili a ignorare i tentativi di distrazione. Quello che però appare chiaro è che spesso quello che il sostenitore vede come un reale impatto del proprio comportamento sul risultato è in realtà una distorsione prodotta da un bias cognitivo («siamo noi ad aver fatto sbagliare quel tiro libero, «è merito nostro se l'attaccante ha sbagliato il rigore») che va ad accrescere ulteriormente i sentimenti di partecipazione e di immedesimazione descritti in precedenza. DALLA PARTE DEL TIFOSO Perché allora tifare, se gli effetti sulle prestazioni degli avversari sono così modesti e incerti? Secondo alcuni gruppi di ricerca, il fattore campo deriva dall'influenza del pubblico sui direttori di gara, ossia dall'inclinazione - consapevole o inconsapevole - da parte di arbitri e giudici a favorire gli atleti di casa, assecondando l'umore della tifoseria. Secondo un'altra ipotesi, invece, il pubblico di casa influenza negativamente il team-working delle squadre (favorendo quello di casa a discapito degli avversari) anziché le prestazioni dei singoli giocatori: un pubblico ostile rende difficoltosa la comunicazione della squadra in trasferta, peggiorando il coordinamento nelle azioni corali, e le piccole distrazioni individuali si riflettono nella perdita di alchimia che invece caratterizza la maggior parte dei successi sportivi di squadra. L'argomento è sicuramente complesso, e le variabili in gioco sono difficilmente riproducibili in un contesto sperimentale rigoroso. Ma se anche esistessero, siamo sicuri che i risultati scientifici cambierebbero qualcosa nella mente dei sostenitori più agguerriti? Il tifoso (che, etimologicamente parlando, è una persona affetta da tifo, ossia da una patologia caratterizzata da febbre elevata, offuscamento della coscienza, stati deliranti) soffre di una malattia della quale non può, ma in fin dei conti non vuole, guarire. Quindi, a patto che non sfoci in comportamenti violenti e antisociali, ben venga l'assordante - seppur, a quanto pare, poco incisivo - supporto del pubblico.

Newspaper metadata:Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor:
Date: 2020/08/01
Pages: 84 -

Web source:

La rivoluzionaria della pedagogia

A 150 anni dalla nascita, la proposta educativa di Maria Montessori continua a destare grande interesse. In nome della libertà di ogni bambino di diventare se stesso Paolino segue incantato il viaggio di una barchetta di carta in una pmenti della sua mano nell'acqua. Arriva fontana, indirizzato dai moviil papà: ha fretta, lo tira per un braccio, lo asciuga e lo allontana. Altra scena: Paolino gioca in terrazzo con la terra di un vaso, ma per la mamma è ora di andare al parco, e non c'è tempo per finire il gioco. Al parco, però, non può allontanarsi perché la mamma sta chiacchierando con un'amica e non vuole distrarsi: appena prova a giocare con altri viene richiamato. Insomma, il bambino è costantemente interrotto nelle sue attività e nei suoi pensieri, represso. Paolino è il protagonista del breve documentario *Il segreto dell'infanzia*, prodotto nel 1954 dall'Istituto Luce (lo si può ancora trovare on line), in cui alle sue vicende quotidiane si alternano scene da una Casa dei Bambini, l'ambiente educativo pensato da Maria Montessori per i bambini dai tre ai sei anni. Lì i bambini possono «lavorare» al riparo dall'intrusione degli adulti, concentrandosi per tutto il tempo desiderato sulle attività che li interessano di più (tra quelle proposte nell'ambiente). Ce ne sono alcuni alle prese con materiali come una torre di cubi di varie dimensioni o incastri metallici con figure geometriche e altri impegnati in attività di «vita pratica»: lavare indumenti, piatti o il pavimento (prima di scandalizzarsi, i genitori pensino a quanto sono desiderosi i bimbi di imitare quello che fanno i grandi) o versare l'acqua da brocchette di vetro. Mentre una voce fuori campo sottolinea che molte limitazioni impediscono a Paolino - e lo stesso vale anche per tanti bambini di oggi - di prendere contatto con la vita attraverso l'esperienza diretta e di misurare le proprie capacità fisiche e intellettive, le immagini della Casa dei Bambini illustrano che in quell'ambiente ciascuno è protagonista delle sue scelte, del suo percorso, della costruzione della sua autonomia. È una rivoluzione, e per una volta la parola è usata in modo letterale, come quando si parla di rivoluzione francese o copernicana. È la rivoluzione promossa da Maria Montessori, di cui il 31 agosto si celebrano i 150 anni dalla nascita, avvenuta ne11870 a Chiaravalle (Ancona). LA MODA MONTESSORI Tra le prime donne medico in Italia (e con una grande passione per la matematica), femminista impegnata a rivendicare l'emancipazione delle donne e i loro diritti, candidata al premio Nobel per la pace, Montessori è nota soprattutto per la sua proposta pedagogica, che mai come in questi ultimi anni è stata tanto oggetto di interesse - potremmo dire «di moda» - in Italia come all'estero. Negozi di giochi e librerie si sono riempiti di «cofanetti», puzzle o altri giochi Montessori, libri con proposte di attività montessoriane da fare in casa, in cucina, in giardino e così via, libri suoi -come quel *Segreto dell'infanzia* (1938) da cui è tratto il documentario presentato in apertura - o su di lei, come *Montessori e le neuroscienze* (Fefè Editore) scritto a quattro mani dal pedagogo Raniero Regni e dal neuroscienziato Leonardo Fogassi o la recentissima biografia *Il bambino è il maestro di Cristina De Stefano* (Rizzoli). Grandi quotidiani hanno pubblicato collane a tema, c'è stato il successo del documentario francese *Il bambino è il maestro* (niente a che vedere con la biografia: è l'osservazione di una classe Montessori di piccoli dai tre ai sei anni), per non parlare del fiorire di associazioni di genitori «montessoriani» e dell'apertura di Case dei Bambini o di classi di scuola primaria pubblica «a differenziazione didattica Montessori». IL FASCINO DELLA LIBERA SCELTA «Tra statali e parificate si contano oggi circa 140 Case dei Bambini, 90 scuole primarie e una decina di scuole secondarie di primo grado Montessori riconosciute dal Ministero dell'Istruzione», racconta il matematico Benedetto Scoppola, presidente dell'Opera nazionale Montessori, principale ente formatore del metodo in Italia. E in più ci sono le esperienze portate avanti da altri enti formatori o le realtà parentali. Innegabile la tendenza alla crescita degli ultimi anni: per esempio, tra le 22 scuole primarie lombarde che hanno almeno una sezione Montessori circa la metà sono attive da meno di cinque anni Lo stesso sta accadendo in altri paesi: negli Stati Uniti le scuole pubbliche Montessori sono passate da 130 alla fine degli anni ottanta a 500 nel 2015, e nel 2018 il fondatore di Amazon, Jeff Bezos (frequentatore da piccolo di scuole Montessori), ha annunciato la donazione di 2 miliardi di dollari per promuovere progetti educativi prescolari "Montessori inspired". «Le Case dei Bambini e le scuole "a metodo" sono in crescita anche in Cina, nonostante l'approccio cinese all'educazione sia lontano dai principi montessoriani», afferma la psicologa Angeline Lillard, dell'Università della Virginia, che da anni si occupa degli esiti di scuole non tradizionali sull'apprendimento e il benessere dei bambini. Lillard sottolinea che in parallelo sta aumentando l'interesse nel mondo accademico: «Negli ultimi 25 anni le citazioni di Google Scholar relative al termine Montessori sono aumentate di otto volte». In Italia c'è da segnalare l'assegnazione di un finanziamento da parte del Miur (Prin 2017) a un progetto di ricerca sulla diffusione della pedagogia di Maria KMontessori nel nostro paese, coordinato dall'Università di Bologna e di cui si attendono i risultati l'anno prossimo. Secondo Lillard, «dietro

Newspaper metadata:Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor:
Date: 2020/08/01
Pages: 84 -**Web source:**

all'impennata dell'offerta pubblica di programmi montessoriani ci sono i genitori, attratti dal profondo rispetto di questa pedagogia per il bambino, da principi fondamentali come la libera scelta e l'autodeterminazione, dalla prospettiva di dare ai figli la possibilità di sviluppare massimamente loro stessi. Molti genitori sono attratti dalla gradevolezza degli ambienti e dei materiali utilizzati, oltre che dalla convinzione che una formazione Montessori aiuterà i figli a ottenere risultati migliori in termini di successi accademici e lavorativi». Convinzione rinsaldata dal frequente richiamo all'educazione montessoriana ricevuta da vari «geni» del nostro tempo: oltre a Bezos, il fondatore di Wikipedia Jimmy Wales, gli inventori di Google, Larry Page e Sergei Brin, lo scrittore In una scuola Montessori ci si abitua a non avere limiti rispetto a quello che si può fare seguendo i propri interessi e curiosità Gabriel Garcia Márquez. Naturalmente non è vero che basti frequentare una scuola Montessori per diventare geni, mai risultati di vari studi sembrano indicare una maggiore soddisfazione e la possibilità di sviluppare meglio le proprie competenze per i bambini di scuole montessoriane. Non ci sono invece molti risultati sugli esiti a lungo termine: Lillard ci anticipa che da un suo studio appena completato con un gruppo di afroamericani adulti che da piccoli hanno frequentato una Casa dei Bambini in un quartiere disagiato di Washington è emersa una forte componente di attività imprenditoriali. «Forse perché in una scuola Montessori ci si abitua a non avere limiti rispetto a quello che si può fare seguendo i propri interessi e curiosità». **OLTRE LE TRADIZIONI** Ma non sono solo i genitori che desiderano un futuro sfolgorante per i figli a scegliere scuole Montessori o a organizzarsi per farne aprire una pubblica nel proprio quartiere: ci sono anche quelli alla ricerca di alternative perché scontenti della scuola tradizionale, con l'insegnante in cattedra, la campanella che scandisce le singole ore dedicate a discipline differenti, i voti. Per Raniero Regni, docente di pedagogia alla Lumsa di Roma e consulente del Montessori Training Center di Perugia non c'è da stupirsi. «Certo, i bambini continuano a imparare anche con questo modello di scuola perché c'è sempre qualche buon insegnante che riesce a far amare le sue discipline, ma diciamoci la verità: buona parte dell'insegnamento e dell'apprendimento classici è fatta di nozioni noiose che si dimenticano in fretta». Più morbido Scoppola, che ritiene troppo feroce la rappresentazione della scuola fatta dai media e dai genitori. «Come docente alla fine della filiera - insegna all'Università di Roma Tor Vergata - vedo arrivare studenti preparati e vispi: significa che la scuola italiana non è così male». Lo stesso Scoppola, però, ammette di essersi avvicinato al Montessori quando i suoi figli si lamentavano di quanto fosse noiosa la matematica a scuola. «Studiando come si insegna la matematica ai bambini mi sono imbattuto in Psicoaritmetica, scritto da Montessori nel 1934, e non sono più uscito da questo mondo». **IL PADRE DELL'UOMO** Ma quali sono i principi fondamentali del pensiero pedagogico di Maria Montessori? Quando si parla di lei si finisce sempre con il parlare di ambiente e materiali, che sono importanti, ma il cuore della proposta è un altro. «È la scoperta del bambino - dichiara Regni - delle sue tante potenzialità e di quanto la relazione tra adulto e bambino sia viziata dall'esercizio del potere da parte dell'adulto. Montessori scopre che il bambino non è un vuoto da riempire, ma è pieno di «programmi per apprendere»; che la sua mente è la più potente macchina per l'apprendimento dell'universo, capace in modo naturale e intuitivo, senza insegnamenti formalizzati, di costruirsi complesse immagini del mondo sociale, fisico, naturale. Una mente che in soli due anni dalla nascita gli permette di acquisire qualcosa di così straordinariamente complesso come il linguaggio». Per Montessori dunque il bambino non è più un essere incompiuto e inferiore da mettere in disparte in attesa che diventi adulto, ma addirittura «il padre dell'uomo», nel senso che proprio a partire dalle esperienze vissute nei suoi primissimi anni di vita comincia a costruire l'adulto che verrà. «Un'intuizione che ha trovato conferma nelle scoperte neuroscientifiche degli ultimi decenni», afferma il neuroscienziato Leonardo Fogassi, docente di fisiologia all'Università di Parma e tra gli scopritori, con Giacomo Rizzolatti, dei neuroni specchio. «Oggi sappiamo che le esperienze dell'infanzia in termini di stimoli ricevuti, interazioni con l'ambiente, occasioni di apprendimento, ma anche di privazioni, lasciano un segno nei processi neurofisiologici di maturazione cerebrale. E sappiamo che nei primi anni di vita il cervello è più attivo che mai, tanto che, in proporzione, consuma molta più energia del cervello adulto e per «spegnerlo» occorre, sempre in proporzione, più anestetico. Infine, sappiamo che nei primi 1000 giorni, dal concepimento al secondo compleanno, la formazione di sinapsi è intensa come non succederà più». **I PERIODI SENSITIVI** In termini pratici, il principio fondamentale della pedagogia Montessori è l'impegno a rendere questo bambino dotato di così tante potenzialità davvero protagonista della sua educazione, lasciandogli la possibilità di scegliere momento per momento le attività che gli servono per crescere, senza interferire. «Montessori aveva osservato che i bambini di quattro mesi - proprio l'età in cui cominciano a riconoscere i suoni e a emettere vocalizzi - si concentrano molto sulla bocca di chi parla», racconta Lillard. «Da qui l'idea che loro stessi sappiano di che cosa hanno bisogno per accompagnare il loro sviluppo e che non sia possibile insegnarlo dall'esterno». Quello

Newspaper metadata:Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor:
Date: 2020/08/01
Pages: 84 -**Web source:**

che si può fare, invece, è allestire un ambiente ordinato, gradevole e sobrio, con materiali e attività tra i quali scegliere per accompagnare i bisogni di sviluppo. O, per dirla con Montessori, assecondare i «periodi sensitivi»: periodi finestra nei quali una sorta di istinto-guida indirizza il bambino verso stimoli ambientali ben precisi. Ci sono periodi sensitivi per il movimento, l'ordine, il linguaggio, la matematica e così via: se si asseconda il desiderio del bambino a concentrarsi su quel particolare stimolo nel momento in cui ne manifesta il bisogno (per esempio, ripetendo un'attività un numero di volte che all'adulto sembra insensatamente alto), non si fa altro che assecondare il suo sviluppo, garantendogli una marcia in più. Se lo si ignora, il momento passa e per il bambino sarà più difficile tornarci su più avanti. «Anche questa - spiega Fogassi - è stata una potente intuizione di Montessori, confermata dall'osservazione etologica prima e dalle neuroscienze poi. Pensiamo all'imprinting, il fenomeno per cui in molte specie animali c'è un precisa finestra temporale durante la quale i piccoli imparano a distinguere i propri genitori, o al periodo critico per la formazione dell'interazione binoculare durante lo sviluppo visivo, basato sulla profonda riorganizzazione tra le sinapsi che avviene appunto in un determinato momento dello sviluppo». Per questo tra i tre e i sei anni il sistema Montessori insiste molto sulle attività di vita pratica (come prendersi cura di sé e dell'ambiente o interagire con gli altri con grazia e cortesia) e sensoriali (per esempio abbinare campanelli che emettono lo stesso suono o sistemare in ordine pesi diversi o fascette colorate), ma non mancano materiali che preparano la mano alla scrittura e introducono a concetti di matematica e geometria o alle prime conoscenze sul mondo naturale e fisico. Alla primaria, il curriculum si allarga fino ad abbracciare l'intero cosmo: «Date il mondo ai bambini», diceva Montessori. Buona parte del lavoro avviene attraverso i famosi «materiali», ideati dalla stessa pedagogista secondo alcuni cardini imprescindibili: la bellezza, perché devono attirare, la capacità di autocorrezione, per cui il bambino si accorge da solo se li sta usando in modo corretto, la stimolazione sensoriale. Sono materiali presenti in copia singola in ogni classe, perché i bambini possano esercitare la capacità di attendere il proprio turno, ma anche osservare quello che fanno i compagni, imparando per imitazione. Guai a chiamarli materiali didattici: «Sono materiali di sviluppo nel senso che non vengono dati alla maestra per insegnare, ma al bambino per aiutarlo a decollare verso l'astrazione», sottolinea Regni. Non solo: ogni materiale ha il suo posto nella classe e il bambino che desidera utilizzarlo deve andarlo a prendere e riporlo in ordine quando ha finito. Non è un dettaglio, perché evidenzia l'importanza che Montessori attribuisce all'associazione tra apprendimento e movimento. CAMBIARE IL MONDO In una classe Montessori i bambini si muovono tantissimo, e non solo per fare attività motoria più o meno strutturata: si alzano per andare a prendere o a riporre i materiali, per annaffiare le piante, per andare a osservare un compagno, magari per andare in corridoio a leggere un libro. I più piccoli, inoltre, sono impegnati nelle attività di vita pratica. Tutti muovono tantissimo le mani, che per Montessori sono «lo strumento dell'intelligenza umana», attraverso il quale il bambino «si fa uomo». Perché, come scrive nel 1934 nella Psicogeometria, «la mano tocca l'evidenza e la mente scopre il segreto». Di nuovo, le neuroscienze confermano. «Abbiamo scoperto che il sistema motorio viene ancora prima di quello sensoriale nella conoscenza del mondo. Per un bambino l'esplorazione dell'ambiente è un impulso forte, come lo sono la fame o la sete, ed è mediato dal movimento», racconta Fogassi. «A livello neuroscientifico, oggi diciamo che in gran parte il cervello cognitivo e quello motorio coincidono. Che la conoscenza non deriva tanto dall'elaborazione di stimoli sensoriali provenienti dall'ambiente, quanto dalla nostra azione sull'ambiente stesso. I risultati di alcuni studi, per esempio, hanno mostrato che anche quando siamo convinti che stiamo conoscendo un oggetto mediante un senso in realtà ne sviluppiamo contemporaneamente una rappresentazione motoria». Tra l'altro, il movimento verso un oggetto e la sua manipolazione comportano concentrazione, altro aspetto centrale del lavoro montessoriano. Come centrale è il ruolo dell'insegnante, anche se in modo molto diverso a quanto accade in una scuola materna o primaria tradizionale. «In una classe Montessori - spiega Scoppola - il suo ruolo è osservare con attenzione ogni bambino per capire che cosa lo interessa e di che ha bisogno e offrirgli di conseguenza materiali adeguati. Inoltre deve presentare i materiali, cioè mostrare i movimenti che permettono di comprendere a fondo quello che hanno da dire, e dare al bambino le parole che gli servono per capire fino in fondo un concetto e che ancora non ha». Non spiega dall'alto della cattedra e soprattutto non dà voti, non punisce e non premia. Se al bambino è lasciata libertà di scelta tra attività (attenzione: non significa anarchia, perché comunque i materiali presenti in un ambiente sono limitati), troverà sicuramente qualcosa di suo interesse e non ci sarà bisogno di obbligarlo al lavoro. D'altra parte, se può fare ciò che preferisce, sarà semplicemente gratificato dal farlo. Al di là del boom del periodo e delle tante convergenze con le scoperte neuroscientifiche, tuttavia, la domanda di fondo resta: ma l'educazione e le scuole Montessori sono davvero efficaci? Davvero permettono di ottenere risultati migliori delle scuole tradizionali, e se sì in quali ambiti? Lillard mette

Newspaper metadata:Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor:
Date: 2020/08/01
Pages: 84 -**Web source:**

le mani avanti: «Rispondere a queste domande non è semplice perché non è semplice fare ricerca sull'argomento eliminando tutti i fattori confondenti, dall'approccio educativo usato in famiglia al livello di applicazione del metodo (non tutte le scuole Montessori sono uguali)». Per questo nei suoi studi Lillard ha preso in considerazione solo scuole Montessori con insegnanti formati dall'AMI (Associazione Montessori Internazionale), considerato l'ente formatore più rigoroso. I risultati di alcuni studi condotti da Lillard e altri gruppi con scuole pubbliche Montessori statunitensi che utilizzano per l'iscrizione un sistema a estrazione per cui l'assegnazione è (più o meno) casuale, sembrano tuttavia decisamente positivi. »Ci dicono che i bambini che frequentano Case dei Bambini e/o primarie Montessori tendono ad avere risultati migliori dei coetanei in scuole tradizionali in termini di competenze di lettura, di matematica, di creatività, ma anche di concentrazione, motivazione, benessere generale, funzioni esecutive (come la capacità di pianificare o lo spostamento flessibile dell'attenzione)». Insomma, anche se non diventano tutti geni e non fanno meno fatica degli altri bambini, sembra che i piccoli montessoriani siano in media più motivati a studiare e lo facciano con più passione e divertimento. Anche se questi risultati andranno confermati da studi più solidi, viene da pensare che ce ne sia comunque abbastanza per dare qualche chance in più a questo metodo. Perché se è vero che negli ultimi anni la sua diffusione è cresciuta, è altrettanto vero che rimane una pedagogia di nicchia. Dargli queste chance, però, non è semplice, perché l'idea montessoriana di educazione - che prevede classi di età mista, possibilità di libera scelta per i bambini, insegnanti silenziosi ma molto impegnati e con una formazione d'acciaio, niente voti e così via - è incompatibile con l'organizzazione tradizionale della scuola. Ecco perché Montessori stessa parlava di rivoluzione. D'altra parte, c'è chi - come Regni - pensa che accogliere finalmente il suo punto di vista sulla scuola ma soprattutto sul bambino sia l'unico modo possibile per cambiare il nostro mondo. «Siamo sempre alle prese con gli stessi problemi: le difficoltà di convivenza tra popoli, le crisi ambientali, la gestione di situazioni complesse e al massimo troviamo soluzioni palliative, temporanee. Chiediamoci che cosa si potrebbe fare con un'intera generazione di uomini e donne cresciuti diversamente, a cui sia data davvero la possibilità di sviluppare in pieno il proprio potenziale cognitivo e psichico». Come recita una delle frasi più citate di Montessori, «se v'è per l'umanità una speranza di salvezza e di aiuto, questo aiuto non potrà venire che dal bambino, perché in lui si costruisce l'uomo». Dai tovaglioli all'analisi grammaticale Più volte nelle sue opere Maria Montessori sottolinea che basta guardare un bambino per rendersi conto che lo sviluppo della sua mente si compie attraverso il movimento (in particolare quello fine delle mani), ed è per questo che molta della sua pratica didattica passa attraverso il lavoro sul movimento. In un articolo pubblicato nel 2019 su «Educational Psychology Review», Lillard offre un esempio che parte dai tovaglioli per arrivare lontano. Nelle Case dei Bambini, ai piccoli si insegna a ripiegare i tovaglioli secondo linee che permettono di formare quadrati, rettangoli e triangoli. I bambini imparano i nomi di queste forme che poi ritrovano in altri materiali, come gli incastri metallici che possono essere usati per tracciare disegni (un esercizio preparatorio per la scrittura), o il cofanetto delle figure geometriche, in cui 35 figure sono raccolte per categorie in vari cassetti. Il passo successivo è l'abbinamento tra figure e carte che le riproducono e tra carte e cartellini con i relativi nomi, che promuove il passaggio dall'oggetto fisico al concetto astratto. Ma le forme geometriche tornano anche nell'analisi grammaticale: Montessori ha assegnato a ogni parte del discorso un simbolo (un triangolo nero per i nomi, un cerchio rosso per i verbi e così via) e nei lavori di analisi i bambini imparano ad appaiare le parole ai simboli corrispondenti. Dai tovaglioli all'analisi grammaticale è un esercizio continuo di combinazioni tra oggetti, movimenti e linguaggio che porta dall'esperienza all'astrazione. Non solo per bambini Maria Montessori si è occupata anche di adulti, mettendo a punto un metodo per insegnare a leggere e a scrivere agli analfabeti. Il materiale base è un cartellone a forma di chiave con sopra le lettere dell'alfabeto, per dare l'idea che il segreto della lettura sta proprio in quei 21 segni. Oggi varie realtà sociali usano l'approccio montessoriano per l'insegnamento dell'italiano ai migranti. È quello che fa per esempio l'associazione Asnada di Milano, fondata tra gli altri da Sara Honegger, figlia di Grazia Honegger Fresco, allieva diretta di Montessori in uno dei suoi ultimi corsi. «Lavoriamo con adulti e adolescenti», spiega. «Nel nostro contesto approccio montessoriano significa attenzione costante alla qualità delle relazioni, all'esperienza sensoriale (attraverso uso di materiali e laboratori artistici), alla struttura dell'ambiente e alla libera scelta». La differenza fondamentale rispetto al lavoro con i bambini sta nel fatto che le attività sono svolte in gruppo. Sempre negli ultimi anni si sta facendo strada anche l'applicazione di un approccio montessoriano con anziani colpiti da demenza. Pioniere di queste esperienze è lo psicologo statunitense Cameron Camp, che per primo ha messo a punto un protocollo di attività Montessori specifiche per la demenza. In Italia una sperimentazione in questo senso è partita un paio d'anni fa presso alcune residenze per anziani dell'Azienda di servizi alla persona del Comune di Parma, con il coordinamento dello psicologo Domenico Sgromo e del neuroscienziato

Newspaper metadata:

Source: Mind

Author:

Country: Italy

Date: 2020/08/01

Media: Periodics

Pages: 84 -

Web source:

Leonardo Fogassi e il sostegno dell'Associazione Montessori Parma. Come per Montessori con i bambini, anche in questo caso la rivoluzione sta soprattutto nel modo di guardare i pazienti e le loro autonomie residue. «È fondamentale riconoscerli sempre come persone con le loro individualità specifiche e riconoscere l'importanza di salvaguardare il minimo di autonomia che può essere rimasto, per esempio evitando di sostituirsi a loro nelle attività quotidiane che ancora possono svolgere, anche se con lentezza. Fare le cose al posto degli altri significa togliere loro opportunità», afferma Sgromo. Altro punto essenziale del progetto è rendere i residenti il più possibile protagonisti delle attività proposte. «Abbiamo provato a coinvolgerli nelle varie fasi delle attività di animazione. Per la festa di Natale, per esempio sono stati loro a decidere come abbellire la sala e come utilizzare i laboratori manuali per farlo. Non importa se per qualcuno l'unica attività possibile è un travaso di palline per l'albero: per lui quello è l'obiettivo in grado di dare senso alla giornata». Secondo lo psicologo, il feedback raccolto nei mesi di sperimentazione è stato buono: «Non abbiamo ancora elaborato dati strutturati, ma sia i residenti sia i familiari ci sono sembrati più collaborativi e contenti. I risultati dei primi studi condotti all'estero sembrano andare nella stessa direzione, suggerendo inoltre che un'assistenza di questo tipo si associa alla riduzione del consumo di psicofarmaci e sonniferi».

Newspaper metadata:Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor:
Date: 2020/08/01
Pages: 94 -

Web source:

La terapia più controversa

Alcune terapie sociali e psicologiche hanno lo scopo di ridurre il rischio che i colpevoli di reati sessuali ricadano nei loro comportamenti criminosi dopo il carcere. Sulla loro efficacia, però, ci sono molti dubbi. Il pomeriggio del 7 aprile 2009 la psicologa penitenziaria Susanne Preusdo si ritrovò uno dei detenuti, condannato per omicidio e violenza sessuale, davanti alla porta dell'ufficio. L'uomo le puntò un coltello alla gola, si barricò con lei nello studio e la violentò più volte. La polizia circondò la prigione, ma ci vollero sette ore prima che lo stupratore si arrendesse. Susanne lo conosceva bene, quell'uomo; all'epoca la psicologa dirigeva la divisione di terapia sociale nel carcere di massima sicurezza di Straubing, in Baviera, e lo aveva avuto in terapia per quattro anni. Da decenni il sistema giuridico tedesco punta su misure di reinserimento sociale per reintegrare nella società, dopo la prigione, i condannati per reati sessuali. Questo tipo di terapia prevede il ricovero in due tipi di strutture: nel carcere, psicologi, pedagogisti e assistenti sociali lavorano insieme ai condannati, in gruppo o singolarmente. Inoltre, nei reparti di psichiatria forense, i condannati con malattie mentali o con dipendenze vengono assistiti anche da medici e infermieri. A queste misure si aggiunge un'offerta sempre più ampia di forme di assistenza ambulatoriale dopo il carcere, per tutto il periodo previsto per il reinserimento. IL REGNO DELL'INCERTEZZA Oggi, tuttavia, nessuno sa con precisione quanti criminali sessuali siano sottoposti alle singole misure di reinserimento. Non esistono cifre affidabili e indicative; l'assistenza e il finanziamento sono regolati dai singoli Länder, per cui le modalità di erogazione sono diverse tra loro. L'Ufficio criminologico centrale è in grado di fornire soltanto dati provenienti da singole rilevazioni: il 31 marzo 2016, per esempio, in Germania più di 2000 detenuti erano ospitati in 71 strutture di reinserimento sociale. Inoltre, secondo un altro sondaggio svolto su strutture di assistenza dislocate in tutto il territorio tedesco, nel 2016 erano quasi 2000 le persone sottoposte a trattamento ambulatoriale; i nuovi pazienti erano 876. Tutti questi dati, però, non riguardano specificatamente i condannati per reati sessuali, ma tutti i condannati, per qualsiasi reato. La stessa incertezza regna in merito a un problema molto più importante: nessuno sa dire se queste misure producano risultati; da decenni la loro efficacia è molto discussa. Di recente, una review sistematica ha versato ulteriore benzina sul fuoco. A pubblicarla è stato il Nationales Zentrum für Kriminalprävention (NZK - Centro nazionale per la prevenzione del crimine), un ente scientifico che studia politiche di prevenzione e che fornisce dati sull'efficacia delle misure preventive alle istituzioni politiche e di assistenza. L'autrice Chana Lischewski ha esaminato 18 studi che valutavano le misure di reinserimento in struttura (cioè non ambulatoriali), analizzando il numero delle recidive. Giustamente, la psicologa fa notare la carente qualità degli studi. La variabile decisiva, infatti, è il numero delle persone che sarebbero tornate a commettere un reato sessuale se non avessero partecipato al programma di reinserimento. Allo scopo, è necessario confrontare le percentuali di ricaduta dei soggetti trattati con quelle di persone con un profilo quanto più simile al loro, ma che non siano state sottoposte alla misura di reinserimento. Per garantire che i gruppi fossero confrontabili in relazione al rischio di recidiva, i partecipanti vengono suddivisi casualmente tra un gruppo sperimentale e un gruppo di controllo. Il più delle volte, però, gli studi considerati non avevano un gruppo di controllo adeguato. Per i trattamenti nei reparti di psichiatria forense non esistono dati affidabili. Per le misure di terapia sociale c'erano due studi utilizzabili, e in nessuno dei due si evidenziava alcun effetto significativo. Uno di questi studi, per esempio, ha confrontato 141 persone sottoposte a terapia sociale e 155 condannati per reati sessuali che non hanno ricevuto alcun trattamento: il 42 per cento dei soggetti appartenenti al gruppo della terapia sociale e il 46 per cento dei non trattati tornava a commettere reati dopo la scarcerazione. Prendendo in considerazione soltanto i nuovi reati sessuali, in entrambi i gruppi la percentuale era di poco inferiore al 7 per cento. Si tratta quindi di differenze trascurabili. Molto tiepide anche le conclusioni del rapporto stilato dal Centro nazionale per la prevenzione del crimine: non ci sono indicazioni a favore della possibilità che un trattamento in struttura possa prevenire ulteriori reati sessuali. Ma che dire della review? Per il criminologo emerito Friedrich Løsel, membro del NZK ed ex direttore dell'Istituto di criminologia dell'Università di Cambridge, lo studio arriva un po' troppo presto. Dire che «non sappiamo se il trattamento in struttura dei criminali sessuali funzioni davvero» è un messaggio politicamente dirompente. E ci sarebbe il rischio che alcuni media possano lasciarsi andare a titoli approssimativi. «Lo studio del NZK fonda la sua affermazione soprattutto su studi metodologicamente carenti», spiega Løsel. Aggiungendo che la review prende in considerazione soprattutto vecchi studi, dell'epoca in cui, per esempio, la terapia sociale non era diretta specificamente ai colpevoli di reati sessuali. Allora si tentava di fornire al soggetto una maggiore stabilità, di trasmettergli competenze utili per la vita di tutti i giorni, senza però affrontare i problemi tipici dei criminali sessuali. «Di conseguenza, c'erano effetti positivi

Newspaper metadata:Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor:
Date: 2020/08/01
Pages: 94 -**Web source:**

sul numero complessivo di recidive, come indica lo studio del NZK, ma non di quello riferito ai soli reati sessuali». Il criminologo fa riferimento ad alcuni studi più ampi attualmente in svolgimento in Germania e che entro qualche anno potranno fornire un'immagine più realistica del problema. Molto più soddisfatto dello studio del NZK è Rainer Banse, psicologo sociale e legale dell'Università di Bonn: «Questo studio getta una luce più realistica sulla situazione della ricerca, rispetto ad alcune review degli ultimi anni». Che, secondo Banse, avrebbero disegnato spesso uno scenario troppo positivo. In effetti, sono parecchie le metanalisi che forniscono dati molto più ottimistici, tra cui una realizzata nel 2015 da Friedrich Liisel insieme a Martin Schmucker, psicologo dell'Università di Erlangen-Norimberga. I due studiosi sono giunti alla conclusione che i trattamenti di terapia sociale, perlopiù basati sulla terapia cognitivo-comportamentale, hanno ridotto le recidive di oltre il 26 per cento. Se, tra i condannati a reati sessuali non trattati, in media 1114 per cento tornava a delinquere, tra quelli sottoposti a terapia la percentuale scendeva al 10 per cento. La differenza non è soltanto statisticamente significativa, ma anche clinicamente rilevante, come sottolineano Liisel e Schmucker in un saggio del 2017. IL CONFLITTO D'INTERESSE Anche Rainer Banse fa notare che molti degli studi basati su metanalisi sono metodologicamente carenti. «E magi giorè è la qualità dello studio, minori soi no gli effetti evidenziati». Inoltre, tra gli studi considerati, ad avere un risultato positivo sono spesso quelli in cui i ricercatori hanno valutato i loro stessi programmi: «Un chiaro caso di conflitto di interesse». Un ampio studio condotto dal Ministero della Giustizia britannico riguardo al Sex Offender Treatment Programme (Programma terapeutico per i criminali sessuali) è arrivato a concludere che i colpevoli di reati sessuali, in media, tendevano più spesso degli altri a recidivare nella loro condotta. Per motivi etici, però, mancava un adeguato gruppo di controllo; il che inficia molto la forza predittiva del risultato. «Nel complesso non ci sono prove chiare dell'efficacia dei programmi di trattamento riservati ai criminali sessuali», conclude Banse. C'è urgente bisogno di studi metodologicamente più validi, che forniscano risultati chiari. «In Germania, tuttavia, pare che una seria valutazione dei programmi riservati ai criminali sessuali non sia molto gradita», aggiunge Banse. «Gli psicoterapeuti interessati temono che la loro terapia non funzioni, e i politici hanno paura di finanziare programmi inutili». Le carenze di valutazione non riguardano soltanto i programmi di prevenzione in struttura, ma anche quelli ambulatoriali. Nel 2018, in uno studio panoramico condotto per il NZK, lo psicologo Benjamin Pniewski ha scritto, in merito alle misure di prevenzione praticate ormai da decenni, che «la mancanza di dati empirici sulla loro efficacia è allarmante». Anche Friedrich Løsel ritiene che gli studi internazionali disponibili siano poco utili, ma interpreta i risultati attuali in maniera leggermente diversa. I tempi di recidiva, infatti, sarebbero spesso più lunghi rispetto ad altri interventi, come il trattamento per le depressioni. «Gli effetti, ammesso che ci siano, sono scarsi». Inoltre lo studioso sostiene che non basta limitarsi a osservare se si verifici o meno una recidiva. «Sarebbe infatti già un successo se i criminali sessuali correggessero il loro comportamento, o arrivassero alla recidiva più tardi, come indicano alcuni nuovi studi internazionali». Del resto, le tendenze criminali diminuiscono con l'età e, per questo motivo, alcuni non ricadrebbero più nei comportamenti criminali. Inoltre i ricercatori stanno capendo quali trattamenti funzionano meglio e quali peggio. Nelle metanalisi internazionali sopra citate, i trattamenti che si sono rivelati più efficaci sono stati i diffusi programmi di terapia cognitivo-comportamentale, che mirano a correggere gli atteggiamenti mentali come l'autocontrollo, le capacità sociali e il rapporto con lo stress. Inoltre la terapia individuale sembra essere più promettente dei programmi con terapia di gruppo. Løsel suppone che il motivo stia anche nel fatto «che in gruppo si è meno disposti a parlare delle proprie fantasie sessuali e a lavorare sui problemi personali». QUANDO MANCA IL CONTATTO CON LA REALTÀ La psicoterapia ambulatoriale dopo la fine della pena mostra effetti leggermente migliori rispetto al trattamento in carcere. «Naturalmente non è possibile confrontare direttamente i due contesti, dato che i soggetti hanno livelli di pericolosità differenti», dice Friedrich Løsel. Si tratta, caso per caso, di individuare le differenze rispetto ai soggetti non trattati nello stesso contesto. Nelle metanalisi internazionali emerge che le sole terapie in strutture chiuse non abbiano alcun effetto rilevante. «È plausibile», spiega Løsel. «Durante la pena non si ha alcun contatto con la realtà». Finché un pedofilo se ne sta chiuso in carcere non potrà cadere in tentazione, perché non passerà mai vicino a una scuola d'infanzia o a un parco giochi. Nella terapia ambulatoriale, al contrario, si può lavorare all'interno dell'ambiente critico. Qualora il dato dovesse essere confermato, potrebbero esserci motivi di speranza: in Germania vengono istituiti sempre più punti per il trattamento ambulatoriale. Ci sono però indicazioni positive. Alcuni media affermano con sensazionalismo che i criminali sessuali sono molto pericolosi e che andrebbero chiusi in un carcere a vita. E in effetti ci sono pochissimi soggetti che sono criminali sessuali seriali. «Questi individui vanno sempre tenuti strettamente sotto controllo», dice Rainer Banse. «Tuttavia la maggior parte dei condannati per reati sessuali non recidiva nel suo comportamento, cono senza terapia». Nel complesso, oggi le percentuali

Newspaper metadata:

Source: Mind

Author:

Country: Italy

Date: 2020/08/01

Media: Periodics

Pages: 94 -

Web source:

ufficiali di recidiva relative ai delitti sessuali sono inferiori rispetto al passato. «Parliamo di poco più del 10 per cento, una percentuale così bassa, anche nei soggetti non trattati, che diventa difficile rilevare effetti significativi del trattamento», spiega Friedrich Lósel. Per quanto riguarda l'uomo che sequestrò e violentò Susanne Preusker, tuttavia, nemmeno anni di terapia avevano funzionato. Nel 2011 l'ex psicologa del carcere scrisse sulla rivista «Focus» di avere dichiarato alcuni pericolosi criminali sessuali come soggetti non trattabili, ancora prima della sua «Waterloo personale e professionale». Non sarebbero raggiungibili dai «metodi di psicoterapia e di terapia sociale tradizionali e oggi conosciuti». Un'affermazione che nessuno vorrebbe sentirsi dire, tanto meno i giudici. Susanne Preusker si è sottoposta a psicoterapia per molti anni, per superare tutto ciò che un criminale recidivo le aveva fatto. Nel febbraio 2018, però, ha deciso di togliersi la vita.

Newspaper metadata:Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor: SIMONE
GOZZANO
Date: 2020/08/01
Pages: 100 -

Web source:

Perché Immuni ci fa paura?

La gestione delle informazioni, che sia trattata da macchine autonome o da applicazioni che sovrintendono a potenziali fonti di contagio, richiede una qualche forma di etica. Si va dal dover valutare l'importanza di salvare un passeggero o un pedone nell'eventualità di un imminente incidente mortale, alla protezione della nostra privacy e delle nostre scelte individuali. Così, uno dei temi maggiormente evidenti in epoca di pandemia è l'accettabilità di scaricare applicazioni che consentano il tracciamento. Molte persone sono riluttanti a scaricare questi programmi, temendo una forma di controllo o la perdita della privacy. Che cosa motiva questa diffidenza? Consideriamo che, per quel che si può constatare, molte persone acconsentono alla geolocalizzazione delle proprie fotografie, cedendo di fatto a grandi compagnie informatiche la conoscenza delle proprie scelte ricreative. Allo stesso modo, molti inseriscono i dettagli relativi alla propria casa e al luogo di lavoro, garantendo ulteriori informazioni circa i percorsi che solitamente compiono. Perché le applicazioni da tracciamento allora sono guardate con sospetto? **RAGIONI PERSONALIZZATE** Vi sono ragioni personalizzate e ragioni più profonde. Iniziamo dalle prime. L'omologazione, che risulterebbe dall'obbligo di usare tutti la stessa app - omologazione che di fatto esiste quando si tratta di social - sarebbe il risultato non di una scelta personale ma di una moral suasion di origine governativa: «Usate questa app perché contribuirete al controllo della pandemia». E qui scatta l'individualismo dei nostri tempi («ogni scelta dev'essere mia sino in fondo») e la sua difesa. Una seconda ragione personale riguarda il nostro modo di vedere lo scopo delle applicazioni: quando accettiamo che Facebook possieda informazioni personali, o quando lasciamo che il nostro telefono memorizzi tutti i nostri percorsi, ci focalizziamo sul desiderio di «rimanere in contatto con le persone» e non pensiamo all'eventualità che le applicazioni stiano gestendo esattamente lo stesso tipo di informazioni. E questo ci fa accettare, o ci fa perdere di vista, il tracciamento al quale ci esponiamo. Questo scopo, però, emerge in modo netto e prioritario nelle applicazioni rivolte a controllare la pandemia. In quest'ultimo caso, scatta il rifiuto per il ribaltamento della natura del legame: il contatto non è più espresso in termini positivi - stiamo rinsaldando un legame affettivo, vediamo chi è in zona - ma negativo - stiamo controllando il propagarsi del contagio, l'eventualità che la malattia ci tocchi, la prospettiva di doverci mettere in isolamento. Il valore sociale si trasforma in un disvalore pubblico. **RAGIONI PROFONDE** Poi sussistono ragioni profonde, radicate nel problema del contrasto tra cooperazione e competizione. Si tratta di un tema studiato in economia e teoria dei giochi. Perché debbo cooperare (scaricare l'app e mettermi in pericolo di isolamento) se so che molti non lo faranno? Cosa mi può spingere a cooperare se non è chiaro cosa ci guadagnerò? Qui si vede che le persone si distribuiscono su curve precise, e gli altruisti «puri», che scaricano l'app a prescindere da quel che fanno gli altri, a quanto pare sono solo il 7 per cento. Cosa accadrebbe se Immuni fosse un'app che ci guidasse tra scelte «salutari» - dove comprare cibo dietetico e quante calorie consumare - e avesse, come opzione aggiuntiva, il rilevamento di luoghi e persone sane e non sane?

Newspaper metadata:Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor:
Date: 2020/08/01
Pages: 12 -

Web source:

Nel segno dell'ambiguità

La prima immagine che ci viene mostrata, insieme ai titoli di testa, è la facciata di due eleganti villette affiancate, circondate da giardini gemelli. Sono quasi identiche, tranne che per un dettaglio che lì per lì non si riesce a cogliere, ma che suscita una vaga sensazione di squilibrio. Proprio quella che sarà l'atmosfera soffusa di tutto il film. L'azione comincia con una giovane donna bionda che da dietro una finestra spia i movimenti di un'altra giovane bruna che sta arrivando dal giardino; si muove in punta di piedi, poi chiude furtiva le tende e fugge via. La padrona di casa, Céline, entra, e subito si accorge che c'è qualcosa di strano: «Ma chi ha chiuso le tende?». Irritata le spalanca e... sorpresa! Là fuori c'è una piccola folla riunita a festeggiarla per il suo compleanno: il marito, il figlio, amici e parenti e al centro - radiosa - l'amica Alice che ha organizzato in gran segreto l'improvvisata, curando ogni dettaglio, dal buffet al regalo collettivo: una collana di perle che lei stessa le cinge al collo. Comincia così - nel registro dell'ambiguità - la storia di due amiche intime dalle vite parallele, in due case affiancate alla periferia di Bruxelles. Ciascuna ha un unico figlio maschio e un bravo marito che va al lavoro ogni giorno con la sua valigetta. I bambini - Théo e Maxime, coetanei e molto amici - vanno ovviamente alla stessa scuola e giocano sempre insieme. Entrambe sono agiate casalinghe senza conflitto, destino abituale per le donne negli anni sessanta. L'ambientazione è realizzata infatti in questa epoca di passato prossimo, curatissima negli arredi degli interni, negli abiti color pastello e nella bigiotteria delle protagoniste, e ancor più nei piccoli formalismi borghesi, che contribuiscono a suggerire un clima di irrealtà e di straniamento, così vicino nel tempo e così diverso dall'oggi. INARRESTABILE SPIRALE Questa un po' scialba felicità viene infranta il giorno in cui Maxime (il figlio di Céline) ha un po' di febbre e resta a casa. Alice, che si sta dedicando a fare giardinaggio vicino alla siepe che divide le due proprietà, lo vede sporgersi in pigiama dal davanzale del secondo piano, peracchiappare il gatto. Attonita e impotente, cerca di avvertirlo del pericolo, ma il piccolo scivola, cade e muore. La tragedia travolge tutti. Ma particolarmente scatena in Céline un torvo risentimento per Alice, colpevole a suo parere di non aver fatto niente per salvare il bambino. Stravolta dal dolore, la aggredisce e la accusa. Seguono scuse e contrite dichiarazioni di affetto, reciproci inviti a cena nei quali i due mariti cercano di placare le tensioni. Se nonché a sua volta Alice comincia a diffidare dell'amica, che è diventata troppo premurosa, troppo suadente nei confronti di Théo; lo invita a fare merenda da lei, gli regala tutti i giocattoli del figlio perduto... Il bambino, per la prima volta a contatto con la morte, con l'assenza definitiva, è ingenuamente diviso tra il rifiuto e l'attrazione verso le seduzioni della madre dell'amichetto. Così, in un'inarrestabile spirale, l'amicizia tra le due donne viene avvelenata dal reciproco sospetto: è Céline che, schiantata dal dolore, è precipitata in una subdola follia e sta progettando una orribile vendetta? Oppure è Alice che, tormentata da un sotterraneo senso di colpa, sta scivolando nella paranoia? I due mariti, divisi tra l'angoscia e l'imbarazzo, a loro volta oscillano nel dubbio. Quale delle due finge di essere normale? Quale avrebbe bisogno di contenimento e di cure? In un crescendo di colpi di scena, l'ambiguità si protrae fino agli ultimi cinque minuti, nei quali tutto verrà puntualmente svelato. Ma fino alla fine chi guarda patisce il disagio di sospettare e vedere il male nelle azioni più innocenti; o di essere stato incapace di prevedere il peggio. Veerle Baetens e Anne Coesens interpretano efficacemente le due amiche sconvolte dalla disgrazia, che vedono sfaldarsi il loro rapporto, quasi simbiotico, nutrito di solidarietà e confidenza. Un tipo di affetto totale, di affidamento, di condivisione quotidiana di intimità che, secondo la mia esperienza, solo tra donne si realizza. Tanto che il tradimento da parte di una amica può essere talvolta più doloroso di quello di un amante. Il pubblico e la critica hanno molto apprezzato il film e hanno evocato il nome del grande Alfred Hitchcock, maestro ineguagliato della suspense. A parer mio, invece, sono più significative le differenze. Sir Alfred ci ha eccitati, ci ha lasciati con il fiato sospeso, ci ha fatto rabbrivire. In uno dei suoi più bei film, che si intitola proprio Il sospetto, la protagonista dubita fino alla fine che l'affascinante marito la voglia uccidere. Però, se i suoi racconti dai tempi perfetti hanno solleticato la nostra pelle, strizzato le nostre viscere, non hanno mai davvero toccato le nostre emozioni. Proprio come ha fatto con se stesso, si è dedicato al puro e talvolta un po' cinico divertimento, senza disturbare l'inconscio. Questo piccolo film belga, invece, turba e inquieta; crea disagio e malessere. Fa sentire allo spettatore il penoso senso di incertezza di non potersi fidare non solo delle persone care, ma anche del proprio giudizio. PIGRIZIA COMMERCIALE L'uscita del film in Italia - inizialmente prevista per la fine di febbraio e poi slittata alla fine di maggio, sulle maggiori piattaforme on demand, per via dell'emergenza Covid-19 - è stata accompagnata dalla notizia che a Hollywood hanno comprato i diritti di Doppio sospetto e presto ne faranno il remake con Jessica Chastain e Anne Hathaway. Il regista ne è ovviamente contento, tanto più che affideranno a lui stesso la nuova regia; mentre io, da buona spettatrice, lo sono

Newspaper metadata:

Source: Mind

Author:

Country: Italy

Date: 2020/08/01

Media: Periodics

Pages: 12 -

Web source:

molto meno, perché trovo fastidiosa la pigrizia commerciale ed emotiva che fa rifiutare opere straniere con sottotitoli e con volti meno noti. Tanto più che ogni rifacimento vira inevitabilmente verso uno stile già collaudato e omologato; come è successo per esempio all'emozionante melodramma poliziesco argentino *Il segreto dei suoi occhi* o allo scoppiettate noir norvegese *In ordine di sparizione*, trasformati in prevedibili prodotti di largo consumo. Una sorta di ferro da stiro culturale che appiattisce alla pari difetti e originalità, riducendo tutto a un identico insipido gusto, come i biscotti dei supermercati.

Newspaper metadata:Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor: ANNA
OLIVERIO FERRARIS
Date: 2020/08/01
Pages: 16 -

Web source:

La gelosia in famiglia

In una famiglia con due figli e una figlia, la madre ha un buon rapporto sia con la figlia, terzogenita, che con il primogenito, mentre il padre è in perfetta sintonia con il primogenito con cui condivide interessi culturali e la passione per il calcio. I genitori sono preoccupati perché Enzo, il secondogenito, è svogliato, non rende a scuola ed è spesso di pessimo umore. Lo psicologo da cui il ragazzo viene portato per una visita scopre che, al di là del cattivo rendimento scolastico, Enzo soffre di gelosia nei confronti del fratello che è un bravo studente ed eccelle nello sport. Enzo non è una vittima, si sente però ignorato da papà e mamma da cui, come spiega, non riceve nemmeno la metà delle attenzioni che ricevono il fratello e la sorella. E quando lo psicologo, dopo averlo incontrato un paio di volte, gli chiede che cosa pensa del fratello maggiore, lui risponde tranquillamente «potrei ucciderlo», rifacendosi così, senza rendersene conto, al primo fratricidio della storia. La gelosia è un'emozione potente che può avere origini diverse. Dalla Bibbia a Saffo da Shakespeare a Goldoni e Pirandello la gelosia è stata descritta nei suoi numerosi risvolti e nei suoi più reconditi particolari. Può nascere dalla percezione che qualcuno possiede qualcosa che noi desideriamo intensamente (l'amore, un abito nuovo, il successo, un viaggio) ma che pensiamo ci sia preclusa, di non averne diritto o di averne in misura insufficiente. Può anche nascere dal timore che qualcuno ci depriva di qualdi ANNA OLIVERIO FERRARIS cosa che ci appartiene: un'amicizia, un premio a cui aspiriamo, il fidanzato o la fidanzata, un avanzamento di carriera. Non sempre la gelosia nasce da una situazione reale, ma da qualcosa che pensiamo possa verificarsi: l'eventualità che qualcuno riesca meglio di noi, abbia maggiore successo, sia più simpatico o benvenuto. Se in forma passeggera o lieve la gelosia è tollerabile e ci si può anche scherzare sopra. In forme più intese può dare luogo a tristezza, insoddisfazione, rabbia o anche a risentimenti cronici verso gli altri, «colpevoli» di sottrarre qualcosa a cui si tiene molto. Può, in un crescendo, diventare una passione autodistruttiva: distorcere le percezioni e i ragionamenti, distruggere i legami affettivi, avvelenare i rapporti tra le persone. E può anche portare a porre dei limiti alla libertà degli altri, come nel caso di molte gelosie amorose, dove il partner è vittima di un carceriere che nel timore di perdere l'oggetto d'amore e/o di possesso cerca di tenerlo il più possibile sotto il proprio dominio, fino ad annientarlo nel caso estremo dei femminicidi, se questo rivendica la propria autonomia. **SITUAZIONI TIPICHE** Si può contrastare la gelosia in famiglia, in particolare tra fratelli? Ci sono situazioni tipiche su cui è possibile intervenire. Vediamone alcune. e L'arrivo di un fratellino odi una sorellina assorbe molte delle attenzioni materne. Il figlio maggiore, soprattutto se in età prescolare avrà dunque bisogno di un surplus di attenzioni. Se viene coinvolto in giochi o attività con la mamma e il neonato, si sentirà meno marginale. Se il papà o un nonno se ne fa carico quando la mamma è occupata si sentirà valutato e compiaciuto di essere «il più grande». L'ultimo arrivato deve essere visto come l'inizio di una «impresa familiare» nuova ed eccitante, non come qualcosa di problematico. Parlare dell'ultimo arrivato con amici e parenti è nell'ordine naturale delle cose; ma quando arrivano persone in visita non bisogna dimenticare di parlare anche dell'altro bambino e rivolgere anche a lui/lei delle attenzioni. Sentendosi coinvolto sarà orgoglioso invece che geloso. # Favoritismi - Non è sempre facile evitare i favoritismi. Può capitare che il babbo preferisca la bambina e la mamma il maschietto. Può anche capitare che il preferito sia il briccone, quello che si fa notare per le sue trovate. Il che non ha nulla che vedere con i suoi meriti. «Mi viene più facile volergli bene, tutto qui», dice la mamma di Enzo parlando del figlio maggiore. Il fatto che la madre sia sincera non toglie che Enzo soffra nel sentirsi meno apprezzato del fratello. Che fare di fronte a questo tipo di disuguaglianza? Una soluzione la si può trovare. Se un genitore non riesce ad amare i figli in modo uguale può però amarli in modo unico: come individui e in base alle loro esigenze. È il negare affetto che logora, non il darne. # Competizione - Evitare di creare le condizioni che spingono i figli a competere per l'affetto dei genitori, come se dovessero partecipare a una gara dove soltanto uno uscirà vincitore. La maggior parte dei figli pensa, prima o poi, che gli altri abbiano più attenzioni e affetto. La soluzione? Rassicurarli: «Voglio bene a tutti in modi diversi». Tolta di mezzo la competizione, i figli possono essere se stessi e meno preoccupati. # Ruoli - Evitare la suddivisione in ruoli fissi e stereotipati, ma consentire a ognuno di essere ogni tanto al centro dell'attenzione o di un evento particolare e di assumere ruoli intercambiabili. Ciò risulta più facile se anche tra i genitori i ruoli domestici sono flessibili e ogni tanto uno dei due svolge un ruolo diverso dal solito. # Differenza di età - L'età comporta dei privilegi: dismettere il triciclo per una bici «da grande», restare alzato la sera, ricevere una paghetta più consistente, vedere un film inadatto ai più piccoli, uscire con gli amici. L'età però comporta anche maggiori responsabilità e impegni in casa, cosicché se il fratello minore protesta per le maggiori libertà di cui gode il primogenito gli si fa notare che con l'aumentare dell'età aumentano anche le responsabilità. B. che però non significa che il minore, in quanto «piccolo»

Newspaper metadata:

| | |
|------------------|-------------------|
| Source: Mind | Author: ANNA |
| Country: Italy | OLIVERIO FERRARIS |
| Media: Periodics | Date: 2020/08/01 |
| | Pages: 16 - |

Web source:

sia esentato da ogni responsabilità e possa adagiarsi in una condizione di dipendenza. Bisogna trovare un punto di equilibrio tra la collocazione nel contesto familiare e l'età di ognuno che, come sappiamo, è soggetta a continue variazioni. **IL SEGRETO É PARLARE** Come aiutare i figli a fronteggiare la gelosia? Parlandone. Leggendo insieme delle storie che hanno al centro questa emozione. Spiegando che nessuno possiede realmente - o deve cercare di possedere - un altro essere umano e che ogni legame che formiamo con altre persone non toglie qualcosa ma la aggiunge. Siamo diversi. Si possono avere molti amici e parenti e valer bene a ognuno in modo differente. Con un bambino particolarmente geloso, prenderlo da parte e dirgli quanto si tiene a lui è generalmente di aiuto. Così come parlare delle sue capacità e dei suoi punti di forza, di ciò che sa fare e di ciò che potrà diventare. Ci sono momenti, tra fratelli, in cui si litiga e si compete, ma ce ne sono altri in cui si collabora e si è contenti per i loro successi.

Newspaper metadata:Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor: LEONARDO
TONDO
Date: 2020/08/01
Pages: 18 -

Web source:

Conseguenze inevitabili

Sono un paziente bipolare anche abbastanza grave secondo il mio psichiatra. Nelle fasi maniacali, esclusivamente estive, ho dei comportamenti eccessivi e pericolosi, come fumare molte canne e fare sesso con ragazze diverse dalla mia. Il disturbo è iniziato a 22 anni, quattro annifa. Inizialmente ero depresso e mi hanno curato con antidepressivi, poi si sono accorti che mi spingevano verso la fase eccitativa ma senza fare una vera diagnosi. Finalmente l'anno scorso mi sono rivolto a uno specialista che mi ha dato una cura con litio che all'inizio non ho preso regolarmente ma adesso sono convinto sia la cura per me. Nel frattempo la ragazza con cui stavo da quattro anni, anche lei con problemi psicologici, mi ha lasciato. Mi ha stupito che l'abbia fatto quando iniziavo a stare bene e mi accorgo adesso di volerle molto bene. Ho spiegato che i miei tradimenti non erano voluti ma erano i sintomi dei miei periodi maniacali. Lei mi ha ricordato che stavo soltanto ripetendo il comportamento di mio padre verso mia madre che pollo lasciò anni fa proprio perché andava dietro a molte donne. Però lei, la ragazza, li ha sempre conosciuti e mi ha lasciato solo adesso quando iniziavo a comportarmi bene. Un parere? Lettera firmata. Si sa che prima di ricevere una diagnosi di un disturbo bipolare che inizia con un episodio depressivo possono passare molti anni e questo dipende dalla scarsa formazione che ricevono i medici sull'argomento. Tanto che, come è capitato a lei, anche dopo aver notato la presenza di una fase maniacale in seguito alla somministrazione di antidepressivi, continuano a prescriverli nonostante gli effetti deleteri e la proibizione delle linee guida internazionali. Fortunatamente lei ha ricevuto la giusta diagnosi per il suo disturbo seppure con un certo ritardo. Ha ragione che gli eccessi, come abuso di sostanze e ipersessualità, fanno parte della sintomatologia maniacale, e credo anche che la sua ragazza ne fosse del tutto a conoscenza. Sul versante della sua relazione, è interessante che la ragazza sia rimasta con lei per tutto il tempo delle sue crisi più profonde e si sia allontanata quando lei ha cominciato a trattare il suo disturbo. Una fase di depressione, come potrebbe essere quella attuale, avrebbe un senso come reazione alla separazione, ma potremmo spingerci più in là con altre possibili interpretazioni. Vero che la maniacalità è un fatto considerato «biologico», nel senso di essere piuttosto indipendente dagli eventi, ma le sue espressioni possono avere caratteristiche legate alle esperienze e alla personalità. Viene in mente che la vostra relazione fosse tenuta in piedi proprio dalla presenza di un disturbo psichiatrico che affidava alla sua ragazza il ruolo di gestire il suo malessere («io ti salverò»). Però un aspetto della maniacalità è il senso di onnipotenza narcisistica. Molte persone all'inizio di un episodio maniacale interrompono le terapie perché vogliono godere dell'energia dell'esperienza eccitativa. Lei si sarà sentita al di sopra delle responsabilità comuni e avrà ecceduto con la ricerca di altre donne (anche seguendo uno schema già visto in famiglia) provocando la decisione della ragazza. Potrebbe aver cercato di testare le capacità di resistenza della sua ragazza e vedere quanto poteva essere perdonato. Lo è stato per alcuni anni fino a quando qualcosa si è rotto. Sarebbe che lei abbia subito la decisione della ragazza eppure è stato il suo comportamento a sabotare la relazione portandola a una fine prematura.

Newspaper metadata:

Source: Io Donna

Author: Elena Meli

Country: Italy

Date: 2020/08/01

Media: Periodics

Pages: 56 -

Web source:

Quella fatica di ricominciare

È un'onda lunga, che ha già iniziato a gonfiarsi e continuerà a crescere nei prossimi mesi. Silenziosamente, senza entrare nelle statistiche di chi è stato colpito da Covid-19, perché non ci sono test o tamponi per riconoscere in un attimo i disagi psicologici che la pandemia ha provocato o le fragilità che ha peggiorato. Forse solo la bellezza di disegni, dipinti, fotografie potrebbe riuscire a dare voce alle sofferenze psichiche vissute negli ultimi mesi: l'arte cura, racconta, avvicina le persone. Mai come adesso ce n'è bisogno, per superare il distanziamento fisico imposto dal virus e allontanare il pregiudizio nei confronti del disagio mentale: è l'obiettivo del concorso artistico PeopleInMind, realizzato con l'impegno di Lundbeck Italia (per partecipare concorsopeopleinmind.it), che chiede elaborati che rappresentino cosa significa avere a mente le persone che soffrono di disturbi mentali. Ma è anche l'obiettivo di tutti coloro che si occupano di salute mentale in Italia. Secondo la Società Italiana di Psichiatria, infatti, i pazienti con disturbi psichici cresceranno di un terzo nei prossimi mesi, si prevedono almeno 300 mila casi in più. Senza un aumento delle risorse nei centri di salute mentale si rischia di essere travolti da uno tsunami di malessere. Che è stato e sarà vissuto soprattutto dalle donne. Assieme ai giovani fra i 16 e i 24 anni, che sono all'apice della loro "esplorazione sociale" e hanno patito più di altri l'isolamento, e agli anziani, che hanno visto acuirsi la solitudine, le donne ora devono fare i conti con una nuova fragilità, che sconta i mesi in cui hanno tenuto duro in casa o sul lavoro, e si esprime in depressione, paura, fobie. Come spiega il presidente della Società Italiana di NeuroPsicoFarmacologia Claudio Mencacci: «Alcune raccontano di aver ricominciato a dormire con la luce accesa per paura del buio, tantissime hanno disturbi del sonno, spesso un primo campanello d'allarme del disagio psichico; l'irritabilità è aumentata, la stanchezza è tanta perché spesso e volentieri il carico emotivo e pratico della gestione familiare è ricaduto sulle spalle femminili. Così ora molte vivono in costante allerta, un'iper-vigilanza figlia del timore del contagio e delle difficoltà relazionali emerse durante la convivenza stretta. E il disagio mentale sta esplodendo». Tanto che un sondaggio lanciato dal Forum delle associazioni familiari assieme a Rcs, Le famiglie e l'emergenza Covid-evidenzia che il lockdown ha provocato problemi mentali in una famiglia su 8. L'emergenza di questi mesi ha messo di fronte molte donne a nuove paure o ha acuito la sofferenza che c'era già. Un problema enorme che si prova ora ad affrontare con interventi innovativi. Nei luoghi di lavoro, per esempio. E usando l'arte contro i pregiudizi Di Elena Meli Blindness di Remo Fuiano. Come le altre illustrazioni di queste pagine, ha partecipato l'anno scorso al concorso PeopleInMind. Per l'edizione 2020 inviare le opere, sul tema "Avere in mente le persone con disturbi mentali", fino al 10 ottobre. Il peso degli addii mancati È vero per tutte, ma ancora di più per chi è stata toccata da vicino da lutti e malattia: gli esperti stimano che circa 10 mila italiani (di nuovo, in maggioranza donne) svilupperanno depressione a seguito della perdita di una persona cara per il Covid-19. Per altre lo spettro del virus tornerà con i flashback intrusivi e gli incubi della sindrome post-traumatica da stress. Anche chi è stata contagiata potrebbe sviluppare ipocondria e continuare a vivere nel terrore della malattia. «Serviranno sei mesi, un anno perché le vulnerabilità escano allo scoperto: ecco perché è il momento di fare attenzione ai primi segni della fragilità. Lo ripeto, non riuscire a dormire bene è già una ragione per chiedere aiuto» osserva Mencacci. «Per di più è possibile che impoverimento e disoccupazione abbiano nei prossimi mesi un impatto forte proprio sulle donne, acuendo ulteriormente i disagi psicologici». Succederà perché, come spiega Laura Parolin, presidente dell'**Ordine degli Psicologi** della Lombardia, «le donne italiane già prima del Covid-19 avevano il tasso di occupazione più basso d'Europa, e il 74 per cento aveva sulle spalle il lavoro domestico e di cura familiare, mai condiviso col partner. Una fragilità economica e lavorativa che la pandemia può aver peggiorato, portando con sé altro malessere». Anche per questo gli psicologi chiedono che proprio sui luoghi di lavoro siano predisposti programmi per il benessere psicologico delle persone: l'Ordine lombardo sta varando un progetto-pilota che faccia da traino per le aziende, per cui i dipendenti di un ente potranno usufruire di un voucher annuale di 1500 euro da spendere in servizi psicologici e psicoterapeutici per sé e per i propri familiari. Le imprese coinvolte nella prevenzione Sottolinea Parolin: «Oggi più che mai le aziende devono prendersi cura dei dipendenti, mettendo al centro il loro benessere psicologico. I tempi per assorbire i cambiamenti che stiamo vivendo non seguono necessariamente le scadenze della politica, non tutti siamo psicologicamente nella fase 3. Vanno previsti momenti di ascolto e un supporto specifico sia per chi è tornato sul posto di lavoro, sia per chi prolunga lo smart working». Consentire alle donne di ritrovare la serenità grazie a un nuovo welfare aziendale è anche l'obiettivo dell'Istituto per il Servizio Sociale nell'Impresa (ISSIM) che già durante la pandemia è intervenuto con servizi specifici per gestire l'impatto emotivo del Covid-19 (vedi riquadro). «Abbiamo agito "in corsa", ora è il momento che i luoghi

Newspaper metadata:

Source: Io Donna

Author: Elena Meli

Country: Italy

Date: 2020/08/01

Media: Periodics

Pages: 56 -

Web source:

di lavoro offrano un supporto preventivo per favorire la resilienza delle persone» dice Roberta Barge, direttore di ISSIM. «Significa agire sugli schemi mentali, lavorare sulle relazioni e sulla possibilità di leggere la realtà con positività: se le aziende prenderanno più a cuore i bisogni delle persone, tutti saremo più forti per reagire alle future situazioni di disagio». Dall'esperienza del Covid-19, quindi, si può imparare a trasformare la fragilità psicologica in nuova forza. Perché non tutto è da buttare. Anzi. Dice Mencacci: «Per molte la pandemia è stata l'occasione per una riscoperta di sé, dei propri bisogni e delle proprie relazioni: donne che hanno capito di essere da sole nella coppia o viceversa hanno scoperto di essere connesse profondamente con qualcuno che era distante. È stato un periodo di bilanci, in cui si è avuto tempo per guardarsi dentro: tante, nonostante la scoperta di debolezze magari fino a quel momento sconosciute, hanno capito di essere più forti e resilienti di quanto sospettassero. È da qui che bisogna ripartire, senza negare la fragilità ma chiedendo aiuto, se il malessere non se ne va».

Newspaper metadata:

Source: Lastampa.it

Country: Italy

Media: Internet

Author: Roberto

Maggio

Date: 2020/08/01

Pages: -

Web source: <https://www.lastampa.it/topnews/edizioni-locali/vercelli/2020/08/01/news/via-libera-alla-rsa-da-150-posti-al-posto-dell-ex-macello-di-corso-magenta-1.39145026>

Via libera alla Rsa da 150 posti al posto dell'ex macello di corso Magenta

Prende sempre più corpo il progetto di costruzione di una nuova Rsa al posto dell'ex macello di corso Magenta a Vercelli. La struttura, stando ai disegni, conterrà complessivamente 150 posti letto. Il programma era già passato nell'aprile di due anni fa al vaglio della giunta comunale, che con un atto di indirizzo aveva deliberato il via libera alla realizzazione del complesso; ora l'iter ha superato un altro scoglio con la Conferenza dei servizi decisoria, convocata tra una serie di enti tra cui Regione, Asl, Arpa, vigili del fuoco, Ovest Sesia e diversi uffici del Comune di Vercelli. La Conferenza è terminata con il parere positivo al progetto presentato da un privato, Grazia Srl di Alessandria, che produrrà un investimento di circa 13,5 milioni di euro e darà lavoro indicativamente a 100 persone tra operatori socio-sanitari, infermieri professionali, fisioterapisti, animatori, psicologi, personale di servizio. La struttura conterrà 120 posti letto di Residenza sanitaria assistenziale, 10 posti letto di Residenza assistenziale alberghiera, e 20 posti di Residenza assistenziale, per un totale di 150 posti letto, oltre a una serie di servizi. Fin dalla presentazione del progetto, l'intenzione dei costruttori è di integrare la nuova casa di riposo con la rete di associazioni, istituzioni, il territorio e i familiari degli stessi ospiti. La ditta aveva manifestato l'intenzione di accogliere ambulatori di medici di Medicina generale, di istituire un punto prelievi, di rendere accessibile ai cittadini servizi di fisioterapia e riabilitazione, oltre che servizi socio sanitari a supporto dell'assistenza a casa. L'ex macello di corso Magenta era entrato in funzione nella prima metà degli Anni '60 dopo la chiusura di analoga struttura al rione Isola; al suo interno hanno lavorato e abitato diversi operai fino agli Anni '80, poi è diventato un magazzino e infine un'area totalmente abbandonata. Contestualmente al nuovo edificio sarà realizzata una nuova strada dotata di parcheggi di servizio. Stando ai progetti, il nuovo edificio sarà composto di quattro piani. – © RIPRODUZIONE RISERVATA ©RIPRODUZIONE RISERVATA

Web source:

Il vigile del fuoco che porta i bimbi autistici per mare

`L'offerta di un pompiere di Bari: giri gratis con la sua barca per alleviarne la solitudine `L'annuncio postato sui social diventa un caso: ora spero che altri mi imitino BARI Un giro in barca (gratuito) per provare ad alleviare un po' la solitudine estiva delle famiglie con bambini e ragazzi autistici. E' la missione che si è dato Giuseppe Valrosso, un vigile del fuoco barese di 48 anni, pescatore dilettante per passione e proprietario di un gommone di otto metri, che dopo aver postato un messaggio di due righe su Facebook è stato letteralmente travolto da commenti e "prenotazioni" per il giro offerto che probabilmente lo impegneranno per tutta l'estate e oltre. Tutto nasce in una sorta di ponte della solidarietà a tutto Mezzogiorno tra Napoli e Bari. La storia è incominciata martedì scorso, quando sul profilo del napoletano "Genny autismo" è stato postato un video di un ragazzo autistico che si divertiva a fare un bagno davanti al lungomare di Napoli e il nonno Antonio che lo ha accompagnato, dalla sua piccola barca spiegava quanto bene gli facesse questo svago concludendo: «Vorrei avervi tutti su questa barca ragazzi». Un video molto toccante che ha superato gli Appennini e ha impressionato molto il vigile del fuoco Valrosso. Dopo aver pensato a come poter dare un aiuto ai tanti bambini e ragazzi autistici, due giorni dopo, sulla sua pagina ha lanciato il suo appello: «Regalo a mie spese giro in barca a ragazzi autistici (ripeto gratuitamente) zona Bari», chiedendo ai suoi follower di condividerlo. MESSAGGIO VIRALE Un messaggio che in poco tempo è diventato virale raggiungendo mentre scriviamo le oltre duemila condivisioni e centinaia di "prenotazioni". E così anche la pagina facebook di Giuseppe, Pino per i suoi amici, è stata stravolta. Fino a qualche giorno fa infatti, il suo profilo era pieno di foto delle sue avventure in barca lungo la costa barese con i suoi bottini di pesci e polpi e gamberi catturati, delle successive preparazioni in cucina o di incursioni in ristoranti naturalmente di pesce. E i commenti erano tutti per il pescato e per le preparazioni. Adesso invece è tutto un rincorrersi di ringraziamenti come quello di Alfredo che scrive: «Grandissimo. È un'esperienza meravigliosa per i bambini, grazie per renderla alla portata di tutti». O come Antonella: «Grazie di cuore per questo grande e bellissimo gesto... da una mamma di un bimbo speciale». E ancora Francesca che scrive: «Per noi sarebbe complicato e quindi non potremo ma davvero grazie di cuore per questa iniziativa a favore dei nostri figli». E poi tanti messaggi interessati ad accogliere subito l'offerta e la disponibilità del vigile del fuoco come un suo omonimo che chiede: «Posso far fare un giro a Nicola mio figlio, mi chiamo Giuseppe fammi sapere. Grazie per ciò che fai». E poi c'è Tiziana, che lavora a un centro con persone con patologie psichiche della provincia e domanda se può ospitare anche persone con problematiche mentali. E lui risponde di sì: «Penso si possa fare purché siano facilmente gestibili e chiaramente con accompagnatore». IL MUNICIPIO Si fa avanti anche Cosimo Boccassile che si presenta come membro della commissione welfare del Municipio 1 di Bari e promette che oggi stesso contatterà l'assessore barese al welfare per coinvolgerlo nell'iniziativa. E ce ne sarebbe bisogno perché come ha spiegato ieri lo stesso vigile del fuoco, sorpreso per le tante "prenotazioni" in così poco tempo, che probabilmente sono diventate troppe per poterle esaudire tutte da solo, ma intanto ha deciso di incominciare subito. Adesso Giuseppe spera che, grazie alla visibilità ottenuta, la sua iniziativa possa essere presa d'esempio e altri proprietari che mettano a disposizione la propria imbarcazione per questo esercito molte volte nascosto, di bambini e ragazzi e delle loro famiglie, così da alleviarne almeno qualche ora d'estate. Ma attenzione all'imprudenza o a strafare altrimenti l'impresa può diventare pericolosa o per lo meno traumatica. E infatti Giuseppe spiega che le escursioni vanno fatte con il proprietario dell'imbarcazione, il bambino o il ragazzo autistico e un accompagnatore di cui si fida, meglio se un genitore.

Newspaper metadata:

Source: Libero
Country: Italy
Media: Printed

Author: MASSIMO
SANVITO
Date: 2020/08/03
Pages: 1 -

Web source:

Le ossessioni degli italiani sui social

Penguin13 è una giovane ragazza a cui mancano due esami per laurearsi, sta facendouno stageinunamultinazionale ed è molto innamorata del suo fidanzato. Dai tempi delle medie soffre d'ansia e da inizio quarantena ha sommatouna serie di sintomi fisici che la portano a pensare di avere la sclerosi multipla. O qualcosa di ancorapiùgrave. «Ho passato tutto giugno e luglio di quest'anno a non volermi guardare né toccare il seno, convinta di avere un tumore nonostante le rassicurazioni delginecologo. È stato tremendo, finché non ho detto al mio ragazzo di toccarmi il seno e dopo che lui mi ha detto che era una tetta normale mi è passato tutto». Poi c'è Lazzar8, ha 20 anni e passale giornatea pensarealmomento in cui la sera si sdraierà nel suo letto. Soffre di clinofobia, la paura diaddormentarsi. Un disturbo che lo porta a dormire solo un paio d'ore a notte e gli fa crollare il morale sotto terra. Oblomovista, invece, di anni ne ha 40, la patente fatta a 18, ma senza praticamente mai guidare. Appena si mette al volante non riesce a superare i 20 chilometri orari. Prima di ogni curva deve fermarsi perché teme di perdere il controllo dell'auto. I battiti che accelerano, l'ansia che sale, ilfiatone che appanna il parabrezza. Si chiama amaxofobia ed è la paura di guidare. Dietro i nickname si celano storie reali. Paure che arrovellano lo stomaco, ansie che tolgono il respiro, disturbimentali che stravolgono le abitudini di vita. Un esercito di ansiosi (in Italia sono circa due milioni e mezzo) che smanetta sul web e riempie i forum. Racconti personali, domande, richieste d'aiuto. C'è un sito internet, nienteansia.it, fatto su misura per loro. Dove per ogni tematica che si lega alla psicologia c'è una discussione aperta, in cui si rincorrono opinioni e consigli, con tanto di moderatore. Persone con le stesse ansie che si incontrano, si fanno forza, cercano insieme la luce in fondo al tunnel. Ma c'è anche uno spazio dedicato, dove si possono sollevare dubbi e fare domande specifiche agli psicologi professionisti del settore, a disposizione gratuitamente. Oltrea schede, articoli, test online, tecniche di rilassamento a integrazione della psicoterapia. I CASI Neiforum ci si confronta su tutto. C'è il ragazzo che punta ogni giorno la sveglia alle 9.15 e va sempre a letto quando mancano otto ore esatte al drin drin. «Se andassi a letto 7 ore e 55 minuti prima, stareimalissimoemi comprometterei tutta la notte. Mi viene sudorazione forte, senso di morte. Quando dormo poco, mi dico: ecco, vedi, dormendo poco morirai davvero». C'è la ragazza incinta che si sente eccitata nelle parti basse, ma non nella testa. E si fionda su internet per cercare lumi, imbattendosi in una malattia rara e senza cura che colpisce 400 donne almondo: «Devo pensare di essere davvero la 401 che soffre di questo disturbo terribile che non mi permette più di vivere?». E c'è persino chi è ossessionatodalfatto dinon sentirsiabbastanza uomo, temendo di avere la disforia di genere, con la paura di convincersi di essere donna. «Ultimamente ho fissazioni che non auguro a nessuno, in pratica mi fisso sul mio pene. Mi vengono pensieri continui del tipo: "Ma tu non hai il pene", oppure "Ma tanto tu sei donna", oppure "Che ci devi fare con sto coso che ti ciondola nelle mutande?"». LE SEI CATEGORIE Sei sono le categorie principali dell'ansia, secondo quanto proposto dal Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM): fobie, disturbo di panico, disturbo d'ansia generalizzato, disturbo ossessivo-compulsivo, disturbo post-traumatico da stress e disturbo acuto da stress. E per ognuna di essa si apre un mondo. Con criticità e soluzioni. «L'ansia non è una patologia, ma può diventarlo quando è troppo frequente, quando è intensa e quando ci limita nel raggiungimento degli obiettivi di vita, per esempio nel lavoro o in famiglia. Va compreso che l'ansia è una normale emozione, perché la mancata accettazione di ciò rischia davvero di creare dei problemi», spiega il dottor Alessio Congiu, psicologo clinico che su nienteansia.it si occupa della rubrica «Lo psicologo risponde». Ma quali sono le ansie più gettonate? «Sicuramente l'ipocondria, che contempla la preoccupazione per le malattie, per cui un normale formicolio viene scambiato per un tumore alla testa; la paura di impazzire, quando siamo agitati e produciamo tantissimi pensieri pensando di non riuscire a starci dietro; la paura di perdere il controllo, per esempio di soffocare indossando la mascherina o il panico che ci assale quando aumenta il nostro battito cardiaco e pensiamo all'infarto». Più donne che uomini devono fare i conti con disturbi di questo tipo che sfociano nelladepressione,lo dicelaletteratura scientifica. «Non esistonomotivazioni ufficiali, ma si pensa a una questione principalmente culturale, secondo cui è più accettabile il fatto che le donne siano tristi. Ma possono influire anche aspetti biologici e ormonali differenti tra sesso femminile e maschile», specifica il dottor Congiu.