Ordine Psicologi del Piemonte

Rassegna Stampa OPP del 29-10-2020

INDICE

Riza Psicomatica 10
In te non c'è niente da cambiare

Riza Psicomatica 11
<Ho paura di essere una brutta persona!>

Riza Psicomatica 12
Sei tu a tenere in vita il passato: lascialo andare

Riza Psicomatica 13
Quando giochi in difesa trattieni tutto e gonfi la pancia

Riza Psicomatica 14
Non conta ciò che pensi di essere ma ciò che ami fare

Riza Psicomatica 16
Coppie che non superano il settimo mese

Riza Psicomatica 18
Ai figli serve il contagio dell'entusiasmo

Riza Psicomatica 20
Uomini che trascurano la salute sessuale

Riza Psicomatica 22
Un vento che scuote le prigioni mentali

Riza Psicomatica 24
Il mondo interno ti manda un messaggio Quattro regole per imparare ad ascoltarlo

Riza Psicomatica 25
E tu che tipo di ansioso sei?

Riza Psicomatica 26
Smetti di sabotarti, diventa ciò che sei

Riza Psicomatica 27
Accogli in ogni tappa i regali della vita

Riza Psicomatica 28
Basta stampelle, puoi camminare da sola

Riza Psicomatica 29
Prova a “perderti” e arricchisci la vita

Riza Psicomatica 30
Meriti il primo posto senza sensi colpa

Riza Psicomatica 31
Solo l’insicurezza ti fa essere unica

Riza Psicomatica 32
«Af# dati al mondo interno: lui sa la rotta»

Riza Psicomatica 34
Immagina che nel cielo passi una nuvola

Riza Psicomatica 35
Come gli indiani, fai la danza della pioggia

Riza Psicomatica 36
Steso su un prato sof# a via i brutti pensieri

Riza Psicomatica 37
Colora le nuvole e mandi via lo stress

Dimagrire 38
Sei troppo accentratrice? È per questo che ingrassi

Wall Street Italia Magazine 39
IL SIGNIFICATO DEI SOLDI

Ogginotizie.it 41
Acronimo Pas: chi sono le persone altamente sensibili

Dire.it 43
Un mese in viaggio con anestesisti-rianimatori: chiuso il congresso ‘I-Care’

Panoramasanita.it 44

Petrini (Siaarti): Il Paese ha riscoperto la centralità della nostra professione

Donnamoderna.com 45
Dormire bene aiuta a combattere il virus

Radiowebitalia.it 47
Si è concluso nel week end il 74° Congresso Nazionale SIAARTI

Insalutenews.it 48
Tecnologia e Umanizzazione in epoca Covid. Si è concluso il 74° Congresso SIAARTI I-CARE 2020

Articolo21.org 49
Cultura e benessere psicosociale in tempi di Covid19. Bolzano non chiude i teatri

Ilpost.it 51
Storie di transizioni

Ilsole24ore.com 57
Mal di schiena e stress: come evitare i “danni” dello smart working con posizione e luci corrette

Rietinvetrina.it 59
Una prospettiva psicologica sulla pandemia Covid. Cosa siamo diventati, cosa diventeremo

Avvenire 60
«Una quota delle risorse Ue da destinare ai più fragili»

Corriere Della Sera 61
Havas, un ecosistema digitale per migliorare lo smart working

Vanityfair.it 62
Ansia da lockdown, come affrontarla con l’approccio psicologico giusto

Cronacatorino.it 63
Aiuto a famiglie di minori con disabilità Rivalta, contributo del Comune per sostenere le terapie e cure riabilitative

Avvenire 64
Il lockdown aiuta i “malati” d’azzardo «Per noi è stato come disintossicarci»

La Stampa - Ed. Novara 65
Sei tablet e un ecografo donati alle cure palliative

Architetturaecosostenibile.it 66
WonderLAD: l’ospedale speciale tra bioarchitettura e solidarietà

Italia Oggi 67
Ecco il Salone dello studente interattivo e regionale

Lastampa.it 68
Bruno Morchio a Novara racconta Jean Claude Izzo: “Ha portato la poesia nel noir”

Fanpage.it 69
Il disagio mentale dilaga tra bambini e ragazzi a causa della pandemia

F Settimanale 70
IO, BAMBINA DIVENTERO' MAMMA

F Settimanale 72
"FUNZIONO" NELLE DISGRAZIE, MA VORREI UN PO' DI LEGGEREZZA

Quotidianodiragusa.it 73
Salute mentale a rischio per Covid: aumenta il disturbo mentale per lockdown

Confidenze 75
Invidiosa? Allontana così la negatività

Il Messaggero 77
Ha stuprato un’amica» Massari patteggia 2 anni: niente carcere, va in terapia

Il Messaggero 78
«Basta con quel telefonino» Ora sono i figli a dirlo a noi

Davidemaggio.it 79
Programmi TV di stasera, mercoledì 28 ottobre 2020. Su Italia1 «Grease»

Il Giornale 81
Stupro, all’assessore due anni di terapia

Corriere Torino 82
«Più frustrati che depressi, rispettare leggi è stato inutile»

Primocanale.it 83
VIDEO / L'amarcord di Andrea Lazzara, alcune delle più belle vittorie della Sampdoria nel derby

Lastampa.it 84
Il sogno di Arianna che crea i videogiochi per i non vedenti

Sanitainformazione.it 85
Sipsiol (Società Italiana Psicologia On Line): nominati referenti regionali

Newsbiella.it 86
"Odiare non è uno sport": il seminario di CSEN contro l'hate speech

Lastampa.it 87
L’agronomo del Cnr: “Nello Spazio ci servono le piante, l’acqua sulla Luna un punto di svolta”

Panoramasanita.it 88
Vineis (Imperial College London): Gli aspetti valoriali vanno esplicitati perché il lockdown ha conseguenze sulla società

Fanpage.it 90
Ulisse: il piacere della scoperta e gli altri programmi di stasera in TV 28 ottobre

Orizzontescuola.it 91
Arriva lo psicologo a scuola per supporto a docenti e studenti, firmato Protocollo d’Intesa tra Ministero Istruzione e CNOP

Odontoiatria33.it - It 92
Approccio semplificato per restauri multipli su quadranti posteriori

Lastampa.it 93
Il primo romanzo di Donatella Coda Zabetta: “Con la storia di Leila racconto la fragilità delle donne”

La Repubblica - Ed. Bologna 94
“Vediamo a tinte scure, siamo come orfani in preda all’incertezza”

Il Messaggero 95
GLI PSICOLOGI Un numero dedicato per dare assistenza agli imprenditori

La Stampa - Ed. Cuneo 96
Chi vuole lavorare ora chiede buonsenso “Le Langhe non sono i Navigli di Milano”

Askanews.it 97
Attività di governo del 18 ottobre 2020

Askanews.it 102

Attività di governo del 30 settembre 2020

La Stampa - Ed. Alessandria 106
I primi passi della “breast unit” per le donne con cancro al seno

La Stampa - Ed. Vercelli 107
Contro la violenza nei luoghi di lavoro un accordo con enti e associazioni

Corriere Salute 108
Sono le emozioni negative a fare più male (anche) agli anziani

Corriere Salute 109
Come cambiano le Principesse

Avvenire 111
Sempre al telefono ignorando gli altri

Clicmedicina.it 112
“Le conseguenze del lockdown sulla società”

Psicologia Contemporanea 114
GIORGIO NARDONE

Psicologia Contemporanea 117
IL COSTO DEL SUCCESSO

Psicologia Contemporanea 119
CONTESTI TOSSICI DI COMUNICAZIONE NEL MONDO 3.0

Psicologia Contemporanea 122
GLI AMORI INQUINATI

Psicologia Contemporanea 125
L#AVVERSARIO INTERNO

Psicologia Contemporanea 128
LE RELAZIONI TOSSICHE SUL LAVORO DINAMICHE, RISCHI E AUTODIFESA

Psicologia Contemporanea 131
AMICIZIE EVOLUTIVE E REGRESSIVE IN ADOLESCENZA

Psicologia Contemporanea 134
METODO E ABITUDINI PER IL SUCCESSO NEGLI STUDI

Psicologia Contemporanea 137
DISTORSIONI COMUNICATIVE ONLINE

Psicologia Contemporanea 139
IL CORAGGIO DI CAMBIARE

Psicologia Contemporanea 141
IO TRAMITE L#ALTRO

Psicologia Contemporanea 143
VEDERSI CON OCCHI DIVERSI

Psicologia Contemporanea 145
COVID-19: RELAZIONI DI LAVORO PIÙ DIFFICILI

Psicologia Contemporanea 147
Giuseppe Vercelli

Psicologia Contemporanea 149
LE DUE FACCE DELL#INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Psicologia Contemporanea 151
IL POTERE EVOCATIVO DEL LINGUAGGIO

Psicologia Contemporanea 153
LA PERICOLOSA ILLUSIONE DELLA SCUOLA A DISTANZA

Psicologia Contemporanea 155
L#EFFETTO PRIMA IMPRESSIONE

Mentecorpo 157
Cosa racconta di te la pressione alt

Mentecorpo 158
È l'ipercontrollo che vince sulle passioni

Mentecorpo 159
Tipi sanguigni che... tengono tutto dentro

Mentecorpo 160
Ha paura del vuoto allora riempie ogni istante

Mentecorpo 161

Il vero antidoto è lasciare la presa

Mentecorpo 162
Esprimere le emozioni diventa un’autentica terapia

Mentecorpo 163
Over 50: la mentalità che salva la vita

Mentecorpo 164
Le parole per dire ciò che provi davvero

Mentecorpo 165
Il volo dell’aquila ti insegna il distacco

Mentecorpo 166
Dai sfogo così alla tua energia

Mentecorpo 167
5 buone pratiche dall’azione terapeutica

Newspaper metadata:
Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2020/09/01
Media: Periodics
Pages: 4 -

Web source:

In te non c'è niente da cambiare

Non devi “progredire”, non devi correggere qualcosa che non va. Devi invece guardare senza commenti tutto ciò che si affaccia in te. Solo così puoi trovare la completezza e fare spazio al benessere e alla felicità T utti cercano la potenza, la forza, la sicurezza e spesso frequentano corsi, seminari, a volte guru, per mostrarsi autonomi, vincenti, realizzati. Seguendo queste strade si # nisce per costruire giorno dopo giorno la propria infelicità. «Nulla dura per sempre» Lo diceva un grande psicoterapeuta, Sheldon B. Kopp, ai suoi pazienti. Naturalmente questo vale anche per i disagi, a meno che tu - aggiungo io - con il tuo atteggiamento mentale, non li faccia durare. Qual è l’atteggiamento mentale sbagliato? Riprendo ancora Kopp: «L’unica vittoria importante sta nell’arrendersi a se stessi». Vorrei aggiungere: prova tutti i giorni a sentirti impotente, a scoprire che ci sono cose che non puoi mettere a posto. Tra le tante cose inutili che facciamo, c’è quella di credere che devi curare i tuoi amici, o le persone che ti stanno vicino, che, spesso non vogliono uscire dalle loro abitudini e neppure guarire: amano lamentarsi. Roberta mi scrive: «Continuo a cercare risposte e soluzioni per qualcuno a me caro, ho tentato tanto e nel modo che la mia semplicità mi consente, ma non ho potere; come provare ad aiutare qualcuno che si ri# uta di guarire da una depressione, che non prova interesse più per nulla, che non si riesce a stimolare in nessun modo? So che è una domanda grandissima, so che non è facile avere una risposta qui, ma alla sua depressione segue la mia disperazione e il mio senso di impotenza». Spesso ci occupiamo degli altri per non prenderci cura dei nostri demoni, delle nostre rabbie, dei nostri fallimenti, delle nostre paure. Ancora Kopp: «Dobbiamo imparare la forza di vivere con la nostra impotenza». A una signora che mi chiedeva come far superare l’abbandono alla sua migliore amica, ho detto semplicemente: «Lei non può farci niente e soprattutto: non deve farci niente». Se vuoi la felicità degli altri, cerca la tua. Questo è il vero lavoro di ciascuno di noi: star bene con se stessi, con tutte le nostre contraddizioni. Una persona felice trasmette a tutto il mondo la gioia di vivere. Non perdere tempo «Non puoi costringere nessuno ad amarti»: sono le parole che Kopp insegna a chi viene lasciato, abbandonato. Non perdere tempo: i rapporti non si recuperano, si ascolta il dolore, ci si perde dentro la sofferenza, ma mai credendo che ci sia una persona che possa farti soffrire. Semplicemente stai male, perché ti sei dimenticato di te, come ricordava Goethe. Stai male perché non vedi le risorse interiori che hai soffocato a causa di quel rapporto. «Io invece - mi dice Sandra - grazie a queste ricchezze interiori, che non sapevo neppure di avere, sto cercando e riuscendo a superare un momento buio... Coraggio! Peccato non avere il dottor Morelli sempre con sé a portata di mano... Piccolo piccolo e tascabile che ti rassicura e ti aiuta a trovare la retta via». Non è lo sguardo interiore più forte delle mie parole? L’anima vuole che guardi il dolore senza dirti niente. Allora partorisci la prossima tappa di te stesso. Siamo una lunga evoluzione, una continua metamorfosi. L’uovo non sa che sta per far nascere il pulcino dell’aquila. Così ciascuno di noi è nato per volare, non per soffermarsi sulle vicende che gli sono capitate. Niente commenti Prendere atto di ciò che capita dentro di noi non è de# nirsi, non è dirsi “non vado bene”. Per questo sbaglia Angela, che dice: «Dottor Morelli la stimo tantissimo, prendo sempre ispirazione dalle Riza psicosomatica sue parole, grazie per il suo lavoro. Io sono una persona molto solare. Però mi faccio in# uenzare delle persone che mi circondano. Sarà che forse dentro di me c’è dell’insicurezza? Grazie». Tutti ci facciamo in# uenzare, tutti siamo onde del mare, come ricordava Li Chin, anzi, quando credi di non essere in# uenzato, ti devi preoccupare. Niente de# nizioni: essere solari è un modo unilaterale di vedersi. Che persona sei se vivi solo nel sole? L’anima si brucia Trattiamo le tristezze, le indecisioni, le ansie come benedizioni e l’impotenza verso gli altri e verso se stessi come un grande regalo della nostra unicità. Kopp diceva ancora: «Ogni parte di te ha il suo valore, se solo l’accetti». Non c’è da progredire, non c’è un # ne da raggiungere, non c’è una perfezione a cui mirare. C’è da stare con te a guardare il tuo male, perché spesso le cose che non ci piacciono, sono un principio trasformativo e comunque a ciascuno tocca il “suo peccato”, che va accolto nell’impotenza. Quelli che chiamiamo “i nostri mostri interiori”, come diceva Rilke, diventano principi e principesse se li trattiamo come fratelli. Non c’è niente da cambiare di te, c’è da guardare i tuoi demoni come compagni di viaggio. Se li tratti male, se li eviti, se li critichi, sarai schiacciato. Se mostri loro la tua impotenza, diventi un essere completo, fatto di luce e ombra. Di più non c’è. E poi? «Imparare a perdonare te stesso, più e più e più e più e più volte Le frasi di Sheldon B. Kopp citate nel testo sono tratte da: Sheldon B. Kopp, Se incontri il Buddha per la strada uccidilo, Astrolabio.

Newspaper metadata:
Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2020/09/01
Media: Periodics
Pages: 8 -

Web source:

<Ho paura di essere una brutta persona!>

I pensieri ossessivi possono turbare profondamente e guastarci la vita. In questi casi una resistenza inconscia trasforma l'energia naturale in un mostro. Quando impari ad accoglierla, tutto si sistema M i scrive Alessia: «Tempo fa mi è capitato di avere un pensiero che mi ha spaventata e da allora la mia vita è cambiata. Mi trovavo con una persona, stavo facendo l'amore con lui, a un certo punto mi è venuto in mente che questa persona in qualche modo assomigliava a mio padre e ciò mi ha turbata tantissimo. Con mio padre ho sempre avuto un rapporto pessimo, lo detesto. Ora tutte le volte che esco con qualcuno ho sempre il pensiero di essere attratta da mio padre. Questa cosa mi fa schifo e ne ho paura. Ho iniziato a pensarci di continuo, a chiedermi se fossi per caso una pervertita, ho cominciato a pensare che dentro di me c'è qualcosa che non va e a chiedermi se non sono una persona orribile. Ora non so più chi sono, non so più cosa mi piace, non so più niente. In realtà ho sempre avuto rapporti sentimentali con persone molto più grandi di me e questo ora mi fa avere tanti dubbi. Sono stata dallo psicologo, mi ha detto che ho un pensiero ossessivo compulsivo, che devo cercare di superarlo facendo la mia solita vita, ignorando questi pensieri. Io ci provo, ma loro tornano». Non eliminare, accogliere Purtroppo molti psicologi non capiscono l'anima: il tema infatti non è mandare via i pensieri. Ti toglieresti la mano sinistra? No, perché mai dovresti farlo? Il tema, piuttosto, è stare con quei pensieri, o meglio con quelle immagini. Accoglierle come fossero un terribile drago, che però hai creato tu. Questo farà di te una 8 Riza psicosomatica donna e non più una bambina ossessionata dalla sua infanzia. Nella vita la cosa più importante è imparare a stare con se stessi, via via sempre di più, senza commento, senza giudizio. Imparare a stare con te così come sei, con tutte le contraddizioni. Tu pensi: «Io faccio sempre l'amore con qualcuno che assomiglia a mio padre. Ah che schifo! Io odio mio padre!». Adesso guarda la cosa diversamente: cos'è un "padre"? Tu credi esista solo "tuo padre", lo dai per scontato: ma ne sei sicura? Io ti dico che quello che chiami "tuo padre" è solo un'interpretazione legata a un'abitudine mentale. Guarda ad esempio cosa fanno gli animali: in molti casi generano, poi i cuccioli si sviluppano e in# ne si allontanano. Nella maggioranza dei casi non si vedono neanche più. Così accadeva anche in altre civiltà umane, in altri tempi: i padri partivano per anni, ad esempio per mare, e nessuno ci faceva caso. È una mentalità, la nostra, in cui i rapporti familiari durano una vita; ma ce ne sono state altre. Esiste qualcuno che chiami "tuo padre" perché l'hai frequentato a lungo. Ma se ti avessero adottato, chiameresti "padre" un altro. Quindi, cos'è veramente un "padre". Di più: c'è in te un padre? Certo che c'è! Chi è tuo padre? Il "padre" è quell'energia maschile, spermatica, naturale, cosmica, che ti crea, istante dopo istante. Come "madre" è l'energia femminile che ugualmente ti crea. Pensa: c'è un maschile, un "padre cosmico", dentro di te! Vuoi che questa energia, che è sia maschile sia femminile, che è fatta di miliardi di cellule, che nell'ipotalamo trasforma l'energia nel corpo che tu sei, con la tua forma unica, che lo ricrea continuamente, un'energia che si è evoluta in milioni di anni, vuoi che non sappia dove andare, che lavoro fare, chi amare, a chi stare vicino e chi mandare a quel paese? Vuoi che non sappia chi sei e cosa vuoi? Lo sa! Il problema è che nella tua testa tutto è offuscato: non vedi il padre come energia, ti # ssi sul ruolo del padre omologato, come lopensa la nostra cultura. Il tuo mondo interno invece ti sta chiedendo di incontrare un Regno, quello del Maschile, che c'è già in te, ma che tu non sai più vedere, offuscata come sei dal passato. Vedi come tutto appare diverso? Vedi come ciò che credevi essere una malattia è invece la tappa di un processo evolutivo? L'energia del Maschile, un'energia cosmica che esiste da sempre, vuole incontrarti per farti crescere, per renderti fi nalmente donna; ma tu conosci solo il padre del pensiero comune e, detestandolo, cronicizzi quella fi gura dentro di te. E così trasformi l'energia che ti abita in un mostro e pensi di essere tu la malata. Cara Alessia, il passato è energia morta. Non c'è più. Solo il nuovo esiste nel momento in cui si affaccia in te. Non mettergli la maschera del passato o lo costringi a ritornare all'infi nito. E dove ti porterà? Proprio là dove devi andare. Più togli il commento, più smetti di giudicare ciò che accade dentro di te, più le azioni che farai diventeranno nitide e lineari. Ecco perché adesso non sai più chi sei: perché devi prima distruggere ciò che pensi di essere, il frutto morto del passato, per stare con ciò che c'è. Prova a dirti: «Io sono questa qua, proprio questa qua, con questo disprezzo, con questa voglia di amori maturi. Questa, nessun'altra. Sto qui, non voglio cambiare nulla e non ho nulla da dirmi. Guardo e vedo in queste azioni il richiamo di un maschile antico, come una tappa di un processo che verrà, che mi sta facendo, che deve realizzare il mio destino». Non bisogna mai giudicare le immagini spontanee. Bisogna guardarle senza il commento perché preparano la tappa che verrà.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Country: Italy
Media: Periodics

Author: Vittorio Caprioglio
Date: 2020/09/01
Pages: 16 -

Web source:

Sei tu a tenere in vita il passato: lascialo andare

«Mi chiamo Franca e da più di 15 anni soffro di attacchi di panico, nati dalla sofferenza atroce e conseguente morte di mia zia. Li ho curati sempre con l'omeopatia , l'agopuntura e la psicoterapia. Non le nego però che questa continua lotta con me stessa è davvero massacrante. Le mie fobie si concentrano sulla salute e quindi l'ipocondria prende il sopravvento. Può darmi qualche consiglio?». S pesso, purtroppo, crediamo che curarci consista nel pensare al passato e a ciò che è andato storto in modo da "risolverlo". Ma il passato non si può risolvere perché non esiste più. Noi piuttosto con i pensieri lo riportiamo in vita, o meglio in una specie di semivita, ma questo ci fa solo soffrire. Così tu pensi e ripensi tutti i giorni a tua zia morta. Invece devi lasciarla andare, dolcemente devi farla scivolare nell'oblio. Tieni con te un'immagine che ti piace di lei e ricordala solo ogni tanto, quando stai bene, quando sei contenta, quando vivi delle esperienze piacevoli# Diventerà una scintilla vitale che condividi con la zia, la quale, credimi, sarebbe solo contenta di questa iniziativa e di non esser più motivo di sofferenze e lamenti.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2020/09/01
Media: Periodics
Pages: 18 -

Web source:

Quando giochi in difesa trattieni tutto e gonfi la pancia

C’è un delicato equilbrio tra trattenere e lasciar andare, tra assorbire e ri# utare, sia a livello materiale sia psichico. Se si altera, arrivano stipsi e colite... Francesca arriva nel mio studio per un problema di stipsi. Tiene gli occhi bassi, ha un viso chiuso e un po’ triste, ma quando si siede di fronte a me e iniziamo a parlare del suo problema, si lascia andare. Io cerco appositamente di farla ridere con alcune battute, e lei lo fa. Quando glielo faccio notare si richiude in se stessa, mi dice che si vergogna nel mostrarsi non controllata, come fa sempre quando è al lavoro: trattiene tutte le emozioni perché deve mostrare una Francesca rigida e non “modificabile”. Quando invece è a casa, nel fine settimana, può lasciarsi andare in tutto. Proprio come fa il suo intestino, le dico: «Trattenere e lasciarsi andare solo quando lo decide lei». Lei mi risponde così: «Dottoressa, soffro di “stipsi selettiva”, come dice una mia amica scherzando. Dal lunedì al venerdì non vado in bagno e arrivo gonfia e appesantita al fine settimana quando, tranquilla e rilassata, finalmente riesco a liberare l’intestino, anche troppo. Questo provoca in me un certo imbarazzo perché la mia pancia diventa un palloncino e sul mio viso si notano i segni di questa sofferenza e del fatto che non mi sento a posto. È stato un periodo di grandi cambiamenti a livello personale e professionale, ma questo basta a spiegare il mio problema?». Cosa fa il corpo Quale azione compie la stipsi? Trattiene. La “stipsi selettiva” di Francesca è quindi un’alternanza tra trattenere e lasciar andare. Mi rivolgo a lei e le dico: «Proviamo a fare qualche associazione di parole: trattenersi dal dire qualcosa, trattenere il fiato, trattenersi da qualsiasi azione quando si sta nascosti# Oppure, al contrario: lasciarsi andare, abbandonarsi, perdere il controllo# Ti viene in mente niente?». La stipsi saltuaria, alternata a momenti di colite, è tipica dei periodi di cambiamento, quando psicologicamente sentiamo l’esigenza, ad esempio, di non esporci troppo in un ambiente nuovo, di restare chiusi a riccio in attesa degli eventi, di mantenerci un po’ guardinghi, aspettando che l’evoluzione delle cose ci mandi il segnale di “passato pericolo”. «Probabilmente stai attraversando un momento di questo tipo e la “chiusura protettiva” si esprime in tutta te stessa, intestino compreso. Finché arriva il fine settimana e in un ambiente più sicuro e familiare ti lasci finalmente andare. Non ti preoccupare, Francesca, è una fase che passerà da sola. Aiuta però il tuo organismo con una dieta ricca di fibre e liquidi e con qualche esercizio di rilassamento durante la settimana». GLI ATTEGGIAMENTI GIUSTI La generostà aiuta a rilassare la mente e anche il colon Analizzare il proprio atteggiamento interiore e il modo di porsi con gli altri aiuta a comprendere quali sono i punti in cui c’è un conflitto e sui quali intervenire. Se il problema è un’eccessiva “gelosia” per i propri sentimenti e le proprie cose (soprattutto quelle un po’ oscure e temute) e il timore di mostrarle agli altri, è necessario imparare a lasciarsi andare, soprattutto nelle manifestazioni di generosità (materiale e affettiva). Ciò ha un effetto non solo psicologico, ma anche concreto: può aiutare a rilassare la muscolatura, in particolare quella addominale, e a contrastare la resistenza a lasciare andare il contenuto intestinale. LA STIPSI IN PSICOSOMATICA Quando subiamo senza reagire, l’intestino trattiene tutto La stipsi viene generalmente associata alla tendenza a trattenere le cose e a una scarsa capacità di generosità, intesa come darsi agli altri e come lasciarsi andare. Considerando le feci come un analogo dei pensieri, si può dire che spesso la persona stitica è assillata da pensieri ricorrenti ai quali si sente particolarmente attaccata. Vi sarebbe in questo senso un vero e proprio “ingorgo”, tanto in alto (a livello della coscienza) quanto in basso (a livello dell’intestino). Così gli escrementi diventano contenuti vitali, elementi preziosi da trattenere. E in effetti lo stitico ha una grande “attrazione” per le feci intese come momento di vita (creazione) e di morte (espulsione e perdita) insieme. La stipsi può rappresentare inoltre il tentativo di ergere una difesa in situazioni nelle quali si percepisce l’ostilità dell’ambiente. Non ci si fida e quindi si cerca di esercitare un controllo su tutto ciò che avviene e, nello stesso tempo, si cerca di “trattenere” tutte le forze a disposizione. Questo atteggiamento viene ovviamente accentuato quando il soggetto si trova in un ambiente nuovo, in cui le sue capacità di adattamento vengono messe alla prova, o in una situazione di prolungato disagio.

Newspaper metadata:
Source: Riza Psicomatica Author:
Country: Italy Date: 2020/09/01
Media: Periodics Pages: 24 -

Web source:

Non conta ciò che pensi di essere ma ciò che ami fare

I DUBBI DI GABRIELE “Sto sempre su internet e non studio. Ho sbagliato la mia direzione?” Sono uno studente universitario di 21 anni, da sempre appassionato di tecnologia e di computer, ma ho paura che questa passione si stia tramutando in dipendenza. Mi accorgo di passare molto tempo sul web, in particolare su alcuni forum di appassionati di queste tecnologie, trascurando altre cose importanti, in particolare lo studio, che ho sempre visto come una triste necessità. Avrei voluto fare dell’informatica una professione, ma in troppi mi hanno sconsigliato e viste le mie capacità matematiche mi sono iscritto a economia pensando agli sbocchi lavorativi, ma faccio sempre molta fatica a concentrarmi sulle materie del corso. Il computer è come una calamita e alla sua attrazione spesso non posso sottrarmi. Ho provato a staccare e a prendere le distanze, ma non è servito, dopo un po’ ci torno. Sono confuso perché comunque quando sono al computer mi sento felice, appagato e in pace con me stesso, quando mi metto a studiare sento solo pesantezza». Il tesoro di ognuno sono le proprie passioni concrete. È nella pratica che possiamo realizzarci. E non è la testa, ma il cuore che ci deve guidare II l mondo contemporaneo è dominato dagli strumenti tecnologici: si tratta di un cambiamento epocale che ha un impatto notevole sulle nostre vite e sulla psiche e certamente esiste anche la dipendenza dagli strumenti informatici e da internet. Il tuo caso, Gabriele, mi sembra però diverso e forse quello che ti sta accadendo merita una lettura più approfondita, che muova da una considerazione preliminare: se nella vita non fai quel che ti piace, quello per cui sei portato, quello che senti come affine, soffrirai. Non solo: in modi a volte paradossali o a un primo sguardo poco comprensibili l’anima, intesa come il nucleo profondo dell’essere, ci ricorderà che non stiamo percorrendo la nostra strada, che stiamo trascurando l’essenza, dove risiedono le risorse innate. Un destino da seguire Dici di essere “da sempre” un grande appassionato di tecnologia e che il mondo dei computer e di quel che gli ruota attorno esercita su di te un’attrazione fortissima. Però, seguendo forse consigli esterni, hai deciso di non seguire questa strada e ti sei iscritto a una facoltà che c’entra poco con i tuoi gusti e le tue inclinazioni. Il risultato è che fai fatica, non trovi la concentrazione, non riesci a sfruttare appieno le tue abilità matematiche e in più, gli strumenti tecnologici ti attraggono “come una calamita”, distraendoti dagli studi. E se dietro questa apparente dipendenza ci fosse un messaggio preciso? Se il pc, il web e tutto il resto ti “chiamassero” a loro per ricordarti che la tua vocazione, il destino a cui appartieni come direbbe il grande psicoterapeuta James Hillman, sono altrove rispetto alla scelta universitaria che hai fatto? Possiamo prendere in considerazione questa ipotesi anche considerando il tuo tipo di “navigazione” in internet. Non dici di passare il tempo a bighellonare sui social network, né sembra ti dedichi ad altre attività virtuali col solo scopo di passare il tempo. Affermi invece di frequentare con assiduità forum di tecnologia dove immagino ti confronti e scambi informazioni con altri appassionati come te sugli ultimi aggiornamenti di questo mondo che senti tuo. No ai doveri autoimposti Un fatto è certo: se qualcosa ci chiama, resistere spesso porta a peggiorare le cose. Tu stesso te ne sei accorto: provi a staccare ma dopo qualche tempo torni a utilizzare quegli strumenti nei modi consueti. Forse è questo che ti fa pensare alla dipendenza, e certamente a prima vista lo può sembrare, ma se ci rifl etti la tua non è una fuga dal mondo reale in quello virtuale (caratteristica peculiare di tutte le dipendenze da internet), bensì un cammino dai doveri autoimposti, come l’università che non senti tua, verso ciò che ti interessa e ti coinvolge davvero. Sono convinto che la resa alle cose per come sono sia la prima regola da applicare nella vita se si vuole stare bene. La tua resa, Gabriele, dovrebbe riguardare il fatto che, per quanti sforzi tu faccia, per quanti ragionamenti tu possa mettere in campo per convincerti che la scelta della facoltà sia stata la più razionale e giusta possibile, una parte preponderante di te vuole altro. Se resisti, se la combatti, questa parte diverrà più forte e allora sì che la passione per le tecnologie informatiche rischierà di diventare davvero una dipendenza. Hai solo 21 anni come scrivi nella tua email e quindi hai il tempo di fare una rifl essione in tal senso e di cambiare i tuoi orizzonti: sarà la passione a farti fare i passi giusti e a farti vivere davvero come il tuo nucleo desidera. IL NUTRIMENTO INTERIORE Non bisogna mai confondere la dipendenza con la passione A prima vista, chiunque sia appassionato di qualcosa sembra dipenderne, ma c’è una differenza fondamentale: la dipendenza viene percepita da chi ne soffre come una costrizione, un obbligo, e non produce piacere se non per brevi momenti iniziali. La passione sorge dall’interno, regala energia, gioia di vivere e fl uidità d’azione. Chi è davvero appassionato di qualcosa sa nutrirsene e ne è appagato. Per paradosso, se quel qualcuno decide di privarsi del suo “oggetto d’amore”, quest’ultimo, come nel caso descritto, rischia di trasformarsi in un elemento rifi utato che si trasfi gura nella mente in qualcosa di dominante e negativo, appunto la dipendenza.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2020/09/01
Media: Periodics
Pages: 24 -

Web source:

Conoscere la differenza fra questi due stati d’animo è fondamentale per non compiere scelte sbagliate e non cadere vittima di schiavitù mentali tanto insidiose quanto evitabili.

RIZA PSICOSOMATICA
il primo mensile di benessere per il corpo e la mente

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2020/09/01
Media: Periodics
Pages: 30 -

Web source:

Coppie che non superano il settimo mese

Relazioni usa e getta, coppie mordi e fuggi: non per scelta, ma perché manca un'educazione sentimentale. Come affrontare un fenomeno contemporaneo FFino a qualche anno fa si parlava di crisi del settimo anno. Ma i tempi sono mutati e oggi già arrivare al settimo anno per molte coppie è impresa ardua. La crisi arriva molto prima, si può dire che per molti c'è la crisi del settimo mese. Oggi, dopo qualche mese da quando due persone si mettono insieme, la coppia è spesso già bollita e, in genere, non supera la crisi in cui è velocemente caduta. Si tratta di un fenomeno evidente in psicoterapia: sono davvero tante le persone che, all'inizio di una seduta che si preannunciava entusiastica e costruttiva, tirano fuori lo smartphone e, tra stupore, rabbia e mestizia, mostrano al terapeuta una serie di chat, avute col partner, nelle quali si è aperta, inaspettata, una grande crisi, che segna spesso l'inizio della fine. Coinvolte tutte le età È un fenomeno, peraltro, presente in coppie di ogni età e, mentre è più comprensibile nei giovanissimi, che sono alle prime armi con le relazioni sentimentali, suona strano in persone di 40 o 50 anni. La crisi a "brevissimo termine" colpisce persone che si incontrano dopo una separazione, persone che cercano qualcuno con cui mettere su famiglia, single attempati che vorrebbero solo una storia non impegnativa, giovani molto innamorati che erano in pieno idillio fino a poche ore prima. Ma c'è di più: queste tempistiche valgono anche per le relazioni extraconiugali: la storia con l'amante, oggi, spesso entra in crisi quasi subito, al contrario di qualche decennio fa, quando una relazione clandestina poteva durare anni, a volte un'intera vita. Sembra, quindi, che vi sia un terreno comune nel quale coppie diverse tra loro per età, cultura, strato sociale, vanno incontro allo stesso destino, con tempi e dinamiche simili. Non è sempre un male La crisi precoce non deve per forza essere vista in modo negativo. Spesso pone fine a storie che mai sarebbero state in piedi, per troppa diversità o similarità, per mancanza di affinità, e così via. Il fenomeno, quindi, non va criticato col moralismo di chi inneggia "ai bei vecchi tempi" in cui, pur di stare insieme, si passavano decenni di infelicità, ma va compreso nel profondo per poterlo sfruttare: come intuizione che quella storia proprio "non s'ha da fare", o come messa a punto di una storia che, invece, avrebbe tutti i requisiti per farcela. Nessun pregiudizio, quindi, ma apertura mentale per essere al passo coi tempi: perché allora oggi è così difficile superare la fase iniziale di una storia d'amore? Incontri tra profili virtuali Cominciamo col dire che, anche se molti lo negano, la maggior parte delle relazioni, oggi, inizia tra persone che si sono conosciute sul web, in una delle tante chat che favoriscono incontri. Questo canale è un'arma a doppio taglio perché, da un lato, rende possibile entrare in contatto con molte più persone di quanto non accadesse un tempo; dall'altro, però, i contatti avvengono in una modalità virtuale che, fin da subito, proprio per il dichiarato scopo "seduttivo" delle chat d'incontri, si configura come un corteggiamento a suon di foto ritoccate e di profili edulcorati, che occultano, o quantomeno modificano, la verità spontanea che uscirebbe da un incontro vissuto "in presenza". Si fa, su scala molto più ampia, l'errore che un tempo si faceva nel corteggiamento classico: far vedere solo il meglio, al massimo dello splendore, e nascondere il peggio, in ogni modo possibile. In molti casi, quindi, a interfacciarsi nei primi fondamentali scambi non sono le due persone, ma i loro profili (le maschere, diremmo). Una volta tolta la maschera, nel giro di giorni o settimane, ci si piacerà ancora? Messaggi estenuanti Ma forse è ancora più significativo quel che avviene una volta che ci si è messi insieme. La comunicazione tra i due neo-partner avviene oggi in larghissima parte tramite chat. Un chattare che, proprio perché la coppia è in fase di entusiastica scoperta, è frenetico e non lascia tregua: messaggi continui con associati video, foto, emoticon, gif, in cui si parla di tutto. Una comunicazione densissima, che non solo esaurisce in brevissimo tempo migliaia di contenuti e di emozioni, ma che rende possibili, proprio a causa della forma scritta (quindi senza tono e senza l'immediatezza del dialogo parlato), tanti equivoci, sospetti, dubbi, fraintendimenti, i quali vengono a loro volta affrontati via chat, mentre si lavora, mentre si è distanti. In pratica, quando ci si incontra di persona, ci si è scritti fino a un minuto prima. E ciò, nel giro di pochissimo tempo, toglie poesia, mistero, sorpresa e brucia i tempi della conoscenza, impedendo al contempo una conoscenza reale. E questo vale non solo per chi si è incontrato la prima volta in chat, ma anche di persona. Riportare la comunicazione sul piano di realtà non virtuale, rallentando la frenesia dello scambio, è il primo, fondamentale passo per dare a una relazione nascente la possibilità di andare avanti. COME PROTEGGERE L'INIZIO DI UN AMORE Non datevi in pasto ai social: meglio le parole dal vivo La fase iniziale di un amore è come un germoglio appena spuntato: ci vuole pochissimo per danneggiarla in modo talora irreversibile. Allora il germoglio va protetto con alcune mosse fondamentali. PIÙ TEMPO PER CONOSCERSI. Oggi si raggiunge così in fretta l'intimità dei corpi che poi non si riesce più ad avere l'intimità delle anime. L'amore può volare solo se la psiche ha il tempo di imparare a sorreggere le emozioni forti. MANTENERE LA PRIVACY. La tendenza attuale è quella di vivere qualcosa

Newspaper metadata:
Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2020/09/01
Media: Periodics
Pages: 30 -

Web source:

e poi subito di postarlo su un social e condividerlo, ottenendo like e commenti. Ma troppi sguardi sulla vita della neo-coppia rischia di togliere mistero e spontaneità. EVITARE LA FUSIONE CONTINUA. L'erotismo, per legge di natura, è attivato da un'alternanza tra fusione e distanza. Se si chatta tutto il tempo, se non ci sono intervalli comunicativi, la distanza non si crea e l'erotismo crolla. QUANDO LA CRISI PRECOCE VA RISOLTA La coppia cresce quando si mettono in campo i mondi interiori La crisi precoce, a volte, è inevitabile, non perché metta in luce idiosincrasie insanabili, ma perché rivela l'incontro di due personalità complesse che si attraggono ma che devono, fin da subito, risolvere alcuni nodi per andare avanti. Affrontarla in modo costruttivo è l'unica via che permetterà alla neo-coppia di proseguire, sbloccando le difficoltà. Nella relazione c'è intesa, l'attrazione si mantiene intensa, c'è voglia di stare insieme, ma proprio perché tutto è già molto significativo, si attivano le problematiche più o meno inconsce di ognuno. Possono essere le nevrosi (ad esempio uno teme l'abbandono, l'altro ha l'ansia di programmare tutto), oppure le interferenze delle famiglie di origine (ad esempio da una parte c'è un genitore "edipico" che si oppone alla storia d'amore del figlio, dall'altra c'è un genitore invadente che vuole fare da protagonista). E poi, per chi ha già uno o più matrimoni o convivenze alle spalle, c'è, a fare da filtro talora eccessivo, una notevole selettività: non si vuole tutta una serie di cose che, in passato, sono già state sopportate in abbondanza: troppi problemi con l'ex, troppi problemi in generale, richieste di prove d'amore, e via dicendo. Solo il confronto dialettico e leale, messo in atto fin dalla prima crisi, può aprire alla coppia la porta verso il futuro. Abbandona la visione idilliaca: non esistono relazioni perfette Guardatevi negli occhi Parlare dei problemi di coppia via chat è deleterio. Le psicoterapie oggi raccontano che la percentuale di risoluzione via chat di una crisi di coppia si avvicina allo 0%. Bisogna guardarsi negli occhi, serve il contatto fisico. Accettate i "problemi" Uno dei pericoli maggiori sono le fantasie di rapporti idilliaci e senza problemi. Sulle chat molti vanno alla ricerca di una storia che, quantomeno, "non presenti rotture di scatole". Ma è una ricerca irrealistica: l'idillio iniziale, dato in dono dalla sorte, va poi mantenuto "di persona". Ci vuole un po' di impegno Con troppi sovraccarichi nel quotidiano, abbiamo sviluppato il mito della Leggerezza. Ecco perché spesso non si supera l'inizio di una relazione: perché è facile e leggero, ma proseguire può essere più difficile. Ma non confondiamo la Leggerezza con la Fiaba. Si può essere leggeri anche affrontando dei problemi.

Newspaper metadata:
Source: Riza Psicomatica Author:
Country: Italy Date: 2020/09/01
Media: Periodics Pages: 34 -

Web source:

Ai figli serve il contagio dell'entusiasmo

Moltissimi genitori si lamentano di #gli adolescenti svogliati, inerti, appesi tutto il giorno ai videogiochi. Ma il loro esempio? È fatto spesso solo di fatica e stress. Occorre cambiare rotta! U n esercito di genitori angustiati, insoddisfatti, delusi, irritati, stupiti, si aggira per gli studi di psicoterapia della famiglia o dell'età dello sviluppo, oppure per le aule-professori, alla ricerca di risposte a domande come: «Perché mio #glio non ha assolutamente voglia di studiare? Perché sta tutto il giorno sullo smartphone o attaccato ai videogiochi? Perché non legge mai un libro? Perché è così disordinato? Perché ci risponde male e ci tratta malissimo? Perché è sempre imbronciato e arrabbiato? Perché sembra che abbia sempre la testa altrove? Perché se gli si dice di fare una cosa o non la fa o ci mette un tempo estenuante per farla, dopo mille sollecitazioni da parte nostra? Possibile che non abbia un obiettivo di studio e di lavoro?». Il tutto seguito da ri#essioni come: «E sì che ha praticamente tutto! È servito e riverito #n da quando era piccolo! Con i sacri#ci che abbiamo fatto per farlo studiare! Non era così: era ubbidiente, faceva tutto quel che c'era da fare, poi è cambiato! Non ha avuto grossi traumi, davvero non sappiamo più che cosa fare! Tra l'altro abbiamo abbassato ogni aspettativa. Eppure niente!». Un broncio trasversale Non è facile, del resto, spiegarsi perché molte ragazze e ragazzi tanto diversi l'uno dall'altra abbiano un atteggiamento recalcitrante e infastidito nei confronti non solo dei 32 Riza psicosomatica genitori, ma anche della vita stessa, verso la quale sembrano spente le più basali motivazioni. Ignavia, svogliatezza, inerzia, broncio, disinteresse, scarsa risonanza emotiva per eventi vicini e lontani. Da dove arrivano? È un atteggiamento, tra l'altro, che si ritrova anche in contesti familiari molto differenti:agiati e non, colti e non, con genitori presenti e non, con valori morali e non. È come se ci fosse un elemento trasversale che colpisce ovunque e crea una spaccatura tra genitori e figli, e tra i figli e la vita. Un elemento invisibile che però, osservando con attenzione, forse si può individuare. Analizzando tante situazioni di questo tipo emerge, a un certo punto, un atteggiamento peculiare dei genitori, pur diversissimi tra loro: non danno l'esempio. O meglio: di esempi ne danno, ma sono esempi pieni di fatica, di tensione, di paura di non farcela, di insoddisfazione cronica, di pesantezza dell'essere. Tutte cose che non toccano l'anima degli adolescenti di oggi. Esempio contraddittorio Certo tutto viene fatto dannandosi l'anima per garantire possibilità e tenore ai propri figli, ma sul piano educativo questa strategia non sembra davvero funzionare: i figli non attribuiscono loro un "curriculum" esistenziale valido per insegnare loro il senso e la felicità. Forse l'espressione più adeguata è che si tratti di un esempio contraddittorio. Come possiamo, noi genitori, aspettarci dai nostri figli che abbiano "voglia" di studiare, quando vedono che noi non l'abbiamo mai avuta o che, avendola avuta, poi viviamo stressati? Come possiamo chiedergli di non avere la testa altrove, se noi per primi abbiamo la mente dislocata su mille cose? Come possiamo chiedergli di usare toni tranquilli, quando noi abbiamo litigato davanti a loro centinaia di volte? O di non stare sempre al cellulare, quando noi per primi viviamo connessi, tra lavoro e social? Insomma: come possiamo aspettarci che si aggancino alla vita, al lavoro, allo studio, alla felicità, se poi noi, con il nostro quotidiano stile di vita - che essi vedono ogni giorno - tradiamo tutte queste belle cose in cui pure crediamo? Tre genitori sbagliati I genitori di questi ragazzi si dividono in tre tipi. Il primo è quello dei genitori che, da sempre, "sono al lavoro", tutto il giorno, spesso anche il sabato, e magari si portano il lavoroa casa. Il fatto di essere al lavoro dovrebbe tradursi nei fi gli, chissà come, in uno stimolo alla leggerezza, alla gioia di vivere, alla voglia di studiare e lavorare, e anche al senso del dovere. Il secondo gruppo è quello dei genitori che hanno troppe aspettative. Non importa quali: hanno in mente un "destinomodello" per i fi gli, e vivono con la convinzione che loro lo seguiranno. Ma i fi gli vedono che i genitori, incarnando essi stessi quel destino, non sono felici; oppure che, non avendolo incarnato, delegano loro a farlo come riparazione della propria vita, e non vogliono vivere la vita di altri. Non più, non gli adolescenti di oggi. Il terzo gruppo è quello dei genitori algidi ed esteti, talmente presi e preoccupati dalla propria immagine (estetica, vita sociale, carriera, valori, status) da metterla davanti a tutto, anche ai propri fi gli, che sentono un distacco affettivo assolutamente demotivante. Far vedere la passione È un'argomentazione diffi cile da accettare, per molti di noi, visto che, in tanti casi, siamo stressati e non felici, sovraccarichi e pieni di fantasie esotiche di fuga. Ma accettare di mettersi in discussione può essere il primo passo effi cace non solo per aiutare i fi gli ad agganciarsi alla vita in modo più intenso e appagante, ma anche per uscire noi stessi dalle sabbie mobili di un presente soverchiante, in cui compaiono spesso le domande: «Ma che vita sto facendo? Ma è vita questa? Ma dove sta andando la mia vita?». Non dimentichiamoci che questa generazione di adolescenti (è già la seconda ad essere "nativa-digitale") è nata in una società diversa dalla nostra e che, essendo piena di comodità e di cose date per scontate, li ha abituati ad avere tutto senza fatica. Proprio per questo è necessaria una presenza diversa da parte

Newspaper metadata:
Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2020/09/01
Media: Periodics
Pages: 34 -

Web source:

dei genitori. Non è questione di quantità del tempo né di qualità del tempo, ma di qualità di esempio. Un esempio di soddisfazione può essere per loro fonte di vera ispirazione. Non aspettative, dunque, né sfacchinate inconsciamente ricattatorie, ma esempi di vita pulsante. Questo funziona con loro. Questo li contagia. NO AL SENSO DI COLPA, SÌ A UNA MESSA A PUNTO Sei pieno di sogni irrealizzati? Attento a non scaricarli sui figli Mettersi in gioco come genitori non significa incolparsi, ma prendersi le proprie responsabilità rispetto a una situazione che si è complicata. Quindi mandiamo via il senso di colpa, che è di ostacolo, e apriamoci a una messa a punto di noi stessi. Proviamo a fornire ai nostri ragazzi l'immagine di un adulto con un'identità armonica. Tanti adulti si aggirano a 4050 anni dando l'idea di non essersi ancora "trovati", di essere pieni di frustrazioni e di sogni irrealizzati, ancora in attesa. E i nostri figli, in tanti casi, ci vedono "persi", disorientati, annaspanti. Fermiamoci un attimo: possibile che sia tutto così sospeso e precario? Sono loro, i ragazzi, ad essere bruco che diventa farfalla, non noi. E comunque, se pure ci sentiamo ancora in questa situazione intermedia, non mostramoglielo in modo così evidente. Fingere? No, ma non esibire il disagio di fronte a loro. Insegniamo ai ragazzi che la felicità va assieme al lavoro Non chiedere quel che non fai Un esempio: quando eravamo giovani, alcuni genitori ci imponevano di andare a Messa, ma loro non ci andavano. Così la Messa diventava un impegno vuoto di senso e i genitori diventavano non credibili. Le cose non sono cambiate, si sono ampliate. Quindi, se chiediamo qualcosa, dobbiamo averla "in curriculum". Non deleghiamo fantasie di riscatto. Non esigere fatiche inutili Prima di chiedere ai nostri fi gli di essere in un certo modo e fare certe scelte, chiediamoci bene se queste scelte prevedono di essere almeno in parte appagati già mentre le persegue, e non dopo 20 anni di fatica, perché la psiche dei ragazzi di oggi, per fortuna, vive nel presente e non ha nessuna voglia di sacrifi carsi per poi sentirsi frustrata a vita. Evita ricatti "autobiografi ci" «Io voglio che tu segua questa strada, fi glio mio, perché non voglio che tu viva ciò che ho vissuto io». Ecco la frase che, involontariamente, ricatta il ragazzo, che si sente obbligato a vivere "il contrario" di quello che ha vissuto mamma o papà. Quindi non è libero e non potrà essere autonomo. Evitiamo questi ricatti, anche se sono fatti col cuore.

Newspaper metadata:
Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2020/09/01
Media: Periodics
Pages: 38 -

Web source:

Uomini che trascurano la salute sessuale

Ci vorrebbe una “rivoluzione sessuale maschile” per uscire da un Medioevo prolungato. L’inizio è una nuova consapevolezza e passa da un interesse meno super# ciale per il proprio corpo R etaggio di una cultura maschilista millenaria che, nonostante sia in parte crollata, continua a farsi sentire in tanti modi, ecco presentarsi ancora la tendenza dell’uomo a non prendersi cura della sfera riproduttivo-sessuale e a delegare questo aspetto solo alla donna. La donna va dal ginecologo, fa esami per utero, ovaie e ormoni, prende pillole per regolarizzare il ciclo e il metabolismo. L’uomo sa pochissimo del funzionamento dell’apparato riproduttivo femminile e persino del proprio, e ancor meno è informato su possibilità di infezioni e di contagi venerei, non sa cosa sia il Papillomavirus (e le sue conseguenze) e pensa che, se proprio qualcuno deve occuparsene, questa debba essere la donna. Si tratta di un panorama anacronistico, medievale, che però si palesa in tantissimi uomini e, di conseguenza, in altrettante relazioni, con conseguenze a livello personale, di coppia e sociale. L’uomo che va periodicamente dall’andrologo? Per ora, tolta qualche eccezione, è fantascienza. Passività e confusione Ma dalla fantascienza sarebbe meglio passare alla realtà, visto che questo atteggiamento (fatto di un misto di maschilismo, super# cialità, ignoranza, deresponsabilizzazione e infantilismo) può creare situazioni pericolose. Lo schema più frequente è quello della coppia che, pur provandoci da diverso tempo, non riesce ad avere # gli e, mentre la donna si è già sottoposta a varesami diagnostici e ha chiesto al partner di fare lo stesso, lui recaltrita, rinvia, sostiene che non è il caso, quasi si offende. Si oppone anche ai medici, fino a quando, di fronte a uno molto deciso, cede e “concede” di sottoporsi allo spermiogramma, che tuttavia egli non prenoterà: sarà la partner, esasperata, a dover fissare l’appuntamento e ad accompagnarlo, dopo anni di lotta, come si accompagna un figlio piccolo dal dentista la prima volta. Ecco, possiamo dire che la donna che prenota lo spermiogramma a un uomo sia forse l’immagine-simbolo della situazione di scarsa consapevolezza maschile della propria salute di uomo e della confusione di ruolo in seno alla coppia. La tendenza a occultare Ma c’è dell’altro, oltre all’aspetto riproduttivo: quello sessuale. Un uomo che abbia un disturbo in questa sfera, in moltissimi casi tenderà a rimuovere il problema, a non affrontarlo: inizierà ugualmente una relazione, oppure, la continuerà, facendo subire alla donna - che purtroppo tende a essere “soccorritrice” e comprensiva - il disturbo, il quale inibirà del tutto (o quasi) l’erotismo e la felicità di coppia. Il massimo che farà, se si tratta di un problema di erezione, sarà quello di andare di nascosto, dopo diverso tempo, da un medico a farsi prescrivere unfarmaco performante, per poi usarlo di nascosto dalla partner, senza condividere con lei e bloccando lo sviluppo dell’intimità di coppia. La necessità di un risveglio Vi è poi l’aspetto che riguarda la consapevolezza dell’igiene sessuale. La maggioranza degli uomini che hanno abitualmente rapporti occasionali non usa il profi lattico. Si propongono sessualmente alle partner come se le malattie a trasmissione sessuale non esistessero e come se il concepimento occasionale fosse impossibile. Certo, la donna potrebbe opporsi alla mancanza di protezione e a volte lo fa, ma di fronte all’insistenza durante il coinvolgimento cede al rapporto non protetto. Quanto detto fi n qui mostra quanto sia necessario un risveglio della consapevolezza degli uomini circa la popria salute e le conseguenze sulla salute della donna. Non è pensabile, infatti, che l’unico momento in cui un uomo rivolge la sua attenzione all’apparato genito-urinario sia quando soffre di una cistite o di un’infezione conclamata o quando aleggi un problema prostatico. Iniziare da sé Si tratterebbe di un passo importante non solo per gli aspetti biologici, igienici e preventivi, ma anche per lo sviluppo della coscienza individuale maschile, la quale, non avendo mai fatto nessuna rivoluzione per emanciparsi e autodefi nirsi (come invece sta facendo quella femminile da ormai 50 anni), avrebbe proprio bisogno di una svolta. E questa potrebbe iniziare proprio dal prendersi cura della propria parte maschile organica, dato che questi organi contengono gli stessi archetipi e gli stessi simboli della parte psichica maschile: 1) la capacità di penetrazione (tradotto in chiave psicologica: l’affermazione consapevole di sé); 2) la capacità di produrre un seme (tradotto: la “fertilità creativa”, da soli e in coppia); 3) la capacità di provare piacere (tradotto: il gusto della vita, da soli o in coppia). Come sempre accade, essendo tutti noi creature psicosomatiche, agire sul corpo è agire sulla psiche, e viceversa. E, in questo caso, avrebbe tante valenze positive che si ripercuoterebbero sull’intera sfera dell’individuo e delle sue relazioni. BASTA CON LA CULTURA DELLA PRESTAZIONE Il machismo, deviazione infantile che impedisce di essere davvero uomini Sottoprodotto del maschilismo, il machismo tenta di affermare ancora l’idea dell’uomo come “quello forte”, come “il duro”, come “il maschio dominante”. Bisogna abbandonare quest’idea della performance perché dà un grande contributo a non prendersi cura di sé. Infatti, se un uomo soffre di ansia da prestazione o ha un calo fi siologico dell’erezione, non pensa di approfondire e risolvere alla radice il problema, ma si getta a capofi tto sui farmaci pro-

Newspaper metadata:
Source: Riza Psicomatica Author:
Country: Italy Date: 2020/09/01
Media: Periodics Pages: 38 -

Web source:

erezione, che non a caso sono ai primi posti tra le medicine più vendute al mondo. Oppure si ritira in se stesso ed evita di avere rapporti. È un uomo “in piena solitudine” quello che vive così, perché la prestazione lo sgancia dal rapporto reale con il proprio corpo e con il partner. Ma se comprende tutto questo e si apre alla relazione reale, tante cose potranno cambiare. MEGLIO VIAGGIARE INFORMATI Contraccezione, sessualità, salute: tutti gli ambiti in cui crescere È essenziale, oggi, che anche l’uomo sia ben informato sui problematiche relative alla sfera sessuale e all’apparato genitale, sia maschile sia femminile. Le cose da sapere, in fondo, non sono tante, ma sono da conoscere bene. Inoltre non basta conoscerle: bisogna anche pensare che non capitano solo “agli altri”, ma possono capitare a tutti. Molti uomini che hanno rapporti occasionali non protetti, infatti, pensano che essere privi di sintomi genito-urinari equivalga a non essere portatore di qualche microrganismo a trasmissione sessuale, solo perché il microrganismo, “se non lo si vede, vuol dire che non c’è”. Gli ambiti sui quali tenersi informati, chiedendo allo specialista e guardando (moderatamente, su Internet), sono i seguenti. LA SESSUALITÀ: a cosa è dovuto un calo del desiderio, come cambia il desiderio con gli anni, perché si fa fatica a eiaculare, se e quando assumere farmaci. LA CONTRACCEZIONE: quali metodi sono davvero sicuri, come è strutturato il ciclo mensile di una donna, come fare se non si riesce a usare il profi lattico, il nonsenso di usare il profi lattico solo per una parte del rapporto, ecc. LE INFEZIONI GENITALI: a che punto siamo con l’HIV, che cos’è il Papillomavirus (come si trasmette, le conseguenze, il vaccino anche per i propri fi gli), quali altre patologie sono attualmente in circolazione GLI ORGANI GENITALI MASCHILI: cosa fare se si ha un dolore testicolare, o un senso di tensione perineale, o un bruciore alla minzione; cosa fare per la prostata dopo i 40-45 anni, come fare prevenzione per prostata e testicoli.L’EVOLUZIONE POSITIVA Quando ti occupi di te, diventi anche più aperto all’incontro giusto L’uomo che si porta dietro una problematica sessuale irrisolta, non affrontata o trascurata (ad esempio l’ansia da prestazione o una difficoltà nell’eccitazione o nell’erezione), non può sentire dentro di sé la sicurezza necessaria sia per proporsi in un’avventura occasionale, sia per proporsi in una storia d’amore, perché teme che, prima o poi, la cosa salti fuori e non venga accettata. Egli, quindi, sarà fortemente influenzato, nell’orientarsi verso un possibile incontro e nella scelta della partner, dalla presenza del problema, che gli farà fare scelte all’interno di “parametri di sicurezza” che non mettano in gioco il problema stesso. Ad esempio si orienterà su partner che sente ancora più insicure e bloccate, o priviligerà rapporti più mentali a scapito dei veri gusti istintuali. Possiamo dedurre da questo, quindi, un concetto della massima importanza: l’uomo che si prende cura della propria salute sessuale è un uomo libero, che può proporsi a qualsiasi incontro con la cosapevolezza delle proprie caratteristiche, risorse e limiti, e potrà quindi perseguire i propri gusti. Cosa fondamentale se si vuole che un rapporto possa durare felicemente nel tempo.Prenditi cura del tuo corpo e parlane con la partner Fai controlli periodici Non c’è nulla di svilente in un uomo che fa periodici controlli andrologici. Anzi, è segno di consapevolezza e di visione preventiva. Una visita all’anno, se non ci sono sintomi, con un’ecografi a di controllo (e, secondo il parere dello specialista, un esame ormonale e uno spermiogramma quando necessario), sono suffi cienti a stare e a far stare sereni. Se c’è un problema, affrontalo I problemi della sfera sessuale e riproduttiva non sono diversi da quelli degli altri apparati. Certo hanno una valenza più intima, ma proprio per questo, invece che trascurati, vanno subito considerati. Anche perché il rischio che cronicizzino, anche solo su base psicologica, è elevato, visto che toccano il nucleo profondo della personalità. Se sei in coppia, condividi Se compare un sintomo della sfera sessuale mentre vivi una relazione di coppia, tenerlo nascosto alla partner o tenerlo irrisolto innescherà crisi e sofferenze in entrambi. Parlarne è fondamentale ed è alla base di una vera intimità. Tra l’altro molti problemi di questo tipo si risolvono molto prima e molto meglio se vengono vissuti in un clima di condivisione e comprensione.

Newspaper metadata:
Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2020/09/01
Media: Periodics
Pages: 46 -

Web source:

Un vento che scuote le prigioni mentali

ANSIA E INSICUREZZA SONO REAZIONI DEL MONDO INTERNO A UNA VITA TROPPO PREVEDIBILE. CI SIAMO CHIUSI IN UN EDIFICIO MENTALE FATTO DI FALSE CERTEZZE E LORO, CON GLI ATTACCHI, LO FANNO VACILLARE. MA NON CE L'HANNO CON NOI: SE LE ASSECONDIAMO, QUELLE ENERGIE TORNERANNO AL NOSTRO SERVIZIO U n disagio con molti volti: è una delle caratteristiche dell'ansia quella di emergere in mille modi diversi a seconda delle situazioni di vita che ci troviamo ad affrontare. In questo numero la vedremo all'opera in alcune di queste sue incarnazioni. Ad esempio, per alcuni l'ansia e l'insicurezza arrivano sotto forma di un costante senso di inadeguatezza e di inferiorità nei confronti degli altri, come se tutti fossero perfetti e inappuntabili e loro sempre potenzialmente in errore. Per altri invece è la paura di non farcela e di deludere chi gli vuole bene, quasi sempre una paura immotivata che hanno creato da soli. Può diventare paura dell'abbandono e di essere esclusi dal gruppo, che si traduce in un comportamento sempre disponibile e servile di cui però ci si vergogna; o anche esprimersi come timore di crescere, o al contrario di invecchiare. A volte arriva, specie quando si associa all'insonnia, sotto forma di brutti pensieri, fobie e ossessioni: «Succederà qualcosa di brutto, lo sento, e io non sarò in grado di evitarlo, anzi sarà colpa mia!». È simile, in questo caso, alla paura di perdere il controllo e di fare qualcosa di trasgressivo o sconveniente, che spesso si manifesta all'esterno come terrore segreto che qualcosa sfugga al nostro controllo e come bisogno di programmare tutto e tutti. Ma può presentarsi anche in modi più quotidiani e diffusi: come paura dell'esame, del colloquio, del capufficio, di avere addosso gli sguardi di tutti, e in generale come tutto ciò che va sotto il nome di "ansia da prestazione". C'è però un'immagine che accomuna tutti questi modi di presentarsi: l'idea di essere di fronte a un muro altissimo, incombente e invalicabile e il timore che qualcosa di terribile ci raggiungerà se non riusciremo a scalarlo. Un'impresa tuttavia impossibile: da qui la sensazione di angoscia ineluttabile. Non è una malattia Invece di sforzarci di scalare un muro che non si può scalare, in questo numero guarderemo le cose da un punto di vista completamente diverso, e risolutivo. Carl Gustav Jung lo esprimeva così: «Non si dovrebbe tanto cercare il modo di eliminare la nevrosi, quanto piuttosto appurare che cosa essa signifi chi, che cosa insegni e quale meta si prefi gga. Dalla malattia stessa ci è possibile apprendere moltissime cose per la nostra guarigione e ciò che al nevrotico appare assolutamente disprezzabile, nasconde invece il tesoro più autentico che altrimenti non avremmo mai potuto scovare. Si dovrebbe quindi imparare a essere grati alla nevrosi altrimenti si perde la possibilità di conoscere quello che siamo in realtà. Una nevrosi è veramente "eliminata", quando essa ha eliminato il falso atteggiamento dell'Io. Non siamo noi a doverla curare, ma è lei a curare noi. La nevrosi è il tentativo di curarci, messo in atto dalla nostra natura». Il compito di ognuno di noi è sviluppare concretamente la nostra natura: le nostre potenzialità, capacità, qualità. Questo compito dura per tutta la vita: in ognuno di noi c'è un tesoro nascosto che pian piano si rivela, perché la vita non è mai "tutta qui". Ma a volte qualcosa si oppone al nostro sviluppo: una visione ristretta, limitata, unilaterale, monoculare, come quella dei Ciclopi dell'Odissea che guardavano con un occhio solo, cioè senza vedere la profondità. L'idea, cioè, che la vita debba andare in una direzione predeterminata: il lavoro giusto, il compagno giusto, i fi gli al momento giusto, le idee giuste, gli amici giusti... Questa, a ben vedere, è una prigione mentale. La reazione benefi ca Ma allora, come diceva Jung, l'ansia non è la malattia, ma è la reazione del mondo interiore a una visione monoculare. Nasce dalla percezione inconscia che ti sei fermato, che non fai più le cose che ti piacciono, che ti sei seduto. Che non stai affatto con la persona giusta, che certi amici ti hanno stancato, che vorresti avventura, novità, passione. Ma che, ecco il punto, non te lo permetti, perché temi di rompere quell'immagine "perfetta", ma fi nta e morta. L'ansia allora è la vita, è la tua parte autentica! Prova a scuoterti come farebbe un terremoto, una tempesta, un vento impetuoso che rende tutto precario e fa crollare le mura della prigione mentale o almeno le rende precarie, trasformando le false certezze in insicurezza. Le forze interne premono per evolvere, ma la visione monoculare resiste e crea confl itti, sensi di colpa, paure, ansia. Come uscirne è l'argomento delle prossime pagine. I MILLE VOLTI DI UN DISAGIO # Sensodiinadeguatezza ediinferiorità # Pauradinonfarcela edideludere # Pauradell'abbandonoedi essereesclusodal"gruppo" # Pauradicrescere odiinvecchiare # Bruttipensieri,fobie eossessioni # Ansiachequalcosasfugga al controllo # Ansiadaprestazione, daesame,dacapufficio # Pauradiparlareinpubblico # PauradiesporsiL'INSEGNAMENTO DELL'ODISSEA Scopri chi sei se fuggi dal sapere del gregge Nell'Odissea,ilpiùimportantetrailibridell'Occidente,c'èuna figuramitologicacherappresentaperfettamentelatendenza ansiogenaachiudereilpropriosguardoalnuovo,aridurrela propriavitaaunoschemadicomportamentifissicherispetta

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2020/09/01
Media: Periodics
Pages: 46 -

Web source:

tutteleconvenzionidellasocietà,madimenticabisogni,desideri,
talentiecapacità,insommaaunavisioneunilaterale,monoculare,
ristretta:parliamodeiCiclopi.Nell'OdisseaiCiclopisonouna
popolazionedigigantirozziconunocchiosolocheviveincaverne,
sidedicaallapastoriziaesicibaanchedicarneumana.ulisse,fatto
prigionieroconicompagnidaunodiquestiesseri,Polifemo,riesce
afuggireconduestratagemmicheciinsegnanomolto.Ilprimo ècambiareilproprionomein"Nessuno".Ilsecondoè,dopoaver accecatoilgigante,farnascondereicompagnisottolepecoree
cosìfarlifuggiredallacaverna.Comeadire:solosetidimentichiciò
chepensidiessere,leconvinzioniacquisitesullabasedel"sapere
delgregge",soloallorapuoiaprirelamenteallalibertàeprevenire disagitipicidellaprigionia,comepaure,ansiaeinsicurezza SCOPRI SE SEI A RISCHIO-ANSIA Sei in pericolo quando, per adeguarti a un modello, metti da parte la tua vera natura: prima o poi le energie premono per uscire Sei a rischio quando credi che ogni giorno sia uguale al precedente.«Lavitaètuttaqui, nientepuòstupirmi,quellochepotevofarel'ho fatto».Questefrasisonoterribiliperilmondo internoperchéimpedisconodisintonizzarsisul cambiamento,cheèlaleggenaturaledellavita. Sei a rischio quando affronti l'ignoto con il sapere che già hai.«Sogiàcomeandrannole cose.Piovesulbagnato.Figuratisenonandava male».Questeconvinzionisonounalibiper nonaffrontarelepropriepaure.Masoprattutto chiudonolamente.Sololosconosciuto,ciò chec'èintemaancoranonvedi,soloquestoti riempielegiornatedigioiadivivere. Sei a rischio quando non fai più follie. «Cerchiamodiessereseri!».Daquanto nonfaiuna"piccolapazzia"? Queicolpi ditestasenzaconseguenzechetifanno sentireliberosonofondamentali.Se nellavitanonc'èunpo'dicaosedi follia,tispegni. Sei a rischio quando scegli a chi e a cosa avvicinarti solo in base ai tuoi modelli«Nonèdame,nonfaperme»; mantenerelacomfortzonepuòessere rischioso.Seescisoloconchirispetta certimodellimentali,nonfail'amorecon lui,maconuntuomodello.Senonfainiente diimprevistorispettoaituoischemi,vivinel passato,nelgiàvisto,nelloscontato.Equivalea nonsentiremailavita.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2020/09/01
Media: Periodics
Pages: 50 -

Web source:

Il mondo interno ti manda un messaggio Quattro regole per imparare ad ascoltarlo

QUANDO TI ALLONTANI DAI TUOI BISOGNI PROFONDI, L'ANSIA ARRIVA PER FERMARTI. SE IMPARI AD ASCOLTARE CIÒ CHE HA DA DIRTI, NON AVRÀ PIÙ MOTIVO DI PRESENTARSI COL SUO VOLTO DISTRUTTIVO E DIVENTERÀ UNA GUIDA PREZIOSA. ECCO LE SEMPLICI REGOLE PER NON SBAGLIARE 1 No agli psicofarmaci: non hai "qualcosa di rotto" da aggiustare Gli psicofarmaci non sono quasi mai risolutivi. Nella maggioranza dei casi, costituiscono per lo più delle stampelle che bloccano l'evoluzione del processo. L'ansia arriva per dirti: «Così chiuso nelle tue certezze, stai perdendo il nuovo». Ma per ascoltarla serve un cambio di atteggiamento mentale, che invece lo psicofarmaco impedisce perché fissa la situazione. L'ansia non è il sintomo di qualcosa di rotto dentro di te, da aggiustare: piuttosto va vista come una tensione evolutiva. Emerge dal nostro centro, autentico e naturale. Ricorrere subito agli psicofarmaci per mandarla via, la farà solo tornare. L'effetto sedativo infatti dura poco, è limitato nel tempo. E quando ritornerà, sembrerà anche più forte, proprio perché è stata negata. Eppure non è contro di te: irrompe per far cedere atteggiamenti e credenze superate, contrarie alla tua maturazione. 2 Non sforzarti di spiegarla e trovare le cause Tutti pensiamo che l'ansia sia legata al passato, a una causa: «Sto male perché...»: per il lavoro, per i figli, a causa di una relazione sbagliata. Spiegare l'ansia non la cura affatto, al contrario! La fissa, la identifica con l'oggetto, la situazione o la persona che apparentemente la generano. La trasforma in un problema da risolvere. Cerchi la sua soluzione lì dove l'hai collocata, ma i tentativi per risolverla in realtà la alimentano. Prova a scollegarla dalle cause. Annulla la spiegazione e percepisci solo l'ansia in modo puro: sei tu a produrla, è un'energia tua, viva, naturale. Che tende al futuro, all'apertura: non è la conseguenza di un evento, che peraltro identifichi tu, razionalmente, ma una forza che, attraverso ciò che capita, si attiva per essere finalmente vista e percepita. Quando arriva, falle posto e sosta nelle tue sensazioni Arrenditi e percepisci l'ansia senza pensare alla causa. Fai in modo che tutti i pensieri facciano un passo indietro, restate solo tu e l'ansia. C'è un punto nel corpo dove la senti più forte? Metti lì la mano. È un'onda che scorre, che ti attraversa: cedi, impara a tenerla vicina, trasformandola in un'immagine amica. Ad esempio associala alla figura di una donna antica, o di un animale che puoi interrogare. «Cosa vuoi da me? Cosa posso fare per farti felice? Dove mi vuoi portare?». 3 Ascolta le sensazioni che si affacciano, accogli le immagini. Assecondale con il disegno, la pittura, il movimento del corpo. Sentiti libero di dare forma all'informe, non pensare al risultato. L'ansia ha solo bisogno di essere percepita e accolta nella presenza, non nei ragionamenti4 Impara a non avere sempre tutto sotto controllo Ogni tanto sospendi il tuo solito modo di pensare, le tue convinzioni e prova a dirti: «Io non so più chi sono, e non lo voglio sapere. L'ansia sa dove portarmi, io no». Permettiti di "osare", grazie all'ansia. Immagina scelte differenti, ruoli diversi dai soliti che ti definiscono. Sperimenta percezioni nuove, che possono incrinare una visione monoculare e rigida di te. Fingi di essere un altro: se non rischi mai di perderti almeno un po', la vita si restringe, diventa "tutta qua", chiusa nelle cose in cui ti identifichi; casa, lavoro, i ruoli che ti cuci addosso... Se invece ti perdi, ogni evento si trasforma nella tappa di un processo più ampio che mira al completamento interiore. Settembre 2020 49 GLI ERRORI DA EVITARE # Rigidità # Ipercontrollo # Certezze assolute # Illusioni e alibi LE QUALITÀ DA CERCARE # Mobidezza # Flessibilità # Naturalezza # Consapevolezza

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2020/09/01
Media: Periodics
Pages: 52 -

Web source:

E tu che tipo di ansioso sei?

NON SIAMO TUTTI UGUALI: OSSERVARE MEGLIO LE NOSTRE REAZIONI È uN PASSO IMPORTANTE PER RITROVARE NATURALEZZA E SPONTANEITÀ, CHE SONO I VERI ANTIDOTI ALL'ANSIA 1 Ultimamente il tuo lavoro è particolarmente stressante A Programmi tutto nei dettagli, ma la cosa non ti tranquillizza B Ti accorgi che cominci a perdere tempo e sei inconcludente C Se stanco già al risveglio e senti una certa nausea 2 Tutto apparentemente # la liscio, anche se sotto sotto# A Senti una certa inquietudine senza capire il perché B Sei più iperattivo del solito C Dormi male e fai brutti incubi 3 Il vero sollievo di fronte a un disagio A Riuscire a staccare il cervello B Fare una bella corsa all'aria aperta C Prenderti un week-end tutto per te 4 Un imprevisto... A Attiva una serie di pensieri ossessivi B Diventa l'occasione per distrarti da ciò che stai facendo C Al momento sembra che non susciti grandi reazioni 5 Il tuo sogno ricorrente A Rivivere la giornata appena passata B Rimanere bloccato e non riuscire a muoverti C Essere inseguito da un animale feroce 6 La tua cara amica, durante un trasloco, ha un leggero infortunio A L'aiuti a fare un piano alternativo e a posticipare B Cerchi di aiutarla a spostare le ultime cose, ma sono più i danni che il resto# C Le dai "buca" perché anche tu non ti senti in forma 7 Di fronte a un'emergenza A Ragioni sul da farsi perdendo tempo B Ti fai prendere dall'agitazione e agisci in maniera scoordinata C Fai fronte a ciò che bisogna fare, salvo poi il giorno dopo essere a letto con il mal di stomaco 8 Il tuo partner ti dà una brutta notizia mentre stai facendo la spesa A Procedi seguendo la lista che ti eri preparato, ma la tua mente è già altrove B Compri le cose più insensate C Esci dal supermercato per via di un forte mal di testa 9 Devi fare un viaggio di lavoro con un collega che non ti piace A Porti del lavoro da fare per parlare il meno possibile B Rimani agitato tutto il tempo C Proprio quella mattina hai la febbre e non puoi andare 10 Devi organizzare un evento importante A Finalmente pane per i tuoi denti B Ti fai aiutare, riconosci di non sapere proprio da cosa partire C Accetti, cercando di non stressarti più di tantoIL TEMA DEL MESE ANSIA E INSICUREZZA RISPOSTE AL TEST Scopri dove si annida il tuo disagio MAGGIORANZA DI A Ansia nella testa Ptutto sotto controllo: er te è necessario avere sei molto razionale, cerchi sempre di sviscerare, in ogni situazione, le cause e gli effetti, senza però riuscire mai a placare la tua ansia. Per quanto ti sforzi di "domare" tutto, c'è sempre qualcosa che ti sfugge, qualcosa che non ti è chiaro e che ti porta ad alimentare senza fi ne la produzione di pensieri che rischiano di sfociare in vere e proprie ossessioni. Ma il mondo del profondo, degli istinti e delle emozioni non ragiona così: non esiste mai una risposta chiara e defi nitiva, c'è sempre un lato buio che ci abita e dobbiamo imparare ad accoglierlo così com'è: solo in questo modo potrai predisporti ad accogliere quei colpi di scena che potrebbero rivelarsi delle piacevoli sorprese. MAGGIORANZA DI B Ansia nelle azioni Dcominci ad agitarti i fronte ai problemi in modo confuso, diventi iperattivo, vai in giro di qua e di là, sei logorroico e chiedi consiglio a tutti, ma senza arrivare a partorire un'azione dotata di senso. In questo modo rischi di disperdere molte energie senza riuscire a canalizzarle nel verso giusto. Prova a fermarti e ad accogliere le paure che avverti. Chiudi gli occhi e posa l'attenzione su un punto dove le senti di più. In questo modo potrai concentrare l'attenzione su di te, al di là del mondo esterno. Si tratta di un piccolo trucco per rallentare e dare tempo al tuo mondo interno di produrre la risposta che occorre. Ricorda che ciò che cerchi è custodito dentro di te, non confonderti cercandolo all'esterno. MAGGIORANZA DI C Ansia nel corpo ei poco connesso con Sle tue sensazioni e con gli stati d'animo. Infatti di fronte alle diffi coltà "tieni botta", ed è solo in un secondo tempo che cominci ad accusare disagi e stanchezza. Reggi a lungo situazioni stressanti, per poi a un certo punto, quando cala la tensione e senza un vero perché, vedere arrivare i malanni: mal di pancia, cefalea, insonnia, orticaria, una leggera febbre. Sono rappresentanti di tutta l'ansia e delle tensioni represse che somatizzi. Ogni giorno prova ad ascoltarti e a codifi care i messaggi che ti invia il tuo corpo. Spesso chiediti: "Come mi sento adesso?». Non ti vengono le parole? Associa il tuo stato d'animo a un colore, a un'immagine, a un sapore# È il primo passo per imparare ad ascoltarti e a correre ai ripari, prima che sia troppo tardi.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2020/09/01
Media: Periodics
Pages: 58 -

Web source:

Smetti di sabotarti, diventa ciò che sei

ANSIA DA ESAME, SENSO DI INADEGUATEZZA, PAURA DI NON ESSERE MAI ALL'ALTEZZA: SENSAZIONI CHE POSSONO COLPIRCI IN MOLTE SITUAZIONI. MA DEVONO SPINGERCI A NON COPIARE PIÙ DEI MODELLI: SIAMO NOI GLI UNICI MODELLI CHE CONTANO A nna, 32 anni, fa l'infermiera in ospedale. Il suo mestiere è molto faticoso, ma accudire i pazienti le piace, si sente nata per fare questo. Tuttavia... spesso le capita di non sentirsi all'altezza. Le cose sono peggiorate da quando ha deciso di partecipare a un concorso pubblico: un salto di carriera, ma anche un lavoro diverso. L'insicurezza la porta a rimandare ogni volta lo studio, ma poi si sente in colpa, si accusa di non avere volontà. Alla sera torna a casa stanca, i libri sono sul tavolo ma non ha voglia di aprirli, i pensieri della giornata le pesano. Nel suo mestiere ogni piccolo errore comporta gravi conseguenze: prima questo la spingeva a essere più attenta, ma ora ogni minima osservazione dei suoi colleghi la manda in crisi e tutte le volte si sente giudicata. Pensa che tutti siano migliori di lei. «Per gli altri è più semplice, io faccio sempre fatica, cosa non va in me?», si chiede. Si sente sbagliata, goffa. Una mattina si sveglia e vede che sul suo gomito è comparsa una macchia rosa scuro, squamosa: un inizio di psoriasi. Si preoccupa e si fa prendere dallo sconforto. Fa una visita dal dermatologo, ma passano le settimane e sente salire sempre più il suo disagio, i brutti pensieri. Inizia così un percorso con uno psicoterapeuta. Il lato potente Fin dalla prima seduta si sente a suo agio, libera di esprimersi. Parla del sintomo che l'ha portata lì, ma anche di molto altro. «Ha mai pensato che questo disturbo potrebbe raccontare qualcosa di lei, di come si sente?», le chiede lo psicoterapeuta. «ImmagiImmagina il tuo lato fragile e quello forte come due gemelli che si danno la mano ni che la sua pelle sia un foglio su cui poter scrivere le sue emozioni. Cosa leggerebbe?». Anna ri# ette un po', poi dice: «Più che un foglio la vedo come una corazza che protegge la mia fragilità». «Ma c'è qualche momento in cui invece non si sente fragile, ma forte, potente, felice?» chiede a bruciapelo lo psicoterapeuta. Ad Anna viene subito in mente un'immagine: «A casa da sola a cucinare! Adoro quei momenti e mi sento bene. Mi sento capace di tutto. Lì non mi sento sotto gli altri, come mi accade al lavoro. Ma è importante? Non gli ho mai dato tanto peso...». Due persone accanto In terapia Anna comincia a visualizzare due immagini: una se stessa che sta sotto gli altri, che subisce il loro giudizio, e un'altra se stessa che si mette sopra. «Guardi queste due donne, queste se stesse simmetriche, come due gemelline appena nate che dormono una accanto all'altra». Questa immagine, suggerita dal terapeuta, la conforta e da allora la porta sempre con sé. Un giorno arriva in terapia e annuncia: «Mi sono iscritta a un corso per disegnare mandala! Li adoro, ma ho sempre pensato di essere incapace di disegnare, tanto da odiare il disegno. Ora voglio provare». All'inizio, anche lì, si fa prendere dalla paura di non essere brava. Poi guarda la sua insicurezza e per la prima volta la percepisce come naturale, sana: un'amica che la accompagna. I suoi mandala sono # gure circolari piene di colori e geometrie armoniose. Quando disegna si lascia guidare dalla matita, senza pensare. Attraverso il disegno le arrivano nuove percezioni, la sua anima le parla: Anna intuisce che, prima della terapia, si stava sabotando da sola per timore di non essere all'altezza di modelli esterni. Ora lo vede: l'unico modello dev'essere se stessa, le sue caratteristiche, le sue risorse interne. Questo le diceva l'insicurezza: non devi copiare nessuno. «Amo il mio lavoro, ho deciso che non mi interessa cambiare per essere qualcosa di diverso. E ora sto # nalmente bene!» LA TECNICA Scrivi sulla pelle le tue emozioni e impari ad accoglierle rendi un foglio di carta e immagina che sia Pla tua pelle, mentre una matita diventerà il tuo inconscio. Ogni giorno scrivi sul foglio i tuoi disagi, le emozioni, le sensazioni spiacevoli che si affacciano, ma fallo in forma di fi aba, trasformandole in personaggi. Le fi abe possono essere molto brevi, anche una sola frase al giorno, come ad esempio: «Quel giorno messer Ansia era triste, pensava che tutti fossero più bravi di lui». Non giudicare la tua frase, scrivila appena arriva. Se ti va, dopo qualche giorno puoi mettere insieme tutte queste piccole fi abe creandone una più estesa. # La pelle è un confi ne che ci ripara dall'esterno e che crea la nostra identità, ma nello stesso tempo ci mette in relazione con il mondo. Per questo è un terreno fertile per i disturbi psicosomatici, come la psoriasi di Anna raccontata qui a fi anco. Immaginare di scrivere sulla pelle è un esercizio utile a far affi orare le emozioni, a guardarle senza giudizio. Così ci permettiamo di guardare la parte di noi che abbiamo rifi utato e questo ci darà una grande pace.

Newspaper metadata:
Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2020/09/01
Media: Periodics
Pages: 60 -

Web source:

Accogli in ogni tappa i regali della vita

LA PAURA DEL TEMPO CHE PASSA SI MANIFESTA COME IPERATTIVISMO O COME TRISTEZZA, MA ARRIVA SEMPRE PER SCUOTERE LA PERSONA, PER NON FARLA SEDERE NELLA RASSEGNAZIONE. QUANDO RINNOVI LA TUA MENTALITÀ, ACCOGLI I DONI DELL'ETÀ iulio ha 68 anni. Fisico slanciato, asciutto, un tipo tutto nervi. In psicoterapia rompe subito il ghiaccio: «Sono un medico affermato, un neurochirurgo, anzi dovrei dire "sono stato" perché da poco sono in pensione: quel che dovevo fare ormai l'ho fatto. E questa è la prima volta, in tutta la mia vita, che mi rivolgo a una psicoterapeuta. Sa, da qualche tempo non va più come dovrebbe andare. Inizia all'alba, ancora nel dormiveglia: un'ansia forte che mi opprime il petto. Dopo di che non c'è più verso di dormire!». Da lì prende il via un rimuginio, un monologo che dura tutta la giornata. «Ci risiamo dottoressa. Io e la mia eterna indecisione». Giulio si riferisce alla sua attuale compagna, Marisa. È per lei che, un anno fa, ha trovato G il coraggio di lasciare sua moglie. Ma ora è al punto di partenza: «Pensavo avremmo vissuto mille avventure, invece con lei è già diventato tutto una routine. Tanto valeva restare con mia moglie! Forse ci vorrebbe un altro scossone... Un'altra donna!». Giulio continua anche in terapia il monologo incalzante che ripete a se stesso da mesi: «Non sono uno che perde tempo, sa? Sono attivo. Da quando sono in pensione ho subito riorganizzato le mie giornate. Ho ricontattato vecchi amici che avevo tagliato via. Mi do da fare. Mi sono persino iscritto ad arti marziali, io che ho sempre odiato gli sport di LA TECNICA Guardare i propri timori più profondi ci aiuta a scoprire i tesori che nascondono contatto». Eppure la sera, quando la giornata è # nita, arriva una tristezza lacerante che lo manda al tappeto: # nalmente i pensieri si fermano, Giulio è davanti al vuoto. «Ma cosa devo fare, dottoressa? Se la lascio poi cosa mi resta? Non ho più il lavoro, non so più chi sono!». Senza i suoi obiettivi, i traguardi lavorativi, Giulio si sente perso. Non c'è più il medico sicuro e determinato. Così, proietta la sua ricerca di senso all'esterno. Non si rende conto che non ha davvero un problema con la compagna, ma con se stesso. Azioni compulsive «Guardare il presente con gli occhi del passato, equivale a voler risolvere i problemi con delle illusioni. La ricerca forzata di "sostituti" servirà solo a farla sentire ancora più Porta l'attenzione sulle "cose che non hai mai fatto" Tprenderti qualche minuto di silenzio rova un luogo tranquillo, dove solo per te. Procurati carta e penna e prendi nota: individua cinque cose che avresti voluto fare nella tua vita, ma che non hai fatto. Sogni nel cassetto o anche i desideri più comuni, come ad esempio: suonare il piano, iscriverti a un corso di ballo o di pittura, vedere l'aurora boreale, viaggiare da solo e così via. Per ogni punto, prova a chiederti quale signifi cato abbia per te, quale energia differente si attivi. Per esempio, viaggiare apre al senso di libertà, di rinnovamento. Suonare ti permette di contattare stati d'animo dimenticati, ti fa sentire diverso. Prova a immaginare modi differenti di manifestarsi, nella vita di tutti i giorni, di queste stesse energie che hai risvegliato. Cosa ti fa sentire allo stesso modo? Ad esempio: guardare un quadro può attivare stati d'animo inattesi, oppure camminare senza meta può farti sentire libero e avventuroso Non servono sforzi, lascia che sia l'inconscio a suggerirti o a ispirarti, occasioni, immagini, intuizioni che possono tradursi in piccole azioni che puoi fare. E poi... falle! In questo modo puoi far emergere le energie di cui hai veramente bisogno. insicuro e dipendente» gli ripete la terapeuta. Ecco la scossa di cui Giulio aveva bisogno: realizza in quell'istante che tutto il suo "fare", dall'alba al tramonto, in realtà è un tentativo di riempire il vuoto, è solo paura di guardare la propria situazione, il proprio orizzonte sempre più incerto. Giulio, da quando è andato in pensione, è in preda all'inconscia paura di essere vecchio. I mille impegni, le arti marziali che in realtà odia, i vecchi amici che aveva smesso di vedere perché troppo noiosi: sono tutti tentativi confusi di aggrapparsi al passato per non vedere quella paura. L'ansia non nasce dall'insicurezza o da un rapporto già # nito, ma è il suo lato autentico: serve a fargli vedere l'errore contenuto nella sua convinzione: "quel che dovevo fare l'ho fatto". I frutti che deve imparare a scorgere sono i nuovi saperi della maturità: la libertà mentale, l'assenza di competizione, la scoperta, il disinteresse verso il giudizio del mondo. Giulio inizia a vedere cose che aveva dimenticato: desideri spontanei, non forzati, non imposti. Vuole ricominciare da sé. Forse riprenderà in mano la sua antica passione per i viaggi nei Paesi del Nord. Il "problema" della compagna è scivolato sullo sfondo. Ora c'è una nuova consapevolezza: sarà la passione a condurlo sulla strada giusta.

Newspaper metadata:
Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2020/09/01
Media: Periodics
Pages: 62 -

Web source:

Basta stampelle, puoi camminare da sola

DIPENDERE DAGLI ALTRI A LIVELLO PRATICO ED EMOTIVO CI MANTIENE IN uNO STATO DI INFANTILISMO. IN QuESTI CASI BENvENuTE LE CRISI! CI SPRONANO A SPERIMENTARE LA BELLEZZA DELL'EMANCIPARSI E DIVENTARE AUTONOMI, TORNANDO VICINI A CIÒ CHE CI PIACE FARE M atilde ha trentacinque anni e arriva in terapia con il volto segnato da una profonda delusione. La sua espressione comunica scoramento e dispiacere per ciò che a suo dire sente di aver perso: una stampella su cui appoggiarsi. «Io proprio non ci riesco. Non riesco ad affrontare le cose, nemmeno le più piccole. Ho un'agenzia di viaggi che ho messo in piedi anni fa, dal nulla. Ma sottovalutavo il contributo di mio marito e quando lui ha voluto prendersi una pausa, si è staccato da tutto. In quel momento ho capito quanto fosse importante per me quel sostegno e mi sono letteralmente sentita come un pesce fuor d'acqua. Ora mi sento perduta, piccola, non riesco a fare niente da sola, nemmeno guidare!». Matilde Dipendere da qualcuno è spesso anche un modo per controllarlo... 60 Riza psicosomatica ha cominciato a soffrire di apnea, la sensazione di non avere suf# ciente aria e di dover letteralmente boccheggiare che, nella visione psicosomatica, esprime la percezione di trovarsi in profondo pericolo. Ma il motivo che la porta in psicoterapia è una brutta cervicalgia che, da mesi, non le dà tregua. Nel corso delle sedute si scopre che i sintomi peggiorano quando Matilde deve svolgere dei compiti per cui non si ritiene all'altezza. Nella lettura psicosomatica quel dolore denota un atteggiamento eccessivamente controllante rispetto alle situazioni contingenti e, più a fondo, il timore dell'individuo di non essere abbastanza "intelligente" per trovare una soluzione ai problemi. Il ruolo della bambina Come tutti, Matilde identi# ca nel passato l'origine dei propri guai. «Da piccola mia madre era molto depressa e mio padre era assente. Si è presa cura di me mia zia. Sapevo di poter sempre contare su di lei. C'era lei il giorno del diploma, c'era lei quando i bambini al parco mi prendevano in giro, e c'era lei quando cominciavo a muovere i primi passi per costruirmi il futuro. Dopo mi sono sposata e ho spostato su Luigi la mia necessità di accudimento continuo». Il passato diventa una giusti# cazione, una stampella del proprio comportamento: rivangarlo non la aiuta affatto. È nel corso delle sedute che Matilde prende sempre più consapevolezza del ruolo che recita nella coppia: quello della bambina perennemente bisognosa di cure e attenzioni. La terapeuta le chiede di fare un elenco delle cose che la spaventa fare: emergono le più disparate, dal pagare le bollette, al boni# co in banca, al portare il cane dal veterinario. Il lavoro sarà quello di leggere con attenzione la lista e soffermarsi su ogni voce, portando inizialmente tutta l'attenzione alla sensazione di "non farcela". Solo sentendo quel timore profondo, da lungo occultato perché spostato sulle # gure di riferimento, Matilde inizia a cambiare lasua percezione. La psicoterapeuta l'accompagna in questo processo di rinascita: il compito successivo, infatti, sarà quello di fare ogni giorno una di quelle cose che tanto teme. Non solo: chiusa nella "bolla" del matrimonio, Matilde aveva accantonato amici e attività piacevoli. Preso atto di questo, si iscrive in palestra, torna a uscire con le amiche e si avventura addirittura in un viaggio di tre giorni "on the road". E guida lei! Solo sperimentandosi in possibilità a lei sconosciute capisce che ce la può fare. E la cervicale sparisce... Nella vita "tocca a te": non puoi delegarla a qualcuno di esterno, devi af# darti ai tuoi saperi innati LA TECNICA Scegli dalla lista l'azione che ti proibisci a percezione di "non farcela Lda soli" è un'illusione, un'incapacità auto-appresa che nasce dal fatto di aver sempre delegato agli altri la possibilità dei nostri successi. Il timore di non farcela, spesso, non viene portato a consapevolezza e agisce nel profondo. L'unico modo per uscire dal loop ingannevole è quello di sostare nelle emozioni dolorose che tanto temiamo. Ecco una semplice tecnica per liberarsi da questi schemi. In un momento di calma, individua le azioni che pensi di non poter fare da solo, per cui credi ti serva un appoggio, una stampella, un accompagnatore, o che deleghi perché pensi siano più grandi di te. una volta scritte, soffermati su ognuna di esse e percepisci la sensazione sgradevole che il leggerle ti procura. Lasciala espandere: potresti avvertire paura, tremare o addirittura scoppiare in pianto. Bene, è l'emozione che voleva essere vista. Adesso che ti sei accorto di cosa portavi dentro, scegli nella lista una cosa che "ti chiama" e prova a farla. Osserva bene cosa succede in te.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2020/09/01
Media: Periodics
Pages: 64 -

Web source:

Prova a “perderti” e arricchisci la vita

COSTRUIRE UN’IMMAGINE PERFETTA DI SÉ, INAPPUNTABILE, IN CUI TUTTO STA AL POSTO GIuSTO. FINChé IL CAOS IRROMPE E IL CASTELLO DI CARTE CROLLA. È DOLOROSO, MA È uN PASSAGGIO IMPORTANTE: COME uNA NuOvA NASCITA! E va è una donna in gamba, affascinante e vincente. Nella sua vita, da quando riesce a ricordarsi, ha sempre avuto le idee chiare, obiettivi precisi e una determinazione di ferro nel raggiungerli: a 34 anni ha alle spalle una laurea con lode in giurisprudenza, un dottorato, una s# lza di successi professionali e di fronte a sé una brillante carriera da magistrato. E naturalmente una relazione “impeccabile” con un ragazzo “fantastico” e una “casa da sogno”. Tutto scorre nella giusta direzione. Ma improvvisamente... il caos entra nella sua vita. Eva conosce una persona, il classico “uomo sbagliato”, e inspiegabilmente perde la testa. Senza un lavoro # sso né prospettive, senza attenzioni o gentilezze nei suoi confronti, quest’uomo da lei vuole solo divertimento e sesso. Eva non sa resistergli: lo vede di nascosto, lo cerca anche quando ne viene umiliata. Si ritrova disperata, in balia di quest’uomo, con l’ansia che incalza e la paura di perdere il controllo. Ripete in continuazio62 Riza psicosomatica ne che deve chiudere con lui, che non deve ricadere nelle sue braccia, che deve smettere di pensarlo, ma non ci riesce e per la prima volta nella sua vita la sua determinazione non la porta da nessuna parte. Si scopre fragile, insicura, costantemente in attesa di un suo cenno come una mendicante. «Non posso accettare di vedermi così. È assurdo! Non sono io!». Il caos creativo Ogni incontro svolge una funzione, ma se incontriamo qualcosa di irresistibile, se incontriamo il caos, signi# ca che un’evoluzione importante è alle porte. L’immagine perfetta di Eva, in cui si è identi# cata, si è rotta e da questa frattura cominciano tuttavia a sgorgare lati di sé che erano rimasti cementati sotto il controllo, la determinazione e la razionalità. Il suo lato insicuro e dipendente sale in superficie, ma con esso La sofferenza spesso è come un parto che serve a far nascere un te stesso più completo trova spazio anche il suo lato emotivo, istintivo, ribelle che desidera condurla verso... se stessa. Questa frattura, anche se dolorosa, le permette di contattare una Eva più viscerale, una Eva che tanto teme e anche di comprendere che ci sono forze che vanno oltre la logica e la razionalità, di cui ha assolutamente bisogno. Se non le contatti, saranno loro a farlo e in modi spesso dolorosi... Nuove qualità Eva non ha bisogno di “lui”: la relazione è stata solo un interruttore. Ha bisogno invece di diventare più morbida e # uida, di smettere di essere solo la “numero uno” ed è proprio questa relazione “sbagliata” a farglielo scoprire. Così, se quando arriva in psicoterapia è convinta di dover riprendere il controllo su disé e sulla sua vita, gradualmente comprende che il processo a cui deve andare incontro è un altro. La sofferenza che prova, l’ansia, l’insicurezza, la perdita di controllo sono gli ingredienti della sua rinascita e con essi deve fare amicizia. Comincia ad osservarsi da un altro punto di vista, comLA TECNICA Grazie all’argilla torni in contatto con le tue parti calde e viscerali uando la mente è Qdominante e tenta di controllare tutto, l’ansia fa capolino per riportarti in contatto con le tue parti più arcaiche e istintive. Il corpo è il miglior alleato in questi casi, con i suoi sensi e la sua saggezza inconscia. # Prendi dell’argilla in polvere e dell’acqua, un supporto rigido su cui lavorarla e trova uno spazio in cui puoi metterti comodo. Puoi usare le mani ma anche altre parti del corpo in questo rito/gioco che ti riporta in contatto con gli elementi della terra e dell’acqua, e con i tuoi sensi più antichi. Quando sei pronto divertiti a mescolare la polvere con l’acqua, osservando come si uniscono, trasformandosi, percepisci la consistenza del tuo impasto, annusa il suo profumo, scopri le sensazioni che ti dà sulla pelle. Puoi sperimentare il tuo impasto sul corpo assaporandone le sensazioni oppure divertirti a creare forme e “sculture” morbide come quando da bambino giocavi con la sabbia bagnata. Ciò che conta in tutto questo è lasciarsi andare, spegnere il pensiero e non creare nulla di predefi nito. prende di avere un mondo di emozioni dentro, di essere anche calda e appassionata e che la fragilità può insegnarle una cosa che non aveva mai provato: l’empatia, che è l’altro lato della forza. Quanto le potrà essere utile questa qualità nel suo futuro lavoro di magistrato? Tantissimo! Senza, Settembre 2020 la sua professionalità sarebbe stata monca. Man mano che accoglie tutto questo, sente nascere in lei un nuovo equilibrio. Guarda alla sua relazione segreta come un rituale di passaggio, un’iniziazione. Finché un giorno, senza sforzo, gli può dire: «Non ho più bisogno di te, addio!»

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2020/09/01
Media: Periodics
Pages: 66 -

Web source:

Meriti il primo posto senza sensi colpa

LA PAURA DI DELUDERE GLI ALTRI CI IMPONE DI METTERCI AL SERVIZIO DI TUTTI DIMENTICANDO NOI STESSI. CELA IL TIMORE DI ESSERE ABBANDONATO, DI VENIRE ESCLUSO DAL BRANCO. SERVE UN'INIEZIONE DI AuTOSTIMA E IL PERMESSO DI SBAGLIARE! L uigi vive una vita talmente faticosa da ricordare Atlante, il titano del mito, condannato a sostenere su di sé il peso del mondo. Da sempre si sente responsabile della felicità di tutti e la sua vita è un susseguirsi di scelte che mirano ad accontentare chi lo circonda. È la persona che, se due amici lo chiamano per proporgli cose diverse, va in ansia per il timore di ferirne uno... Deve dire sempre di sì a tutti e se non è possibile si sente in colpa. Ciò che teme, evidentemente, non è far male, ma deludere e di conseguenza essere escluso. Ma non deludere mai nessuno è un'impresa davvero titanica che lo fa sentire sempre s# - nito. Ora che ha una sua famiglia a cui badare, poi, il peso da sostenere è diventato immenso. Fa continui programmi della giornata, si segna su foglietti tutte le cose che deve fare per non sbagliare mai niente, per parare tutti i possibili colpi... Finché, nei giorni del Covid, la sua vita ha una battuta d'arresto. All'inizio ha attacchi d'ansia molto forti e pensa che siano dovuti al timore che qualche familare sia infettato, al dovere di proteggere tutti. Pian piano si rende conto che non è proprio così. Si rende conto che ciò che teme è... se stesso, i propri bisogni che ora, nell'improvviso vuoto di attività, si iniziano ad affacciare... Nuovo sguardo «Mi sono dovuto fermare e mi sono reso conto di colpo che non ce la facevo più. Allora sono crollato», racconta in una seduta di terapia. «Non sapevo più chi ero, conoscevo solo la lista degli impegni, dei doveri». Luigi, guidato dallo psicoterapeuta, accetta di... crollare e di deporre il "mondo" che teneva sul Concediti il permesso di sbagliare: ti sentirai più libero dal peso dei sensi di colpa capo. Finalmente inizia a dialogare con se stesso, con i suoi desideri, con le sue necessità. Comprende che non può continuare a ignorarsi in nome degli altri. Per prima cosa si concede dei momenti di riposo, senza senso di colpa verso la famiglia, i genitori, il lavoro. Riposare e non fare nulla è quello che chiedono il suo corpo e il suo mondo interno, tanto che appena si sdraia durante il giorno il sonno lo prende subito e in questo sonno emergono sogni di cui prende nota, che lo colpiscono molto. In tutti i sogni si trova a compiere azioni "sbagliate", scorrette, egoistiche, non conformi alle aspettative e in tutti i sogni c'è sempre una # gura autorevole che, a sorpresa, non lo punisce ma lo protegge. Luigi adora la sensazione che prova nel sogno, nel momento in cui sente che, semplicemente, va bene così. Vorrebbe sperimentare questa possibilità anche nella sua vita quotidiana. Inizia a dire qualche no, a fare cose che, dal suo punto di vista, dovrebbero deludere gli altri e renderli infelici: quello che scopre è che chi ha intorno non ha le reazioni che si aspettava. Non viene ri# utato, né accusato, tutti accettano i suoi no e per la prima volta non si sente in colpa. Ogni giorno si concede di sbagliare qualcosa e # nalmente vive senza il peso del mondo Depenna un elemento dalla lista dei doveri e osserva cosa accade Oda fare e degli impegni da mantenere, poi gni giorno, fai la tua solita lista delle cose rileggila e suddividila in due gruppi, da un lato le cose che ritieni indispensabili, dall'altro quelle che non sono "questioni di vita o di morte". Ora butta via la seconda lista e prova a vedere come procede la tua giornata. In alternativa puoi provare a scegliere di non fare una delle cose che credi essere un tuo dovere per non deludere gli altri: come se fosse un esperimento scegli di non farla e osserva che cosa succede dentro e fuori di te. Infi ne prova a dire un no a qualcuno a cui solitamente dici automaticamente di sì: anche in questo caso osserva che cosa succede dentro e fuori. Scoprirai con sorpresa aspetti interessanti di te e degli altri. # Se temi di deludere gli altri e provi continui sensi di colpa, trovare un modo per metterti al primo posto richiede un piccolo allenamento, per toccare con mano gli effetti positivi di questa scelta e smettere di averne paura. Imparare a scegliere se stessi prima degli altri infatti ha effetti benefi ci non solo su di sé, ma anche nelle relazioni, che diventano più limpide e meno artifi ciali.

Newspaper metadata:
Source: Riza Psicomatica Author:
Country: Italy Date: 2020/09/01
Media: Periodics Pages: 68 -

Web source:

Solo l’insicurezza ti fa essere unica

PER CREARE COSE UNICHE NON DEVI MAI SEDERTI SUL PASSATO, DEVI ESSERE SEMPRE NuOvO. ECCO PERChé C’È uN RAPPORTO SINGOLARE E MISTERIOSO TRA LA CREATIVITÀ E L’INSICUREZZA. CHE NON VA COMBATTUTA MA ACCOLTA D ora ha il gene della creatività. Ce l’ha da sempre e gli occhi le brillano mentre racconta ciò che amava fare da bambina: «Mia madre faceva l’infermiera in territori di guerra. Sono nata in Nicaragua, ho passato l’infanzia a Cuba e poi lei mi ha riportata in Italia. Sono stata molto tempo da sola perché la mamma era sempre impegnata. Mio padre, invece, l’ho conosciuto solo a trent’anni. Da bambina ho imparato a crearmi un piccolo mondo personale fatto di fantasia. Ho guardato anche tanti cartoni animati che mi hanno portato la passione per il mondo della gra#ca e dell’animazione». Ciò che la spinge a contattare uno psicoterapeuta è l’ansia profonda che arriva da qualche tempo, nel momento in cui deve promuovere le sue creazioni. Ma procediamo con ordine. Dora racconta di avere lasciato da poco il suo lavoro “sicuro” di gra#ca per seguire la sua passione: confezionare abiti personalizzati: «Vede dottoressa, io credo che ogni donna abbia qualcosa di unico e speciale da valorizzare. Credo di avere il talento di riconoscerlo. 66 Riza psicosomatica I miei abiti nascono da questa ispirazione: faccio un colloquio con la persona che mi chiede di cucirle qualcosa su misura, la ascolto e in me scatta qualcosa: “vedo” l’abito che fa per lei». Dora non parla con le clienti di colore e forma dell’abito, ma si informa sulle passioni, e osserva i gesti, la #uidità o la rigidità. Poi, semplicemente, il tessuto giusto la trova e lei crea: «La mia idea è vestire l’anima e non solo il corpo». Il talento di Dora Ha trasformato la sua casa in un piccolo laboratorio sartoriale. I tessuti li recupera nei mercatini: tessuti vintage, sete indiane, cotoni: trova di tutto, poi lo trasforma. Ma da qualche tempo è arrivata l’ansia che la paralizza, le blocca le idee, le ferma le visioni. «Dovrei promuovermi, aprire un sito, farmi notare, ma sento tanta insicurezza, temo che il mio lavoro sia inadeguato... di serie B». Dora scoppia in lacrime e racconta della madre: per lei ogni traguardo che la #glia raggiungeva non era mai abbastanza e le cose che a Dorapiacevano erano considerate dalla madre sciocchezze frivole e perdite di tempo rispetto a una carriera “vera”. Ma è davvero questa la matrice dei suoi comportamenti, della sua paura del rifiuto e della disapprovazione? «Ogni consegna per me diventa una prova della verità, per vedere se valgo oppure no». In terapia inizia a visualizzare le sue insicurezze con un’immagine: l’Inquisitore. È una #gura severa, sempre accigliata, che sminuisce e denigra tutto quello che lei fa. Man mano che familiarizza con questa immagine, capisce che nell’Inquisitore si annida l’idea falsata di dover seguire i sogni della madre piuttosto che i propri. Comprende di essere lei stessa l’Inquisitore, di averlo creato lei e impara a dialogarci e a conoscere le proprie paure. E così inizia a convivere, come fanno tutti gli artisti, con un po’ di sana insicurezza, con la paura del palcoscenico: una paura preziosa, guai se non ci fosse! Si siederebbe e farebbe un lavoro standard e di routine. Invece lei deve fare pezzi unici! L’insicurezza non è un nemico, ma una parte fondamentale del processo creativo. Dora lo comprende e da quel momento “respira”. Adesso ha iniziato a promuovere i suoi vestiti ed è molto seguita e apprezzata. LA TECNICA Visualizza il tuo Inquisitore e inizia a conviverci Itrovan un momentodel tempodipercalmate e comincia ad annotare su un foglio tutte le cose che fai e che ritieni passibili di giudizio negativo. Leggile una ad una e permettiti di sentire tutta la critica e la disapprovazione. Permettiti di osservare davanti a quali frasi, che ti nascono in testa, vacilli. Adesso chiudi gli occhi e immagina che ognuna di quelle frasi assuma il volto di un Inquisitore: come è fatto? Come sono i suoi occhi? Come è vestito? È una donna? Oppure un uomo? Prova a conversare, ascolta cosa ha da dirti. Accogli ogni critica, poi spiega le tue motivazioni. Concediti di essere risoluto nel farlo. Successivamente, fai un passo indietro, voltati e ripeti a te stesso: «Ricomincio da qui». # Spesso ciò che ci porta a sperimentare ansia e insicurezza è la presenza di un Inquisitore interiore, che avvia una vera e propria istruttoria nei confronti dei nostri comportamenti. La sua presenza, come abbiamo visto nel caso di Dora, ha però una funzione: riportarci alla nostra “verità interiore”

Newspaper metadata:
Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2020/09/01
Media: Periodics
Pages: 96 -

Web source:

«Af# dati al mondo interno: lui sa la rotta»

«Più lottiamo contro il nostro “daimon” e più cadiamo vittima delle nevrosi»; Aniela Jaffé, collaboratrice di Jung, ci ha indicato la traccia di una saggezza antica. A noi individuarla, anche grazie alla preziosa opera del nostro Davide Mosca, che l’ha “incontrata” nella più penetrante delle sue interviste impossibili «Sono tutti prodotti dell’inconscio» le faccio notare. Annuisce. «Ogni vita è e dovrebbe essere un autorealizzazione dell’inconscio. La vicenda di una persona ha una lunga storia, che è misteriosa, indifferente all’ordinario principio di causa effetto e in diretta connessione con quella che possiamo chiamare anima. Nulla viene alla luce d’improvviso, senza legami con l’interno: avvenimenti inferiori e intimi ne preparano la nascita, a volte per lungo tempo. Tutto ciò che accade all’esterno ha una radice interiore. Il # ume della creatività evolutiva scava il suo letto sotterraneo per lunghi tratti del cammino, # nché d’improvviso erompe alla super# cie. Di solito il percorso sotterraneo non può essere ricostruito a posteriori, o può esserlo solo intuitivamente». «Da quelle che Jung chiamava pietre miliari. Le pietre miliari della vita sono gli eventi simbolici, caratterizzati da una forte risonanza emotiva. Davide Mosca, scrittore e È a queste pietre miliari che dobcollaboratore di Riza, biamo far riferimento, se vogliamo ha utilizzato per questo testo seguire la nostra strada evolutiva. scritti di Aniela Jaffé, solo Sogni, immagini, coincidenze siin parte “romanzati” per gni# cative, inclinazioni naturali, esigenze di scrittura. intuizioni...». A niela Jaffé è stata la più stretta collaboratrice di Carl Gustav Jung, tra i fondatori della psicanalisi. Ottanta primavere alle spalle, ma occhi vispi da ragazzina, capelli # uenti che non ne voglio sapere di restare in piega, e un sorriso sbarazzino. La incontro nel suo studio a Zurigo. «Com’è stato vivere tanti anni accanto a una # gura titanica come Jung?» le domando per rompere il ghiaccio. «Un po’ come vivere con Apollo e Dioniso», scherza coprendosi la bocca con la mano. «Ognuno di noi sogna di realizzarsi appieno nella vita, ma pochi sanno come fare. Da dove si comincia?». «Quando e come si origina questo percorso personale ed evolutivo?». «Fin dalla prima cellula fecondata. Ma senza andare così indietro, possiamo rintracciarne le avvisaglie nelle prime esperienze dell’infanzia: giochi insoliti, esperienze paurose, talenti, ossessioni,sogni... Tutte queste vicende distintive e peculiari i greci “daimon” è l’anima personale, l’inconscio. sono le prime manifestazioni del genio personale, Quando lui prevale, la nostra esistenza ha una svoldel “daimon” che lotta per incarnarsi nel bambino, ta, perché ha poteri e conoscenze in# nitamente sue rivelano la norma interiore che darà forma al suo periori a quelle dell’Io. destino. Quello che i latini chiamavano “genio e Eppure, per tutta la vita la domanda rimane aper-a: il genio personale riuscirà o no ad aprire una breccia e emergere? L’uomo resisterà al suo assalto e quindi ne sarà travolto oppure si lascerà fecondare e guidare?». «E a questo che ti riferisci quando parli di permeabilità?». «Se vogliamo realizzarci dobbiamo essere permeabili all’inconscio, dove risiede il nostro genio e il nostro destino. La resistenza all’emergere delle forze sotterranee e inconsce può essere fatale: più lottiamo contro questo destino e più cadiamo vittima delle nevrosi. Più resistiamo e più la quotidianità diventa faticosa, estenuante, insensata. Non a caso in questi momenti, al di là della sofferenza, avvertiamo vagamente di sfuggire a noi stessi# Nessuno può realizzarsi a prescindere dal proprio innato progetto interiore...». «In questo viaggio di auto-realizzazione è fondamentale, secondo il tuo pensiero, l’incontro con l’Ombra. È un nome che spaventa, ma di che si tratta davvero?». «Non possiamo sfuggire all’incontro con l’immaginativo, l’irrazionale, il numinoso. Visto alla luce della psicologia del profondo il destino di un uomo prende forma proprio là dove incontra il lato oscuro e sotterraneo, che si manifesta per esempio nelle paure o nei disagi. Si tratta spesso di un’imprevista e terribile rivelazione, un’iniziazione al regno dell’oscurità. Ma questo non signi#ca negazione del mondo o nichilismo, tutt’altro. Per la completezza esistenziale è indispensabile illuminare il lato oscuro, sconosciuto, ri#utato dalla psiche super#ciale. Seguendo la visione della cultura cinese, si potrebbe affermare che siamo spinti al cuore della luce posta in Yin, e al cuore dell’oscurità posta in Yang. È su questo ritmo interiore - simile al movimento del pendolo - che dobbiamo sintonizzare la nostra vita. Abbandoniamoci al nostro ritmo segreto, lasciamoci trasportare dalla corrente, senza voler sapere dove ci condurrà, anche e soprattutto nei momenti di disorientamento e incertezza. Questi frangenti critici non solo non possono non esserci, ma sono essenziali per ricalibrare la rotta e preparare la tappa successiva». «Il viaggio della vita ha i suoi tempi. Nei tuoi scritti ci ricordi che la giovinezza non equivale alla maturità: ogni stagione della vita ha il proprio ritmo e le proprie leggi». «Nella prima metà della vita l’energia vitale - che molti psicologi de#niscono libido - scorre naturalmente verso l’esterno, nel mondo. La vita di una persona si arresta o rimane incompiuta se non si segue questa direzione. Dopo la metà della vita, tuttavia, si inverte il corso del percorso psichico: quando la vecchiaia e la morte cominciano a gettare la loro ombra, emergono altre necessità psicologiche, che differiscono da quelle della fase espansiva della gioventù. La

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2020/09/01
Media: Periodics
Pages: 96 -

Web source:

libido preme ora spontaneamente verso l'interiorità, in direzione dell'inconscio, e stavolta non come una fuga verso una facile sicurezza, bensì mossa dal desiderio di una realtà eterna dietro la realtà quotidiana legata al tempo; in altre parole, mossa da un desiderio di trasformazione spirituale e di rinascita». «E quando ci sentiamo fuori strada? Che cosa dobbiamo fare?». «Dobbiamo af#darci allo spirito del profondo, che risiede nella nostra anima, una realtà viva e per certi versi indipendente da noi. Nella sua continua riscoperta consiste la nostra buona stella, il ritrovare la rotta, in una parola sola il nostro destino».

Newspaper metadata:
Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2020/09/01
Media: Periodics
Pages: 102 -

Web source:

Immagina che nel cielo passi una nuvola

immagine della leggereZZa da ritrovare e del mutamento cui abbandonarsi, le nuvole sono un simbolo potente e terapeutico che possiamo evocare in molte occasioni. con loro iniZiamo il percorso di autoterapia immaginativa di Questo mese «Le immagini parlano al cervello antico, che racchiude i nostri istinti più autentici. Quando le utilizzi in un particolare stato di coscienza, nutri il mondo interno che ti guida verso ciò che ti fa star bene» Trova un angolo confortevole della casa, abbassa le luci e assumi una posizione comoda. per predisporre la mente al meglio e favorire i massimi bene# ci dell'esercizio, è consigliabile stare in silenzio e in solitudine per almeno dieci minuti: questo aiuterà il cervello a rallentare i pensieri favorendo la produzione della fantasia. comincia a respirare profondamente e tutte le volte che butti fuori l'aria immagina di allontanare da te le preoccupazioni e le zavorre inutili. Quando senti che il tuo corpo è completamente disteso e rilassato, chiudi gli occhi e immagina di essere disteso su un prato e sopra di te puoi vedere t il cielo pieno di nuvole# le vedi # uttuare, spostarsi, cambiare continuamente forma# in alcuni momenti riconosci un animale, ma rapidamente anche quella forma sfuma e si trasforma# immagina davanti a te la loro maestosità, abbandonati al loro # usso, al loro transito e cogli il senso di fuggevolezza che ti evocano# lascia emergere tutte le emozioni che salgono dentro di te e falle depositare nel buio e nel silenzio per qualche minuto. Quando senti che "l'essere nuvola" ha preso posto almeno un poco dentro di te, lentamente lascia andare via questa fantasia e piano piano riapri gli occhi. Gira pagina per scoprire tutti i bene# ci di questa tecnica immaginativa Autoterapia Evocare le nuvole ci aiuta ad accogliere tutte le sensazioni fugaci senza # ssarci su nessuna. Ma anche a riconoscere quando una tempesta emotiva deve sfogarsi L e nuvole si muovono in cielo e alternano forme riconoscibili all'assenza di forma: per questo, da un punto di vista simbolico, rappresentano un reciproco scambio tra ciò che è etereo, spirituale e impalpabile e ciò che è terrestre e materico. Così la nuvola si fa portavoce delle immagini della nostra mente, delle fantasie sottili, delle fi gure che vivifi cano il mondo onirico. Nelle nuvole possiamo scorgere angeli, draghi, forme geometriche, animali che spesso su un piano simbolico concorrono a una dinamica psicologica che ci porta a un processo maturativo. A volte le nuvole si fanno carico di rappresentare un momento di tristezza: vediamo tutto grigio e coperto, senza traccia di luce e di sole. Quelli sono i pensieri e le preoccupazioni che, come nuvole grige, ci attraversano la mente. Ma attenzione: chi vive "tra le nuvole" è staccato dalla realtà concreta, vive in un mondo fatto di ideali e progetti poco realizzabili. l'immaginE tErapEUtica NELLA STORIA Il saggio è come una nuvola che non sosta mai in nessuna forma in molte culture antiche e contadine le nuvole erano considerate "sorgenti di fertilità cosmica": erano naturalmente associate alla pioggia e quindi alla semina, e la pioggia attivava la terra pronta ad accoglierla. spesso si pensava che il divino si nascondesse proprio dietro le nuvole: pensiamo a Zeus, sulla vetta del monte olimpo la cui chioma di nubi emerge tra le saette. da sempre questo elemento naturale ha trasmesso una sensazione di segretezza: il testo mistico "la nube della non conoscenza", parla di una nuvola nera che divide l'uomo da dio e si dice che allah, prima di rivelarsi, esistesse come nuvola in uno stato ancora di germinazione inde# nito. proprio come indica la parola sanscrita ghana (nube), che si riferisce all'embrione primordiale. anche in cina il saggio viene paragonato a una nuvola: grazie a un continuo lavoro di disidenti# cazione dall'io, rappresentato dal continuo cambiamento di forma delle nubi, il saggio sperimenta una metamorfosi continua fondendosi con l'in# nito senza forma. LE IMMAGINI NOTTURNE Sogni un cielo grigio? Tensioni in vista in campo amoroso Quando nel nostro paesaggio onirico e notturno si affaccia un cielo nuvoloso, signi# ca che sta per scoppiare una tempesta, un con# itto o una tensione in ambito sentimentale. l'immagine delle nuvole bianche, invece, si associa in sogno all'ef# mero, a ciò che è di passaggio, alla leggerezza, sottolinea lo stato momentaneo dell'essere e la sua capacità di trasformazione: ogni sensazione è fugace e non va considerata come de# nitiva, ma accolta per ciò che porta nell'animo in quel momento. osservare le nuvole sparse in cielo rimanda all'attività di spaziare con la mente e all'avere una visione ampia sulle cose. mentre quando coprono completamente il cielo, preannunciano preoccupazioni, pensieri, contrattempi e una visione offuscata. le nuvole rosse e sfumate con diversi colori nel cielo serale si riferiscono alla metamorfosi e alla bellezza dei momenti magici, da cogliere proprio poiché ef# meri.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2020/09/01
Media: Periodics
Pages: 106 -

Web source:

Come gli indiani, fai la danza della pioggia

i popoli antichi pensavano che tutto fosse collegato. così anche la pioggia che bagna i prati serviva a nutrire il prato interiore e a farlo fiorire. possiamo imparare da loro trasformandoci... in un albero T utti conosciamo la danza della pioggia degli Indiani d'America grazie ai fumetti o ai vecchi film western. Ma di cosa si trattava realmente? La danza della pioggia è un antico rituale attraverso cui si cercava di favorire le precipitazioni. Veniva praticata nei periodi caldi e secchi dell'anno dalle tribù dei nativi americani che per l'occasione indossavano maschere e costumi cerimoniali. La pioggia era considerata fondamentale per la sopravvivenza da questi popoli: forniva loro l'acqua da bere, rendeva fertile il terreno e permetteva di coltivare la terra e di trarvi nutrimento. Ma c'è di più. Il simbolo di vita La pioggia, come l'acqua, ha una simbologia ambivalente: da una parte è la pulizia e la depurazione, dall'altra è la fecondazione. Per il pensiero antico, la pioggia è l'acqua che proviene dall'alto, il dono celeste, l'incarnazione dell'influenza che il mondo superiore esercita sulla terra. La pioggia non feconda solo i campi, ma tutto ciò che è vivo. Secondo le religioni precolombiane la pioggia aveva quindi una funzione seminale e cosmica: era il seme del dio celeste che fecondava la dea terrestre. Ecco quindi che il rito della danza assume un significato diverso: non solo, come penseremmo noi, un senso utilitaristico di supplica, ma un modo per sintonizzare il popolo che compie il 104 Riza psicosomatica rito con tutto l'universo e con i suoi ritmi cosmici: le stagioni, la germinazione, la fecondità. Con la pioggia si rende fertile la terra ma anche si riproduce la vita stessa del popolo. Il mito di Danae La concezione mitologica della pioggia delle popolazioni native americane non può non ricordarci il mito greco della principessa Danae. Danae fu rinchiusa dal padre, re Acrisio, in una cella sotterranea di bronzo poiché gli era stato predetto dall'oracolo di Delfi che egli sarebbe stato ucciso dal nipote. Zeus, invaghitosi di Danae, si trasformò in pioggia dorata per penetrare nel sottosuolo e per fecondare Danae, dal cui ventre nacque Perseo. Una preghiera ateniese diretta al re dell'Olimpo recitava così: «Sciogliti in acqua, diletto Zeus, piovi sui campi e sui prati degli Ateniesi». L'energia rivitalizzante La pioggia che gli uomini cercavano di evocare attraverso le danze rituali è l'acqua celeste interiore, intesa come forza creativa ed energia rivitalizzante del mondo interno, che viene però ostacolata dall'aridità della mente, dell'Io pieno di progetti, di pensieri e di pesi mentali. L'acqua che discende sul mondo sotto forma di pioggia pulisce le scorie e contemporaneamente rinnova e rigenera la psiche.L'ESERCIZIO Immagina la pioggia che disseta la tua pianta e tieni traccia delle tue sensazioni uando ti senti spento, vuoto, privo Qdi stimoli, improduttivo, quando ti sembra che la vita si sia inaridita, che sia piatta e immobile, attraverso l'immagine della pioggia puoi attivare l'energia rivitalizzante del mondo interno, che è, come abbiamo visto, un'energia cosmica universale. chiudi gli occhi e immagina di essere un albero con radici che affondano in profondità nel terreno. ad un certo punto inizia a cadere dal cielo una pioggia abbondante che bagna e rinfresca il tuo albero e il terreno intorno a te. lentamente inizi a riempirti di foglie, poi di # ori e di frutti, e il tuo albero diventa sempre più rigoglioso e grande. fai questo semplice esercizio immaginativo ogni giorno, al mattino, per almeno due settimane e osserva, senza fare alcun commento, cosa accade dentro di te. se vuoi, puoi anche tenere un diario delle tue sensazioni nascenti.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2020/09/01
Media: Periodics
Pages: 108 -

Web source:

Steso su un prato sof# a via i brutti pensieri

il terZo passaggio del nostro percorso consiste nel liberare la mente dai pensieri ossessivi: sensi di colpa, ansie, rancori... ancora una volta ci viene in aiuto l'immagine del cielo, graZie a un semplice eserciZio che mette assieme la fantasia e.. una matita! A volte capita di perderci nelle nostre preoccupazioni, nei tarli, nei ragionamenti o di fare costruzioni mentali come castelli in aria. Spesso la nostra mente vaga e prende il sopravvento, così a un certo punto ci sentiamo subissati di dubbi, di tormenti, non sappiamo cosa fare e i pensieri rischiano di diventare delle vere e proprie ossessioni. Del resto non è certo ragionando che possiamo alleggerire la mente dai pesi o che risolveremo i nostri problemi di relazione, di lavoro o con noi stessi, anzi, otterremo sempre l'effetto contrario. Per quando ci sforzeremo di cercare risposte non saranno mai quelle che soddisfano il nostro profondo. Allora come imparare a svuotare la mente e a far spazio all'istinto, all'intuizione, alle capacità innate che stanno nel nucleo? Non dimentichiamo che dentro di noi vive la capacità di distrarci e di rifugiarci in immagini fantasiose. Ed è proprio grazie a questo piccolo trucco che potremo liberarci da un surplus di pensieri che rischiano di rendere il nostro sguardo offuscato e farci perdere di vista l'essenziale.LA TRACCIA IMMAGINATIVA Sostituisci i soliti pensieri tortuosi con gli animali che solcano il tuo cielo interiore # PUNTO 1 Scegli un luogo all'aria aperta, dove puoi comodamente osservare il cielo. Assumi una posizione confortevole e comincia a guardare a testa in su le nuvole che passano: nota le loro striature di colore, la forma e il loro mutare continuo# Vedi quanto passano rapidamente e come si dissolvono o assumono altre con# gurazioni. # PUNTO 2 Ti accorgerai presto che la mente prenderà il sopravvento e che cominceranno ad af# orare dei pensieri e la tua attenzione tenderà ad andare altrove, magari su un evento passato spiacevole o su un progetto futuro che ti preoccupa. Quando te ne accorgi prova a immaginare di depositare questo pensiero su una nuvola e di lasciarlo andare via con lei, mentre tu posizioni l'attenzione su una nuova nuvola che sta arrivando. # PUNTO 3 In questo modo una per una le nuvole porteranno via tutti i pensieri. Ora, con la mente più sgombra, puoi munirti di carta e penna e cominciare a disegnare tutte le forme che riesci a intravedere nelle nuvole: che sia un'anatra, un del# no, un'imbarcazione# Divertiti a rappresentare almeno tre forme che riconosci. # PUNTO 4 Ora osserva bene le immagini che hai disegnato: chiudi per qualche istante gli occhi e falle depositare dentro di te. Immagina che siano loro ora ad abitare il tuo mondo interno, non più i pensieri. Assegna ad ognuna un'emozione o un lato del tuo carattere, immaginale mentre si muovono, permetti loro di trovare il giusto spazio e di sistemarsi dentro di te. Vedrai che ti sentirai # nalmente più alleggerito e tranquillo, e con la mente focalizzata sul presente. # PERCHÉ FUNZIONA Trasformare un pensiero disagevole in un'immagine è un atto terapeutico perché, come diceva Gaston Bachelard, "il pensiero # nisce, mentre l'immagine in# nisce", cioè porta il cervello in una dimensione più ampia, in cui si muovono energie del corpo e del cosmo che i pensieri possono solo vedere da lontano. Solo in questo modo ci metteremo nelle condizioni di partorire risposte nuove e originali nelle situazioni in cui ci sentiamo bloccati, e di uscire dai percorsi mentali precostituiti. L'immagine è il linguaggio segreto del nostro profondo: attraverso questa pratica entriamo in contatto diretto con questa dimensione saggia e misteriosa che col tempo ci darà le risposte necessarie.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2020/09/01
Media: Periodics
Pages: 110 -

Web source:

Colora le nuvole e mandi via lo stress

T utti pensiamo che lo stress nasca all'esterno, dalle cose che facciamo, o dal fatto di farne troppe e non riposare: il lavoro, la famiglia, gli altri impegni, il tempo da gestire# Non è affatto così: è soprattutto ciò che accade al nostro interno ad aumentare il carico di tensioni. È una mentalità piena di aspettative, di modelli, di programmi per il futuro, di T sensi di colpa, di preoccupazioni, ansie, pensieri# Ecco perché per eliminare davvero lo stress non basta una vacanza o un giorno di pausa dall'uffi cio. Ciò di cui abbiamo davvero bisogno è cambiare sguardo: sollevare la mente dal suo gravoso impegno per qualche ora, allontanarci da tutti i pensieri, cercare il vuoto, lasciare che il cervello si rigeneri profondamente. Come fare In silenzio, in un momento di pausa, prendi dei colori (pennarelli, matite, ciò che preferisci) e sulla pagina accanto o su una sua fotocopia inizia a colorare seguendo il tuo estro. Non farlo con uno scopo, perditi semplicemente nel gesto. Quando hai terminato contempla per qualche minuto la tua opera, poi portala con te nelle tue attività quotidiane. 108 Riza psicosomatica «L'uomo libero è come una nuvola bianca, - racconta la tradizione indiana - una nuvola bianca che si lascia trasportare dal vento, non resiste, si libra al di sopra di ogni cosa. Le nuvole bianche non hanno una provenienza e non hanno una meta; il loro semplice essere in questo momento è perfezione». Mentre colori la tavola a destra, immagina di acquisire gradualmente la leggiadria delle nuvole: non guidare, lasciati guidare dalla mano; non pensare a nulla, abbandonati al vuoto; non cercare una direzione, resta solo nel momento presente. Abituati a ripetere questa pratica rigenerante e, poco alla volta, trasporta l'attitudine a vivere nel "qui e ora" nel quotidiano.Colorare un mandala nel silenzio e nella pace della propria casa aiuta non solo a rilassarsi, ma anche ad accedere a energie interiori, ad aree del proprio nucleo che silenziosamente ci guidano ogni giorno. Scaccia via i brutti pensieri e ricongiunge con la propria naturale spontaneità

Dimagrire

Newspaper metadata:

Source: Dimagrire
Author: Raffaele Morelli
Country: Italy
Date: 2020/10/01
Media: Periodics
Pages: 26 -

Web source:

Sei troppo accentratrice? È per questo che ingrassi

Sono tante le persone che mi scrivono per parlarma non so come... spero che lei mi possa dare un input. mi di una frattura tra la loro vita lavorativa che Grazie». La parola più difficile per chi vive una vita come funziona alla grande e il sovrappeso, che invece “speedy gonzales” - come dice Marina - è cedere, smettere aumenta sempre di più. di lottare, smettere di imporsi a tutti i costi, di fare continui Magari fanno un lavoro concitato, svolgono mansioni sforzi, compreso quello delle diete. Quando l’eccesso di dove devono essere sempre super attivi e non si capacitano volontà e di fatica prende il sopravvento, quando lo stile che il loro metabolismo non voli, non acceleri. Insomma di vita è dominare se stessi e controllare tutto, il corpo recorrono da tutte le parti# ma continuano a ingrassare. agisce e “va per conto suo”, come scrive la nostra lettrice. Sentite Marina (43 anni): «Buonasera professore, c’è una Molte volte gli istinti si ribellano a una vita troppo attiva, domanda che mi tormenta a cui non riesco a trovare una troppo controllata, con un atteggiamento mentale troppo risposta. Nella mia vita riesco ad impegnarmi su tutto duro con gli affetti. Che senso ha lasciare un uomo che e trovare la via di uscita o meglio la cura a ogni dolore si ama? Significa che la vita sentimentale viene messa in (compresa la disabilità di mio figlio con cui sto trovansecondo piano rispetto al voler essere sempre “irremovido una strada di convivenza e gestione). Sono riuscita bile, a spostare le montagne”. Tutti credono che dimagrire a lasciare un uomo che amavo ancora. Sul lavoro sono corrisponda a sforzi di volontà tremendi, senza cedere irremovibile, sposto le montagne per tutti e trovo sempre mai, senza titubanze, senza insicurezze. Si sbagliano! La il modo di rialzarmi ma non riesco a dimagrire come docedevolezza, il non essere troppo duri con se stessi, l’acvrei... perché di questo non trovo la chiave? Eppure non cettare le proprie debolezze e la propria fragilità, sono esagero a tavola e con la vita frenetica che faccio il mio fondamentali per stare bene con se stessi e per perdere metabolismo dovrebbe essere “speedy gonzales”. Sembra peso. Accanto al lato forte, dominante, cara Marina, biquasi che il mio corpo vada per conto suo, che non sesogna accogliere anche l’incertezza, affidarsi agli altri, gua una linea oggettiva, quasi come se non rispondesse dare spazio ai sentimenti e non essere sempre imperativi neanche all’attività fisica. Sembra che, paradose decisionisti. La psiche, quando diventa unilasalmente, più lo sacrifico e più lui si ribella. terale, crea più indecisione, più frustrazioE sa perché poi alla fine cedo? Perché posne e avverte un senso di inadeguatezza e, so anche fare le diete a puntino, inserire Le persone troppo senza che ce ne accorgiamo, ricorre al il movimento... ma lui resiste a me e alla indipendenti cibo come ribellione. È il suo modo di mia volontà. Sembra quasi che il mio e sicure di sé spesso nutrirsi degli affetti che le neghiamo. fisico non abbia nulla di oggettivo e ingrassano perché non Quando si impara a essere contempocoerente come tutto il resto della mia vivono la tenerezza raneamente forti e deboli, come dice vita che, in qualche modo, io riesco a S. V. Kopp, un grande psicoterapeuta gestire, a controllare... a dispetto del mio americano, le cose si mettono a posto benessere ... Il non riuscire a perdere peso hanno bisogno da sole. Così smettiamo di essere in lotta però mi destabilizza: io ho bisogno di dimacon noi stessi e perdere peso è una naturale grire. Forse devo prima alleggerire la mia vita, conseguenza. “ ”

Wall Street Italia

Newspaper metadata:

Source: Wall Street Italia Magazine
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/10/01
Pages: 40 -

Web source:

IL SIGNIFICATO DEI SOLDI

Dargli il giusto valore, non solo in termini economici, aiuta a gestirli al meglio Quali sono i dubbi di chi si avvicina, per la prima volta, al mondo degli investimenti e della pianificazione finanziaria? Quali dinamiche guidano il nostro rapporto con il denaro e la ricchezza? Per quale motivo un numero sempre maggiore di risparmiatori è vittima di proposte di investimento che promettono guadagni immediati ma con altissimi rischi? Lo abbiamo chiesto a Igor Sibaldi, scrittore, filosofo e autore di numerose pubblicazioni su mitologia, sciamanesimo, sacre scritture e recentemente ospite di Leopoldo Gasbarro a Smart Talk, il format tv di Wall Street Italia dedicato a economia, finanza e investimenti. L'importanza della consapevolezza. A prima vista potrebbero sembrare due mondi lontani, quello della spiritualità e quello del denaro. Eppure, se la consapevolezza nella gestione dei risparmi è importante, il suo sviluppo mediante la crescita della persona è fondamentale."Ho iniziato ad approfondire il tema della gestione dei risparmi — spiega Sibaldi a Wall Street Italia — partendo da uno spunto che mi interessava in modo particolare, ovvero il rapporto che abbiamo con il denaro e in maniera più ampia con la ricchezza. Si tratta di un rapporto che non può essere misurato e studiato solo in termini numerici e quantitativi poiché si tratta di un'esperienza soggettiva e come tale deve essere affrontata. Rispondere alla domanda `Che cos'è il denaro per le persone?' è fondamentale per la vita di tutti". La persona e l'investimento. "È molto interessante studiare le dinamiche che si attivano in una persona quando il valore dei suoi investimenti cresce o al contrario quando diminuisce — riprende Sibaldi —. Soprattutto in questo secondo caso, si attivano una serie di picchi di ansia che generano una condizione di stress potenzialmente anche molto intensa. E qui entra in gioco il primo segreto che ho imparato in questo mio percorso di avvicinamento alla gestione consapevole del risparmio: i soldi hanno bisogno di tempo. Ovvero, dopo aver fatto un investimento, non dobbiamo pensarci più. Grazie a questa buona abitudine tra l'altro si torna a rinforzare la propria fiducia nel futuro, uno stato mentale molto difficile da riconquistare, soprattutto a causa dello stile di vita a cui siamo abituati oggi, in cui a dominare sono la velocità, i progetti a breve o brevissimo termine, la ricerca di soddisfazione immediata dei bisogni. Per me lo studio della psicologia del denaro è un argomento nuovo ed enorme e, a quanto mi risulta, poco trattato. Sento che è importante perché il concetto di denaro nelle persone non è chiaro. E sono cosciente del fatto che si tratterà di un percorso inevitabilmente lungo". Un percorso lungo da fare con una guida di fiducia. Riprende Sibaldi: "Quella del rapporto con un consulente per la gestione dei risparmi è per me un'esperienza straordinaria. Entrare in confidenza con una persona in grado di facilitarti la strada rappresenta un vantaggio enorme. Con pochi buoni consigli ti può condurre verso una direzione corretta che da solo avresti impiegato anni a scoprire. Tutto questo, naturalmente, a patto che questa guida sia un professionista preparato, competente, consapevole di quello che fa e con una solida visione di cosa succede nel mondo intorno a noi". L'inaspettato che non ti aspetti. A proposito di visione del mondo, un tema di grande attualità è la narrazione che i media fanno dei temi economici e finanziari. Una narrazione che può influire sul comportamento dei risparmiatori. "Prima di iniziare questo mio percorso all'interno dei temi dell'economia e della finanza — racconta Sibaldi — seguivo l'andamento dell'oro. Era una mia curiosità personale. Ecco, una delle cose che mi ha maggiormente colpito è che l'avverbio che compare più di frequente quando si parla di investimenti in metalli preziosi o di andamento dei mercati in genere, è inaspettatamente. Cioè: i grandi esperti si sorprendono spesso! Come mai? E poi ho capito che fare previsioni su temi economici e finanziari è davvero complicato. Per poter trattare bene questi temi bisognerebbe essere competenti in almeno una decina di scienze, per altro in continuo aggiornamento. Un compito quasi impossibile per chiunque". La lotta tra due istinti opposti. Ha sicuramente a che fare con il benessere della persona e la conoscenza del proprio "Io" un altro tema molto attuale nel campo degli investimenti: la sempre maggiore diffusione di servizi finanziari che promettono guadagni immediati, senza sforzo, anche per chi non ha esperienza negli investimenti. Spiega Sibaldi: "Questo fenomeno si basa su motori d'azione noti. In tutti noi c'è un forte istinto di conservazione ma contemporaneamente un altrettanto forte istinto di autodistruzione. Quello tra autoconservazione e autodistruzione è un equilibrio molto delicato che a volte tende a sbilanciarsi da una parte come dall'altra. Basti pensare la fortuna che hanno sempre avuto il gioco d'azzardo e i casinò. Pensiamoci bene: nei casinò la gente va per perdere. Se uno sta vincendo in un casinò, non va via. Rimane fino a quando ha perso. Inconsciamente il desiderio è perdere, perché perdendo una persona soddisfa il suo istinto di distruzione. Se vogliamo si tratta di una forma di protesta, in cui cascano persone che, per i motivi più disparati, vivono sensi di rancore, rabbia, invidia, frustrazione. Questi sono i candidati ideali per trappole di quel genere. E il fatto che siano così diffuse significa che rabbia, rancore e invidia sono sentimenti molto diffusi nella nostra

Wall Street Italia

Newspaper metadata:

Source: Wall Street Italia Magazine
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/10/01
Pages: 40 -

Web source:

società". La lunga ricerca della consapevolezza Nella biografia di Igor Sibaldi si legge: "Scrittore e saggista, laureato in lingue e letterature slave, studioso di filosofia, filologia, teologia e storia delle religioni. Autore di opere sulle sacre scritture e sullo sciamanesimo. Tra le sue opere: Il Coraggio di essere Idiota (Mondadori Editore, 2017); Libro della personalità (Sperling&Kupfer, 2016); Libro dell'abbondanza (Sperling&Kupfer, 2013); I maestri invisibili (nella foto, Mondadori, 1997). Dal 1997 tiene conferenze e seminari in Italia e all'estero su argomenti di mitologia, di esegesi e di psicologia del profondo". E proprio nella sua ricerca delle radici, nelle storie ancestrali che riprende e sviluppa nei suoi libri, nella comprensione di se stessi si ritrovano migliaia di persone, affezionati lettori, individui impegnati nella ricerca di una nuova consapevolezza, non facile da trovare nel mondo dell'immediato, della comunicazione assordante, della velocità in cui viviamo. Rinforzare la solidità del proprio essere permette di evitare di venire trascinati dal mondo, ma di cavalcarlo consapevolmente. Una regola che vale anche in finanza e negli investimenti.

EDIZIONI OGGI NOTIZIE

Newspaper metadata:

Source: Ogginotizie.it
Author: Asmae El
Country: Italy
Date: 2020/10/26
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.ogginotizie.it/acronimo-pas-chi-sono-le-persone-altamente-sensibili/

Acronimo Pas: chi sono le persone altamente sensibili

26/10/2020 5 Visualizzazioni Spiccata sensibilità di tipo biologico e il modo di elaborare le emozioni: nel profondo del soggetto Pas, Studi avviati nei primi anni ‘90, soprattutto negli Stati Uniti e in Canada, hanno definito, con l’acronimo PAS, le “persone altamente sensibili” (in inglese HSP, “highly sensitive person”) per contraddistinguere la loro spiccata sensibilità di tipo biologico e il modo in cui elaborano le emozioni, anche quelle altrui, in maniera molto intensa, vivendo di enorme empatia e apertura. La persona altamente sensibile fatica a contenersi dinanzi agli inviti ad allentare l’adesione e l’attenzione sugli eventi e sulle emozioni. Tali consigli, infatti, generano conflitti interiori che inducono il “soggetto PAS” a reprimere la propria condizione e a sentirsi in errore. Elain Aron, psicologa, ha introdotto il concetto già nel 1991, riassumendo i suoi studi in un primo volume, edito da Harmony, dal titolo “The Highly Sensitive Person”, seguito da altre pubblicazioni del genere. A lei si deve la stima della forbice: una percentuale tra il 15% e il 20% della popolazione si ritrova nelle condizioni dell’alta sensibilità. Le caratteristiche che possono far denotare di essere una PAS sono legate alla profonda riflessione (abbinata a contesti non rumorosi o affollati), al sottile discernimento anche dei dettagli, alla grande empatia, all’interesse poliedrico e non limitato settorialmente, alla tendenza a rimuginare molto, immedesimazione nelle problematiche altrui con conseguente grande anelito di giustizia, passione per la cultura, le arti, gli animali. La profondità nel recepire emozioni proprie e altrui, nel custodirle ed elaborarle di continuo, si scontra con i ritmi e l’apatia di un modo lavorativo spesso volto solo al risultato e all’aspetto quantitativo. Il lavoro (come altri settori del vivere quotidiano), infatti, tende a sminuire o a sottovalutare la creatività innata degli HSP-ers anziché valorizzarla e capitalizzarla a beneficio dell’intero team. Per una persona altamente sensibile, il carico di lavoro non è costituito solo dalla mole dell’attività fisica e cognitiva propria della professione bensì dalla gestione di tutti gli impulsi e le sensazioni che si originano di continuo. Saper affrontare questa entità di percezioni, significa anche essere in grado di gestire i rapporti con colleghi o datori di lavoro che spesso ignorano tale caratteristica. In un mondo lavorativo frenetico, ripetitivo, impersonale, rivolto al profitto non è agevole trovare le condizioni adatte. La soluzione proposta è quella di orientarsi maggiormente verso le professioni che diano più spazio alla persona, alla possibilità di sviluppare la soggettività così unica, a beneficio anche degli altri (a esempio l’insegnamento). Tuttavia, ciò che non si ribadisce a sufficienza è che la persona altamente sensibile, nella sua cultura inclusiva, deve tendere a non escludere e a non fuggire dal problema; per questo sarebbe importante promuovere la ricerca lavorativa anche in ambiti ritenuti meno adatti poiché il suo contributo condurrebbe senz’altro a umanizzarli. Al tempo stesso non si ghettizzerebbe l’alta sensibilità e chi ne è dotato. È necessario distinguere la persona altamente sensibile da quella ipersensibile. Nel primo caso si tratta di motivazioni biologiche che sono alla base dell’individuo sin dalla nascita e predispongono a processi interpretativi intensi e dettagliati. La seconda è legata allo stato d’animo e all’emotività. Gli ipersensibili subiscono disagio piscologico e le aggressioni che somatizzano, li rendono più fragili, insicuri e in difficoltà nel gestire l’emozione e l’offesa. L’alta sensibilità porta a un disagio psicologico minore, avvertito per la pressione dell’ambiente esterno a essere più cinici, invitando a far scivolare eventi e situazioni. Entrambe le situazioni sono, comunque, soggette a stress, sebbene per natura e con atteggiamento diversi. Le PSA devono ottimizzare questa loro attitudine senza farla giungere a livelli patologici e inibenti. Gli ipersensibili devono risolvere la forte pressione emotiva che subiscono. Alla luce degli effetti della quarantena e della pandemia in generale, occorre valutare se ci sia stato un incremento delle condizioni di disagio e di stress o una reazione rabbiosa alle avversità trasformando l’imprevisto in risorsa. Il 9 giugno scorso, il Corriere dello Sport ha pubblicato, al link https://www.corrieredellosport.it/news/attualit/cronaca/2020/06/09-70567828/_coronavirus_il_50_degli_italiani_ha_sofferto_di_stress_psicologico_in_quarantena_/, un interessante sondaggio “La ricerca è stata condotta tra il 6 e 20 aprile attraverso un questionario online di 48 domande, di cui 24 sullo stress psicologico. Hanno partecipato 35.011 adulti, di cui 20.158 hanno completato il questionario. Il 52,6% degli intervistati ha riportato problemi di tipo psicologico durante la quarantena, di cui 5,5% in forma grave. In particolare il 9,9% ha riportato sintomi depressivi di moderata-grave entità, il 5,6% ansia e il 4% sintomi fisici”. La quarantena, dunque, ha prodotto un notevole effetto negativo sulla psiche e la sensibilità degli individui. La temporanea tregua estiva del contagio e la ripresa delle ultime settimane non hanno offerto prospettive incoraggianti. Il Consiglio Nazionale Ordine Psicologi, l’11 settembre scorso rimandava a un articolo di quotidiano.net, in cui il noto istituto di ricerca Piepoli ha stilato uno “stressometro”, sulle ultime paure e ansie degli italiani riguardo alla seconda ondata della pandemia. Attraverso un campione di circa 500 intervistati di varia età, le principali fonti di stress, con domande a

EDIZIONI OGGI NOTIZIE

Newspaper metadata:

Source: Ogginotizie.it
Author: Asmae El
Country: Italy
Date: 2020/10/26
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.ogginotizie.it/acronimo-pas-chi-sono-le-persone-altamente-sensibili/

risposte multiple, risultavano nell'ordine: emergenza Coronavirus (57%), condizione economica (44%), situazione lavorativa (37%), situazione politica (24%), condizione di salute (15%). Soffocare, da bambini, la propria ricchezza interiore, significa compromettere lo sviluppo della personalità. Spetta ai genitori, sin dai primi anni di vita, cogliere la particolarità (non la stranezza) dei loro figli e difenderla, valorizzarla, anziché ignorarla o invitare a essere più freddi e cinici in una società che non ammette la troppa sensibilità. Si tratta di una specificità sconosciuta alla società. Si ignora anche la derivazione di tipo biologico, connaturata a tratti peculiari del proprio e unico sistema nervoso. La tendenza della società, sempre più impermeabile e superficiale, tende quasi a considerare tale attitudine come una patologia. Il soggetto risulta considerato come debole e inadatto alla socialità. La verità è proprio nella direzione contraria, per cui è necessario dar voce all'alta sensibilità, a farla conoscere come caratteristica biologica e connaturata all'individuo. Anziché costringere a reprimere tale intensa reattività, si dovrebbe procedere alla valorizzazione, a far sì che l'intera società sappia di questa particolarità. L'alta sensibilità, infatti, non deve essere circoscritta a chi la possiede e agli specialisti che se ne occupano bensì deve essere portata a conoscenza dell'intera collettività, con un'informazione adeguata. Ai media, dunque, il compito di renderla nota a tutti, con l'impegno a illustrarla per ciò che è: valorizzare l'aspetto positivo e non ventilare una condizione quasi patologica e da curare.

Newspaper metadata:

Source: Dire.it
Author: Redazione
Country: Italy
Date: 2020/10/26
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.dire.it/26-10-2020/520426-un-mese-in-viaggio-con-anestesisti-rianimatori-chiuso-il-congresso-i-care/

Un mese in viaggio con anestesisti-rianimatori: chiuso il congresso 'I-Care'

Redazione 26/10/2020 Sanità redazioneweb@agenziadire.com La presidente Siaarti Petrini: "Il bilancio è positivo, nonostante il momento sia tornato davvero critico. L'obiettivo del nostro Congresso è sempre quello di offrire agli iscritti un momento di aggregazione e di formazione" ROMA – Si è concluso nel week end il 74esimo Congresso Nazionale Siaarti ('I Care 2020: Tecnologia e Umanizzazione nell'era del Covid.19'), chiudendo idealmente un periodo intensissimo per gli Anestesisti-Rianimatori, che avevano iniziato da Torino il tour 'In Viaggio con I Care' a bordo di un truck (che ha toccato Milano, Brescia, Padova, Bologna, Roma, Napoli e Bari), proseguito poi con tre week end congressuali online (le 'Digital Weeks'), mentre l'emergenza pandemica ricominciava ad assumere dimensioni critiche.LEGGI ANCHE: Al congresso degli anestesisti-rianimatori studi su Covid-19 ed emergenze pediatriche e neonataliPericolo sepsi, gli anestesisti-rianimatori richiamano all'attenzione anche in periodo Covid-19Oltre cinquanta sessioni scientifiche su temi clinico-organizzativi che vanno dalle risposte terapeutiche al Coronavirus, alle tecnologie applicate, dalla medicina perioperatoria alla gestione dei pazienti critici e fragili, dalla sepsi alla bioetica: quale può essere un primo bilancio di questo intenso periodo iniziato il 21 settembre con il tour e finito nella serata di domenica 25 ottobre? "Il bilancio è positivo, nonostante il momento sia tornato davvero critico- risponde la professoressa Flavia Petrini, presidente Siaarti- L'obiettivo del nostro Congresso è sempre quello di offrire agli iscritti un momento di aggregazione e di formazione-aggiornamento sui temi emergenti. La sfida pandemica ci ha costretto nei mesi scorsi a riorganizzare il nostro programma complessivo, cercando un modo nuovo di confrontarci con i soci su tutto il territorio, ben prima dei condizionamenti di sicurezza imposti dai vari Dpcm. Nel suo complesso, ICare 2020 ha sviluppato una proposta davvero innovativa, con contributi scientifici che rimarranno per un anno fruibili per i nostri soci, andando così ad arricchire il Piano di Formazione professionale già lanciato nel 2019 e che stiamo aggiornando ai nuovi bisogni".In un mese di attività Siaarti ha incontrato centinaia di clinici e cittadini, coinvolgendo nelle sessioni online oltre 2000 Anestesisti-Rianimatori, e mettendo a fuoco esperienze, best practice e progetti sui temi che coinvolgono l'emergenza da SARS-CoV-2 e contribuiscono a superarla, ricordando che le attività relative a soddisfare i Lea non vengono affatto dimenticate o sottovalutate.LEGGI ANCHE:A dieci anni dalla legge sulla terapia del dolore anestesisti e rianimatori a congresso sulla 'magnifica incompiuta'VIDEO | Anestesisti e rianimatori a Roma per parlare di Covid-19In questo periodo di ritorno della pandemia, quale messaggio hanno voluto lanciare gli Anestesisti-Rianimatori con questo lungo percorso I-Care? "Il messaggio I-Care è trasversale- precisa la professoressa Petrini- e vale per tutti i settori in cui operiamo. Oggi più che mai sappiamo raccontarci e confrontarci con le altre specialità e professioni, con la comunità scientifica in senso lato, nazionale e internazionale. Con l'evento I-Care 2020, anche grazie alle energie positive raccolte durante il 'Viaggio con I-Care', Siaarti ha rimesso in primo piano il valore di una professione così affascinante, che lotta per un futuro che vogliamo migliorato da rinnovata attenzione ai temi organizzativi, alla tecnologia avanzata e all'umanizzazione delle cure, tutti aspetti che la nostra Società vuole mettere al centro dell'attenzione delle istituzioni e degli enti amministrativi del bene salute. Tutto questo ci porta a migliorare anche nella comunicazione ai soci, con i pazienti e con la cittadinanza che finalmente ora ci vede, sentendoci alleati"."In effetti- prosegue la professoressa- sono convinta che molto alto sia stato anche il ritorno comunicativo per gli iscritti e per la stessa Società stessa, e per i suoi organi: in un mese di attività davvero intensa abbiamo accumulato spunti di riflessione, valori umani, il bisogno di raccontarsi e di condividere la dura esperienza, tutta energia che si avverte positivamente, empatia che mai come ora serve per rinforzare le azioni sanitarie".Riferendosi ai tanti documenti e Bpm messi a punto e trattati durante le sessioni di I-Care (a cominciare da quello relativo alle scelte appropriate in situazione di sproporzione delle risorse sanitarie rispetto alle necessità, per proseguire con i documenti intersocietari, ad esempio quello messo a punto con le chirurgie) la presidente Flavia Petrini conclude: "Nei mesi scorsi Siaarti ha intensificato la collaborazione con altre discipline e professionisti di diverse estrazioni (medici, infermieri, psicologi, giuristi), tenendo in considerazione l'analisi delle evidenze scientifiche e delle raccomandazioni prodotte dagli altri Paesi. Molti sono stati gli esperti internazionali coinvolti con il nostro Congresso. Da questi confronti, emerge come Siaarti abbia tracciato le best practices su come operare per migliorare i trattamenti e l'assistenza (non solo in Terapia Intensiva), e su come gestire al meglio il tempo di cura, comunicando in modo appropriato con i pazienti ed i loro familiari. Perchè il nostro leitmotive è appunto: I Care".

PANORAMA DELLA SANITÀ

Newspaper metadata:

Source: Panoramasanita.it
Country: Italy
Media: Internet
Author:
Date: 2020/10/26
Pages: -

Web source: https://www.panoramasanita.it/2020/10/26/petrini-siaarti-il-paese-ha-riscoperto-la-centralita-della-nostra-professione/

Petrini (Siaarti): Il Paese ha riscoperto la centralità della nostra professione

Si è concluso il 74° Congresso della Società Italiana di Anestesia, Analgesia, Rianimazione e Terapia Intensiva. Dal 21 settembre al 25 ottobre migliaia di persone incontrate “in tour” e tre weekend di sessioni digitali per condividere le risposte all’emergenza. «Il bilancio è positivo, nonostante il momento sia tornato davvero critico. L’obiettivo del nostro Congresso è sempre quello di offrire agli iscritti un momento di aggregazione e di formazione-aggiornamento sui temi emergenti. La sfida pandemica ci ha costretto nei mesi scorsi a riorganizzare il nostro programma complessivo, cercando un modo nuovo di confrontarci con i soci su tutto il territorio, ben prima dei condizionamenti di sicurezza imposti dai vari Dpcm. Nel suo complesso, I Care 2020 ha sviluppato una proposta davvero innovativa, con contributi scientifici che rimarranno per un anno fruibili per i nostri soci, andando così ad arricchire il Piano di Formazione professionale già lanciato nel 2019 e che stiamo aggiornando ai nuovi bisogni». È quanto afferma Flavia Petrini, presidente Siaarti tirando le fila del 74° Congresso Nazionale Siaarti (“I Care 2020: Tecnologia e Umanizzazione nell’era del Covid.19”) che si è concluso nel week end, chiudendo idealmente un periodo intensissimo per gli Anestesisti-Rianimatori, che avevano iniziato da Torino il tour “In Viaggio con I Care” a bordo di un truck (che ha toccato Milano, Brescia, Padova, Bologna, Roma, Napoli e Bari), proseguito poi con tre week end congressuali online (le “Digital Weeks”), mentre l’emergenza pandemica ricominciava ad assumere dimensioni critiche. In un mese di attività Siaarti ha incontrato centinaia di clinici e cittadini, coinvolgendo nelle sessioni online oltre 2000 Anestesisti-Rianimatori, e mettendo a fuoco esperienze, best practice e progetti sui temi che coinvolgono l’emergenza da SARS-CoV-2 e contribuiscono a superarla, ricordando che le attività relative a soddisfare i Lea non vengono affatto dimenticate o sottovalutate. In questo periodo di ritorno della pandemia, quale messaggio hanno voluto lanciare gli Anestesisti-Rianimatori con questo lungo percorso I-Care? «Il messaggio I-Care è trasversale – precisa Petrini, -e vale per tutti i settori in cui operiamo. Oggi più che mai sappiamo raccontarci e confrontarci con le altre specialità e professioni, con la comunità scientifica in senso lato, nazionale e internazionale. Con l’evento I-Care 2020, anche grazie alle energie positive raccolte durante il “Viaggio con I-Care”, Siaarti ha rimesso in primo piano il valore di una professione così affascinante, che lotta per un futuro che vogliamo migliorato da rinnovata attenzione ai temi organizzativi, alla tecnologia avanzata e all’umanizzazione delle cure, tutti aspetti che la nostra Società vuole mettere al centro dell’attenzione delle istituzioni e degli enti amministrativi del bene salute. Tutto questo ci porta a migliorare anche nella comunicazione ai soci, con i pazienti e con la cittadinanza che finalmente ora ci vede, sentendoci alleati». «In effetti – prosegue la professoressa – sono convinta che molto alto sia stato anche il ritorno comunicativo per gli iscritti e per la stessa Società stessa, e per i suoi organi: in un mese di attività davvero intensa abbiamo accumulato spunti di riflessione, valori umani, il bisogno di raccontarsi e di condividere la dura esperienza, tutta energia che si avverte positivamente, empatia che mai come ora serve per rinforzare le azioni sanitarie». Riferendosi ai tanti documenti e Bpm messi a punto e trattati durante le sessioni di I-Care (a cominciare da quello relativo alle scelte appropriate in situazione di sproporzione delle risorse sanitarie rispetto alle necessità, per proseguire con i documenti intersocietari, ad esempio quello messo a punto con le chirurgie) la presidente Flavia Petrini conclude: «Nei mesi scorsi Siaarti ha intensificato la collaborazione con altre discipline e professionisti di diverse estrazioni (medici, infermieri, psicologi, giuristi), tenendo in considerazione l’analisi delle evidenze scientifiche e delle raccomandazioni prodotte dagli altri Paesi. Molti sono stati gli esperti internazionali coinvolti con il nostro Congresso. Da questi confronti, emerge come Siaarti abbia tracciato le best practices su come operare per migliorare i trattamenti e l’assistenza (non solo in Terapia Intensiva), e su come gestire al meglio il tempo di cura, comunicando in modo appropriato con i pazienti ed i loro familiari. Perchè il nostro leitmotive è appunto: I Care».

Newspaper metadata:

Source: Donnamoderna.com Author: Giorgia Nardelli
Country: Italy Date: 2020/10/26
Media: Internet Pages: -

Web source: https://www.donnamoderna.com/news/societa/sonno-coronavirus-difese-immunitarie

Dormire bene aiuta a combattere il virus

Riposare profondamente e a lungo aiuta non solo a essere lucidi ma anche a rinforzare il sistema immunitario. Ce lo spiega qui un importante esperto del sonno Lechinacea, l'astragalo, le vitamine. Nell'ultimo anno abbiamo imparato a memoria la lista degli integratori che potrebbero rinforzare il nostro sistema immunitario e proteggerci dall'infezione del nuovo coronavirus. Forse, però, abbiamo dimenticato che esiste un sistema naturale, sicuramente il più vecchio del mondo: dormire bene. E a confermarlo ci sono diversi studi recenti. «Il sonno controlla le funzioni di tutti i nostri organi, ha un'influenza persino sui tumori e sull'incidenza di parti prematuri, insomma sull'evoluzione stessa dell'uomo» spiega Piergiorgio Strata, professore emerito di neurofisiologia all'Università degli Studi di Torino e autore di Dormire, forse sognare. Sonno e sogno nelle neuroscienze (Carocci, 15 euro). «Un indizio sulla relazione tra sonno e difese immunitarie la ritroviamo già nel libro Stalingrado dello storico Anthony Beevor, che racconta l'assedio tedesco alla città tra il '42 e il '43. Tra le file tedesche si registrò un tasso di decessi per malattie infettive di cinque volte superiore alla media. Con molta probabilità quelle malattie erano dovute al fatto che i russi sferravano attacchi notturni, costringendo i soldati a vegliare notte e giorno». VEDI ANCHE Se non dormi il cervello "soffre" Esiste una relazione diretta tra probabilità di contrarre i virus e sonno? «Sì. Lo conferma definitivamente uno studio recente condotto su 164 adulti. A ciascun volontario è stato somministrato un virus blando del raffreddore per cinque giorni, e contemporaneamente è stata valutata qualità e quantità del sonno. Si è visto che la percentuale di coloro che hanno preso il raffreddore era maggiore tra chi dormiva poche ore a notte: si è passati dal 17% in chi riposava più di sette ore al 45,2% tra chi registrava meno di cinque ore». Come si spiega scientificamente questo fenomeno? «In condizioni normali durante il sonno l'organismo rilascia particolari proteine, chiamate citochine. Alcune di queste favoriscono il sonno, altre servono a coordinare le attività delle cellule nella risposta immunitaria quando c'è un'infezione o un'infiammazione. La privazione del sonno tende a ridurre la produzione di queste citochine protettive e, di conseguenza, abbassa le difese immunitarie. Anche nei ratti si è visto che questo ha come effetto collaterale, tra le altre cose, il formarsi di ferite infette nella parte profonda della cute». Vale anche per il Sars Cov 2? «Il nuovo coronavirus non fa eccezione, certo. Inoltre, in mancanza di sonno anche l'efficacia di un eventuale vaccino sarebbe inferiore: l'organismo produrrebbe meno anticorpi». VEDI ANCHE In terapia per guarire dall'insonnia Quante ore dovremmo dormire per essere in uno stato ottimale? «Nel 1938 lo studioso americano Nathaniel Kleitman e il suo studente Bruce Richardson, trascorsero 32 giorni in una caverna del Kentucky, liberi da ogni condizionamento esterno. La durata del sonno fu di circa nove ore. L'Oms afferma che nei Paesi industrializzati si dorme un'ora in meno, e questo danneggia la salute dell'individuo. Non è necessario andare a letto presto, ma assecondare quanto più possibile il proprio bioritmo: noi umani ci dividiamo tra "gufi", che sono circa il 40% della popolazione e le "allodole", è una questione di corredo genetico. A qualunque categoria si appartenga, contano regolarità e mantenimento del ritmo sonno veglia». C'è chi afferma che gli bastino tre, quattro ore a notte per stare bene… «A volte c'è una sfasatura tra il tempo che si crede di dormire e quello in cui effettivamente si riposa. Servirebbe uno studio clinico che valuti con mezzi adeguati le effettive ore di sonno in questi soggetti e il loro stato di salute». Quante notti in bianco bastano per indebolirci?«Perdere qualche nottata non è un problema, si può recuperare nei giorni successivi. Anche i turni di notte non sarebbero consigliabili, ma se c'è un buon recupero del ritmo si può compensare. Chi ha problemi di insonnia è sicuramente in una situazione non facile». VEDI ANCHE Come cambiano i sogni in quarantena Qualche consiglio? «Quando non ci sono patologie vere proprie le difficoltà a dormire sono spesso legate all'ansia. Per gestirla ci sono piccole regole che hanno un'efficacia dimostrata. La prima è andare a letto solo quando si ha sonno, se impieghiamo più di 20 minuti vuol dire che non era il momento giusto. Gli ansiosi non dovrebbero mai tenere un orologio sul comodino. Inutile dire che per chi soffre di questi disturbi i caffè non andrebbero presi a partire da sette, otto ore prima di andare a letto. Il nostro organismo produce sin dal risveglio adenosina, una sorta di sonnifero naturale. La caffeina è nemica dell'adenosina e le due sostanze "competono" riducendo ciascuna l'efficacia dell'altra. La sua eliminazione, poi, è molto lenta, con due caffè presi entro l'ora di pranzo abbiamo ancora un caffè in circolo all'ora di cena». I farmaci possono aiutare? «Prolungano il sonno, ma non la sua qualità, perché riducono la durata della sua fase più profonda. Il sonno indotto non è fisiologico, anche se rispetto ai primi barbiturici le benzodiazepine hanno fatto passi avanti in questo senso. Ma c'è un aspetto da non sottovalutare legato ai possibili effetti collaterali. Una review su 15 studi che hanno coinvolto 159.090 persone mostra l'associazione tra l'assunzione di benzodiazepine e l'incidenza della demenza». VEDI ANCHE Siamo tutti insonni Il metodo per ritrovare il ritmo del sonno Hai perso il

Newspaper metadata:

Source: Donnamoderna.com
Author: Giorgia Nardelli
Country: Italy
Date: 2020/10/26
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.donnamoderna.com/news/societa/sonno-coronavirus-difese-immunitarie

ritmo del sonno, fai fatica ad addormentarti o ti svegli nel cuore della notte senza alcuna motivazione clinica? Matthew Paul Walker, professore di neuroscienze e psicologia presso l'Università della California suggerisce una particolare terapia cognitivo-comportamentale. Tra le tecniche quella di aumentare progressivamente il periodo del sonno. Punta la sveglia in modo da dormire 6 ore. Comunque vada la notte, alzati al trillo. Il giorno successivo, sposta la lancetta in modo da dormire sei ore e dieci minuti, e prosegui aumentando l'intervallo di dieci minuti in dieci minuti per circa una settimana. Potrebbe aiutarti a riprendere il ritmo del sonno. Anche stare all'aperto può essere d'aiuto. «Trascorrere mezz'ora alla luce del sole soprattutto nella tarda mattinata favorisce il ritmo sonno-veglia» spiega il dottor Piergiorgio Strata. «Una camminata di tre chilometri al giorno aiuta tutti, anche chi è in buona salute». VEDI ANCHE Asmr: i sussurri ti rilassano o ti irritano? VEDI ANCHE C'è un tempo per ogni cosa

Newspaper metadata:

Source: Radiowebitalia.it
Author: Redazione
Country: Italy
Date: 2020/10/26
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.radiowebitalia.it/156520/in-news/eventi/si-e-concluso-nel-week-end-il-74-congresso-nazionale-siaarti.html

Si è concluso nel week end il 74° Congresso Nazionale SIAARTI

Si è concluso nel week end il 74° Congresso Nazionale SIAARTI ("I CARE 2020: Tecnologia e Umanizzazione nell'era del COVID.19"), chiudendo idealmente un periodo intensissimo per gli Anestesisti-Rianimatori, che avevano iniziato da Torino il tour "In Viaggio con I CARE" a bordo di un truck (che ha toccato Milano, Brescia, Padova, Bologna, Roma, Napoli e Bari), proseguito poi con tre week end congressuali online (le "Digital Weeks"), mentre l'emergenza pandemica ricominciava ad assumere dimensioni critiche.Oltre cinquanta sessioni scientifiche su temi clinico-organizzativi che vanno dalle risposte terapeutiche al Coronavirus, alle tecnologie applicate, dalla medicina perioperatoria alla gestione dei pazienti critici e fragili, dalla sepsi alla bioetica: quale può essere un primo bilancio di questo intenso periodo iniziato il 21 settembre con il tour e finito nella serata di domenica 25 ottobre? "Il bilancio è positivo, nonostante il momento sia tornato davvero critico", risponde la professoressa Flavia Petrini, presidente SIAARTI, "L'obiettivo del nostro Congresso è sempre quello di offrire agli iscritti un momento di aggregazione e di formazione-aggiornamento sui temi emergenti. La sfida pandemica ci ha costretto nei mesi scorsi a riorganizzare il nostro programma complessivo, cercando un modo nuovo di confrontarci con i soci su tutto il territorio, ben prima dei condizionamenti di sicurezza imposti dai vari DPCM. Nel suo complesso, ICARE 2020 ha sviluppato una proposta davvero innovativa, con contributi scientifici che rimarranno per un anno fruibili per i nostri soci, andando così ad arricchire il Piano di Formazione professionale già lanciato nel 2019 e che stiamo aggiornando ai nuovi bisogni".In un mese di attività SIAARTI ha incontrato centinaia di clinici e cittadini, coinvolgendo nelle sessioni online oltre 2000 Anestesisti-Rianimatori, e mettendo a fuoco esperienze, best practice e progetti sui temi che coinvolgono l'emergenza da SARS-CoV-2 e contribuiscono a superarla, ricordando che le attività relative a soddisfare i LEA non vengono affatto dimenticate o sottovalutate.In questo periodo di ritorno della pandemia, quale messaggio hanno voluto lanciare gli Anestesisti-Rianimatori con questo lungo percorso I-CARE? "Il messaggio I-CARE è trasversale", precisa la professoressa Petrini, "e vale per tutti i settori in cui operiamo. Oggi più che mai sappiamo raccontarci e confrontarci con le altre specialità e professioni, con la comunità scientifica in senso lato, nazionale e internazionale. Con l'evento I-CARE 2020, anche grazie alle energie positive raccolte durante il ' Viaggio con I-CARE', SIAARTI ha rimesso in primo piano il valore di una professione così affascinante, che lotta per un futuro che vogliamo migliorato da rinnovata attenzione ai temi organizzativi, alla tecnologia avanzata e all'umanizzazione delle cure, tutti aspetti che la nostra Società vuole mettere al centro dell'attenzione delle istituzioni e degli enti amministrativi del bene salute. Tutto questo ci porta a migliorare anche nella comunicazione ai soci, con i pazienti e con la cittadinanza che finalmente ora ci vede, sentendoci alleati". "In effetti – prosegue la professoressa – sono convinta che molto alto sia stato anche il ritorno comunicativo per gli iscritti e per la stessa Società stessa, e per i suoi organi: in un mese di attività davvero intensa abbiamo accumulato spunti di riflessione, valori umani, il bisogno di raccontarsi e di condividere la dura esperienza, tutta energia che si avverte positivamente, empatia che mai come ora serve per rinforzare le azioni sanitarie".Riferendosi ai tanti documenti e BPM messi a punto e trattati durante le sessioni di I-CARE (a cominciare da quello relativo alle scelte appropriate in situazione di sproporzione delle risorse sanitarie rispetto alle necessità, per proseguire con i documenti intersocietari, ad esempio quello messo a punto con le chirurgie) la presidente Flavia Petrini conclude: "Nei mesi scorsi SIAARTI ha intensificato la collaborazione con altre discipline e professionisti di diverse estrazioni (medici, infermieri, psicologi, giuristi), tenendo in considerazione l'analisi delle evidenze scientifiche e delle raccomandazioni prodotte dagli altri Paesi. Molti sono stati gli esperti internazionali coinvolti con il nostro Congresso. Da questi confronti, emerge come SIAARTI abbia tracciato le best practices su come operare per migliorare i trattamenti e l'assistenza (non solo in Terapia Intensiva), e su come gestire al meglio il tempo di cura, comunicando in modo appropriato con i pazienti ed i loro familiari. Perchè il nostro leitmotive è appunto: I CARE".

Newspaper metadata:

Source: Insalutenews.it
Author:
Country: Italy
Date: 2020/10/26
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.insalutenews.it/in-salute/tecnologia-e-umanizzazione-in-epoca-covid-si-e-concluso-il-74-congresso-siaarti-i-care-2020/

Tecnologia e Umanizzazione in epoca Covid. Si è concluso il 74° Congresso SIAARTI I-CARE 2020

Prof.ssa Flavia Petrini Roma, 26 ottobre 2020 – Si è concluso nel week end il 74° Congresso Nazionale SIAARTI ("I CARE 2020: Tecnologia e Umanizzazione nell'era del COVID-19"), chiudendo idealmente un periodo intensissimo per gli Anestesisti-Rianimatori, che avevano iniziato da Torino il tour "In Viaggio con I CARE" a bordo di un truck (che ha toccato Milano, Brescia, Padova, Bologna, Roma, Napoli e Bari), proseguito poi con tre week end congressuali online (le "Digital Weeks"), mentre l'emergenza pandemica ricominciava ad assumere dimensioni critiche. Oltre cinquanta sessioni scientifiche su temi clinico-organizzativi che vanno dalle risposte terapeutiche al Coronavirus, alle tecnologie applicate, dalla medicina perioperatoria alla gestione dei pazienti critici e fragili, dalla sepsi alla bioetica: quale può essere un primo bilancio di questo intenso periodo iniziato il 21 settembre con il tour e finito nella serata di domenica 25 ottobre? "Il bilancio è positivo, nonostante il momento sia tornato davvero critico – risponde la prof.ssa Flavia Petrini, presidente SIAARTI – L'obiettivo del nostro Congresso è sempre quello di offrire agli iscritti un momento di aggregazione e di formazione-aggiornamento sui temi emergenti. La sfida pandemica ci ha costretto nei mesi scorsi a riorganizzare il nostro programma complessivo, cercando un modo nuovo di confrontarci con i soci su tutto il territorio, ben prima dei condizionamenti di sicurezza imposti dai vari DPCM. Nel suo complesso, ICARE 2020 ha sviluppato una proposta davvero innovativa, con contributi scientifici che rimarranno per un anno fruibili per i nostri soci, andando così ad arricchire il Piano di Formazione professionale già lanciato nel 2019 e che stiamo aggiornando ai nuovi bisogni". In un mese di attività SIAARTI ha incontrato centinaia di clinici e cittadini, coinvolgendo nelle sessioni online oltre 2000 Anestesisti-Rianimatori, e mettendo a fuoco esperienze, best practice e progetti sui temi che coinvolgono l'emergenza da SARS-CoV-2 e contribuiscono a superarla, ricordando che le attività relative a soddisfare i LEA non vengono affatto dimenticate o sottovalutate. In questo periodo di ritorno della pandemia, quale messaggio hanno voluto lanciare gli Anestesisti-Rianimatori con questo lungo percorso I-CARE? "Il messaggio I-CARE è trasversale – precisa la prof.ssa Petrini – e vale per tutti i settori in cui operiamo. Oggi più che mai sappiamo raccontarci e confrontarci con le altre specialità e professioni, con la comunità scientifica in senso lato, nazionale e internazionale. Con l'evento I-CARE 2020, anche grazie alle energie positive raccolte durante il 'Viaggio con I-CARE', SIAARTI ha rimesso in primo piano il valore di una professione così affascinante, che lotta per un futuro che vogliamo migliorato da rinnovata attenzione ai temi organizzativi, alla tecnologia avanzata e all'umanizzazione delle cure, tutti aspetti che la nostra Società vuole mettere al centro dell'attenzione delle istituzioni e degli enti amministrativi del bene salute. Tutto questo ci porta a migliorare anche nella comunicazione ai soci, con i pazienti e con la cittadinanza che finalmente ora ci vede, sentendoci alleati". "In effetti – prosegue la professoressa – sono convinta che molto alto sia stato anche il ritorno comunicativo per gli iscritti e per la stessa Società stessa, e per i suoi organi: in un mese di attività davvero intensa abbiamo accumulato spunti di riflessione, valori umani, il bisogno di raccontarsi e di condividere la dura esperienza, tutta energia che si avverte positivamente, empatia che mai come ora serve per rinforzare le azioni sanitarie". Riferendosi ai tanti documenti e BPM messi a punto e trattati durante le sessioni di I-CARE (a cominciare da quello relativo alle scelte appropriate in situazione di sproporzione delle risorse sanitarie rispetto alle necessità, per proseguire con i documenti intersocietari, ad esempio quello messo a punto con le chirurgie) la presidente Flavia Petrini conclude: "Nei mesi scorsi SIAARTI ha intensificato la collaborazione con altre discipline e professionisti di diverse estrazioni (medici, infermieri, psicologi, giuristi), tenendo in considerazione l'analisi delle evidenze scientifiche e delle raccomandazioni prodotte dagli altri Paesi. Molti sono stati gli esperti internazionali coinvolti con il nostro Congresso. Da questi confronti, emerge come SIAARTI abbia tracciato le best practices su come operare per migliorare i trattamenti e l'assistenza (non solo in Terapia Intensiva), e su come gestire al meglio il tempo di cura, comunicando in modo appropriato con i pazienti ed i loro familiari. Perché il nostro leitmotiv è appunto: I CARE".

Newspaper metadata:
Source: Articolo21.org
Author:
Country: Italy
Date: 2020/10/26
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.articolo21.org/2020/10/cultura-e-benessere-psicosociale-in-tempi-di-covid19-bolzano-non-chiude-i-teatri/

Cultura e benessere psicosociale in tempi di Covid19. Bolzano non chiude i teatri

Il decreto del presidente della provincia di Bolzano Arno Kompatscher ha recepito quello del presidente del Consiglio Giuseppe Conte (in vigore da oggi 26 ottobre) ma con dei distinguo rispetto le nuove restrizioni avvalendosi dell'autonomia prevista come Provincia Autonoma di Bolzano. Tra le differenze si segnala anche quella relativa al settore dello spettacolo (nel resto d'Italia da oggi tutti i teatri, cinema e sale da concerto da oggi restano chiusi): «Al divieto generalizzato di organizzare eventi e manifestazioni pubbliche, fanno eccezione i cinema, nonché gli spettacoli e le manifestazioni che si svolgono all'interno di teatri e sale da concerto, dove saranno ammesse al massimo 200 persone e non sarà comunque possibile distribuire cibi e bevande. Per le zone maggiormente problematiche potranno essere adottate misure anche più stringenti. Comportandoci in maniera responsabile possiamo tenere la situazione sotto controllo dal punto di vista sanitario, evitare misure ancora più drastiche e tornare in tempi più rapidi ad una vita il più possibile normale». In data 25 ottobre nella provincia di Bolzano sono stati registrati 399 nuovi casi positivi (che non significa clinicamente essere malati), mentre sono 11 i pazienti affetti da Covid -19 ricoverati nelle terapie intensive, 116 nei reparti di degenza (l'Alto Adige conta 533. 373 abitanti). Il Teatro Stabile di Bolzano, il Teatro Cristallo (sul suo profilo di Instragram scrive: "Ringraziamo la Provincia di Bolzano per aver tenuto aperto i teatri che sono luoghi sicuri e rispettano tutte le norme di sicurezza. #veniteateatroinsicurezza"). Il Teatro Puccini di Merano, oltre a tutti gli altri teatri provinciali, possono proseguire le attività artistiche programmate nel rispetto dei protocolli sanitari stabiliti. Tra questi c'è anche il Teatro La Ribalta di Bolzano che va in scena dal 27 al 31 ottobre allo spazio KIMM di Merano, con lo spettacolo "Un Peep Show per Cenerentola" di Paola Guerra e Antonio Viganò che cura anche la regia. La scrittura coreografica è di Michela Lucenti, la scenografia (permette il distanziamento fisico tra spettatori e attori/attrici, disegnata da Roberto Banci, composta da 14 cabine singole in cui ogni spettatore si trova seduto da solo). I costumi di Elena Beccaro. Gli interpreti: Paolo Grossi Jason De Majo, Maria Magdolna Johannes, Mirenia Lonardi; Stefania Mazzilli Muratori, Sara Menestrina, Michael Untertrifaller, Rocco Ventura. La dottoressa Maria Grazia De Donatis è una psicoanalista e sul suo blog ha pubblicato un appello rivolto al presidente Conte: «Le Arti in Italia, stanno attraversando un periodo di grande difficoltà e non solo per il Covid ma anche perché altre realtà come la televisione on demand e altri svaghi hanno sostituito di gran lunga il cinema ma soprattutto il teatro. Eravamo solo in 40 in sala, per un teatro da 300 posti (Teatro di Rifredi di Firenze: in scena lo spettacolo Tebas Land di Sergio Blanco, regia di Angelo Savelli, ndr), al mio fianco da entrambi i lati, nessuno. Ho fatto una fila ordinata, il pubblico dei teatri ha ancora un certo stile, sì stile, perché il teatro è uno stile di vita non una moda e come sa, le mode cambiano, lo stile rimane. Non era necessario chiudere i teatri Signor Presidente, prendendo tutte le misure antiCovid, perché se vogliamo essere in salute e fare prevenzione, allora dobbiamo nutrire anche l'anima e l'anima e il corpo, sono congiunti, basta con queste schizofrenie sulla salute: anima, mente e corpo sono un unico organismo vivente. Riapra i teatri Presidente, non presti il fianco alle case farmaceutiche che distribuiscono antidepressivi e ansiolitici, cresciute a dismisura con il Covid, le malattie crescono quando la gente è spaventata e fragile». I disturbi psicologici stanno aumentando a dismisura nella popolazione e i terapeuti denunciano la gravità del problema. Anche in Alto Adige gli ambulatori dove lavorano gli psicoterapeuti e i servizi di cura e igiene mentale, denunciano il disagio che sta colpendo molte persone: sofferenza psichica per le restrizioni in corso dal mese di marzo scorso, il lockdown ha procurato disturbi di personalità; la fatica nei rapporti sociali e relazionali causate dalla non frequentazione di luoghi di aggregazione sociale. Il lavoro in smart working richiede un isolamento e le nuove restrizioni preoccupano i servizi sanitari deputati e gli psicoterapeuti segnalano il rischio dell'aggravamento dei sintomi che possono sfociare ulteriori forme di ribellione sociale. Intervistato da Pietro del Soldà, in diretta radiofonica durante il programma "Tutta la città ne parla", su Rai Radio 3, David Lazzari presidente del Consiglio nazionale dell'Ordine degli Psicologi ha spiegato cosa sta accadendo nella popolazione italiana: «Nei primi mesi della pandemia la sensazione era quello di provare ansia e paura per un virus sconosciuto e pericoloso. Adesso l'atteggiamento prevalente è quello della rabbia e della depressione. È importante in psicologia tenere conto del rapporto tra clima sociale e benessere psicologico. La vita non è fatta solo di economia ma è anche composta da un clima complessivo dove è importante la cooperazione sociale e va recuperato il senso di affidabilità verso le istituzioni. A livello sociale vanno incrementate le risorse per implementare le resilienze sulla popolazione. Il governo non le sta attuando. Alle nostre richieste come Ordine degli Psicologi per fornire sostegno pubblico con proposte di utilizzare i grandi contenitori sociali (scuola, welfare, lavoro), non abbiamo ottenuto risposte e non sono stati attivati progetti per l'ascolto. Ora il

Newspaper metadata:
Source: Articolo21.org
Author:
Country: Italy
Date: 2020/10/26
Media: Internet
Pages: -
Web source: https://www.articolo21.org/2020/10/cultura-e-benessere-psicosociale-in-tempi-di-covid19-bolzano-non-chiude-i-teatri/

clima psicologico è peggiorato e le persone sono stanche. Non è una vera e propria malattia ancora ma il disagio sta colpendo il 51 per cento della popolazione che subisce forti sintomi da stress». Alla domanda del conduttore Pietro del Soldà sulla correlazione tra la pandemia e quanto accaduto in questi giorni a Napoli e Roma, il professor Lazzari ha risposto che «esistono in letteratura scientifica studi sulle pandemie e conflitti/tumulti e da questi si evince come vi siano delle costanti correlazioni. Le istituzioni hanno il compito di trasmettere messaggi autorevoli e rassicurare la popolazione. La capacità della politica è quella di fornirsi di un pensiero nuovo e di una narrazione nuova perché in una società che crea malessere, la pandemia ha accelerato questo problema». Luisa Schiratti è co-direttore del CSS Teatro stabile di innovazione del Friuli Venezia Giulia e sulla sua pagina social in Facebook ha scritto: «Chiudere teatri e cinema è ingiusto, non servirà a migliorare la situazione sanitaria e toglierà ai cittadini la possibilità di respirare pensiero, di sentire vicinanza, di condividere emozioni, di essere un luogo di riferimento, un presidio di fiducia e ragione contro lo smarrimento che ci assale. Nel teatro dove lavoro non ci siamo sottratti un giorno dal progettare e proporre cultura per i cittadini, assolvendo la nostra missione culturale, prima dalla rete, poi portando il teatro in città mentre i teatri restavano ancora chiusi, durante l'estate, coinvolgendo gli artisti e il pubblico, cercando di riportarci verso un'esperienza ben diversa da quella che avevamo appena vissuto. L'esperienza culturale. Sono stati mesi speciali. Emozionanti e pieni di senso. E ora stavamo iniziando a rientrare nei tre teatri che abbiamo in gestione con particolari spettacoli e dispositivi pensati per questi tempi e con grande attenzione e rispetto scrupoloso dei protocolli (misurazioni della temperatura, tracciamento di tutti gli spettatori, distanziamento in sala, uso delle mascherine), con un progetto speciale lungo un anno in cui speravamo di poter dare il nostro contributo alla rifioritura della nostra città e società ferita dalla pandemia. Non sarà così e rispetterò responsabilmente ciò che e' stato deciso, con la fiducia nelle tutele prospettate per il lavoro soprattutto degli artisti e delle maestranze tutte della cultura che saranno di nuovo in seria difficoltà». Franco Locatelli, direttore del dipartimento di onco-ematologia e terapia cellulare e genica all'ospedale pediatrico Bambin Gesù di Roma e professore ordinario di pediatria all'Università La Sapienza, è uno dei componenti del Comitato tecnico scientifico e presidente del Consiglio Superiore di sanità, in un'intervista al Corriere della Sera: «(…) non siamo vicini alla perdita di controllo. C'è stata una marcata accelerazione di casi. Però l'impatto in termini di ricoveri nelle terapie intensive e di numeri di persone che perdono la vita non è certamente paragonabile a quello osservato nei mesi di marzo-aprile. Evitiamo, quindi, di farci prendere dal panico. Non dimentichiamo che solo un terzo dei soggetti infettati ha sintomatologia, in larga parte di limitata severità». Locatelli aggiunge anche come sia «il contesto di trasmissione principale in Italia rimane quello familiare/domiciliare, poi quelli sanitario-assistenziale e lavorativo. Sebbene si siano registrati casi in aumento dalla loro riapertura, le scuole non sono tra i principali responsabili. La scuola e l'attività didattica frontale devono restare prioritariamente attive, semmai considerando d'implementare una quota di didattica a distanza per le superiori, anche per alleggerire il carico sul trasporto». E il teatro in generale resta ancora un luogo sicuro e a dirlo è anche Valeria Cavalli direttrice artistica di MTM (Manifatture Teatrali Milanesi), intervistata da www.tpi.it : «È l'inferno del caos. Noi teatranti siamo molto disciplinati. Ci dipingono come bohémiennes che si svegliano alle 4 del pomeriggio, ma il lavoro del teatro è estremamente disciplinato. Vuol dire fare planning, fare molte prove per andare in scena. Lo siamo stati ancor più in questo momento di emergenza: abbiamo speso un sacco per ridurre i posti, per i plexiglas nelle biglietterie, per i termometri, per la tracciabilità, per fare sanificazioni, per separare anche i 'congiunti'. Abbiamo accettato i numeri chiusi, ma ora abbiamo una sala, il Leonardo, che è proprio chiusa completamente, il Litta che è ridotto a 100 posto e La Cavallerizza, che con 60 posti, è inutilizzabile. Ci siamo adattati all'emergenza e da un giorno all'altro ci dicono: si chiude. Non capiamo più niente : è l'inferno del caos (ispirandosi ad una poesia di Wislawa Szymborska) che diceva: "Preferisco l'inferno del caos all'inferno dell'ordine" ». In Provincia di Bolzano (per ora) le norme prevedono, al contrario, un controllo disciplinato e rigoroso per permettere il lavoro artistico e la possibilità di assistere in numero contingentato agli spettacoli. in copertina il Teatro Comunale di Bolzano

Newspaper metadata:
Source: Ilpost.it
Author:
Country: Italy
Date: 2020/10/26
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.ilpost.it/2020/10/26/storie-di-transizioni/

Storie di transizioni

(Yana Paskova/Getty Images) «La fissazione per la transizione e la chirurgia oggettifica le persone trans», dice Laverne Cox nel documentario Disclosure. Invitata in tv per un'intervista insieme a Carmen Carrera, nel 2014, la prima domanda che le venne fatta era se i suoi genitali fossero cambiati. «Non voglio parlarne perché è molto personale», rispose Carrera, e Cox – la più famosa attrice transgender al mondo – la sostenne spiegando che quella morbosità per gli aspetti più intimi della vita delle persone di genere non conforme «distoglie l'attenzione dalle esperienze di vita vera». A differenza di quanto si tenda ancora a pensare, l'intervento chirurgico di conferma di genere – che in Italia è definito dalla legge intervento di Riattribuzione Chirurgica di Sesso (RCS) – può essere come non essere parte della transizione: e per chi lo desidera, arriva solo a un certo punto del percorso. Ciascuna transizione è una storia di vita e quindi difficilmente generalizzabile, ma è vero che ogni persona che la intraprende si trova a fare i conti con le norme che la regolano e, al di là e al di qua delle norme, con il regime discorsivo che si è sviluppato e prevale all'interno della medicina e della psichiatria intorno all'esperienza trans. È dunque possibile provare a raccontare, attraverso scelte e storie, gli ostacoli o le strategie di chi la attraversa: per potersi autodeterminare come persona che ha un'identità di genere opposta rispetto a quella del sesso assegnato alla nascita o per potersi autodeterminare come persona transgender. Ma sono necessarie, alcune premesse. L'esistenza di queste persone entrò poi nel 1980 nel Diagnostical and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM), l'elenco ufficiale dei disturbi mentali dell'American Psychiatric Association che dagli anni Cinquanta del secolo scorso è considerato una specie di bibbia della psichiatria: «contribuendo in maniera definitiva a legittimare le pratiche medico-chirurgiche allestite ormai da decenni intorno alla "soggettività transgender": pratiche che divennero, così, una parte importante nella definizione stessa della transessualità», dice ancora Sebastio. Nelle successive periodiche revisioni del DSM, le etichette diagnostiche e i criteri per definirle vennero modificate per tentare di alleggerire la condizione patologica. La denominazione "Disturbo dell'Identità di Genere" fu sostituita con "Disforia di Genere", diventando un'affezione psichiatrica meno grave, che non investe l'identità del soggetto, ma si riferisce a una condizione di sofferenza indotta dalla non corrispondenza tra genere intimamente esperito e genere espresso (socialmente e fisicamente). Venne riconosciuta anche l'esistenza di un genere alternativo e non necessariamente opposto a quello assegnato alla nascita, ma la condizione patologica rimase comunque ciò che sosteneva l'intero sistema. L'esperienza trans è dunque tuttora associata alla malattia mentale: ufficialmente, le persone trans sono malate. E chi è malat# deve essere curat#. Tutto questo, spiega Laura Sebastio, «trova a sua volta fondamento in una cornice essenzialistica del sé e dell'identità di genere. Si dà per scontata l'esistenza di un corpo sessualmente dimorfico, che è il "contenitore" naturale di un genere innato e stabile e, dunque, binario. Secondo questa visione, avremo un concatenamento lineare tra il comportamento sociale "femminile" o "maschile" che rivela un sé "femminile" o "maschile", e che è allineato con un corpo la cui configurazione cromosomica e ormonale dà come risultato un individuo fenomenologicamente "femmina" o "maschio"». In questa visione, l'individuo trans diventa sostanzialmente un "errore", come condizione di chi è nat# nel "corpo sbagliato": «di conseguenza, il desiderio trans sarebbe voler ripristinare la linearità sesso-genere passando "da un sesso all'altro"». Questo porta a concepire il percorso clinico-diagnostico «come un'indagine per rintracciare segni e sintomi di una mancanza di sintonia tra una condizione interna (il "vero" genere: F o M) e il corpo materiale ("sbagliato" perché non corrisponde al genere, F o M, esperito) che non può che creare disagio (disforia) e che solo lo specialista può diagnosticare correttamente dalla sua posizione di sapere/potere». La "cura" di questo vissuto disforico consiste di conseguenza «nel riallineamento di sesso e genere a una condizione detta "naturale" e che invece reca in sé le premesse essenzialiste appena raccontate». Un passo importante l'ha fatto nel 2019 l'OMS, che nella sua ultima classificazione internazionale delle malattie, l'ICD-11, ha iniziato a parlare di "Incongruenza di genere" rimuovendola dal capitolo relativo ai disturbi mentali e riassegnandola a un capitolo creato appositamente, il capitolo della salute sessuale, con l'esplicito obiettivo di «ridurre lo stigma» e promuovere «l'accettazione sociale delle persone che ci convivono». Se la predisposizione delle maggiori istituzioni nel campo della salute sembra dunque essere de-patologizzare la condizione delle persone di genere non conforme, prassi e legislazioni continuano a basarsi su premesse patologizzanti, essenzialiste e binarie. Sedici paesi richiedono la sterilizzazione (TGEU) Ci sono paesi – come Finlandia, Romania, Serbia e Bulgaria – che rientrano in entrambi i gruppi, e dove, per ottenere il riconoscimento legale del proprio genere, la persona trans deve sia presentare una diagnosi sia sottoporsi a interventi di sterilizzazione forzata. In altri stati – compresa l'Italia dal 2015, ma solo grazie a due sentenze dalla Cassazione e

Newspaper metadata:
Source: Ilpost.it
Author:
Country: Italy
Date: 2020/10/26
Media: Internet
Pages: -
Web source: https://www.ilpost.it/2020/10/26/storie-di-transizioni/

della Corte Costituzionale – il sostanziale obbligo alla sterilizzazione non esiste più, ma rimane invece necessaria la diagnosi di disforia di genere. Gli stati che consentono il riconoscimento legale in assenza di diagnosi sono la Francia, la Grecia, il Portogallo, il Belgio, la Norvegia, la Danimarca, l'Irlanda, Malta e il Lussemburgo. In alcuni di questi per ottenere il cambiamento di genere sui documenti non serve alcuna diagnosi: è sufficiente un'autocertificazione. In altri non serve la diagnosi ma la persona deve presentarsi davanti a un giudice. Trentasei paesi richiedono una diagnosi di salute mentale (TGEU) La legge che in Italia regola la transizione è la 164 del 1982: "Norme in materia di rettificazione di attribuzione di sesso". Fu promulgata su pressione delle prime associazioni e movimenti, con due obiettivi principali: mettere fine alle cure ormonali fai-da-te minimizzando i rischi per la salute e «sanare la posizione anagrafica di quelle persone che, vivendo in tutto e per tutto nel genere di elezione, provavano un forte disagio per avere dei documenti non allineati con la loro condizione», dice Laura Sebastio. L'Italia fu il terzo stato europeo, dopo la Svizzera e la Germania, a prevedere e normare la transizione: «Da allora però non è cambiato molto, e la legge, oggi, risulta ormai datata sia nelle premesse sulle quali si basa, sia per le pratiche attuative previste». La legge del 1982 stabilisce che deve essere un tribunale (quello di residenza) a prendere la decisione sul cambiamento anagrafico di sesso della persona che ne fa richiesta. La legge dice anche che il tribunale autorizza «quando risulta necessario» un «adeguamento dei caratteri sessuali da realizzare mediante trattamento medico chirurgico»: e la legge è sempre stata interpretata in modo da considerare necessaria l'operazione chirurgica – e dunque la sterilizzazione – per la rettifica del sesso e il cambio del nome sui documenti. Nel 2015 due importanti sentenze (la 221 della Corte Costituzionale e la 15138 della Corte di Cassazione) si sono pronunciate sul principio di necessità citato dalla legge: andando contro l'interpretazione fino a quel momento prevalente, hanno stabilito che l'intervento chirurgico non è più necessario, ma solo possibile se viene scelto dalla persona. Nel caso si scelga l'intervento chirurgico, è comunque sempre un tribunale a doverlo autorizzare. Christian Ballarin, responsabile di Spot, sportello trans dell'associazione Maurice di Torino, dice di aver fatto ricorso al tribunale per il riconoscimento della propria transizione da donna a uomo (FtoM) all'inizio del 2000, prima delle sentenze della Cassazione. «All'epoca era necessario presentare due ricorsi: uno per l'autorizzazione all'intervento e uno, a intervento effettuato, per i nuovi documenti. Le sentenze del 2015 sono state molto positive, perché prima non c'era possibilità di scegliere: se volevi i documenti dovevi operarti, anche se non lo volevi fare. Così fecero molte persone che non volevano essere costrette a una continua violazione della privacy e che non volevano essere sottoposte al costante disagio che deriva dal contrasto tra identità di genere vissuta e identità scritta sui documenti. Ma è stata una violenza indicibile, da parte dello Stato. E comunque, per il cambio dei documenti, continua ad essere necessario passare da un tribunale e portare delle perizie che, a partire da una diagnosi, attestino che quella che hai scelto è la cosa migliore per te». Lior Sangiovanni ha 25 anni, vive a Milano ed è in transizione da uomo a donna (MtoF). Ci racconta di essere stata in terapia psicologica per quasi anno, prima di cominciare a prendere gli ormoni: «E quello passato in terapia psicologica è stato l'anno peggiore della mia vita, perché mi sono trovata a dover dimostrare quello che già sapevo». Le persone trans che intendono accedere alle cure non possono scegliere se andare dallo psicologo: devono farlo, perché è solo grazie al rilascio di relazioni diagnostiche che attestino la Disforia di Genere che possono proseguire la transizione. Il percorso psicologico, dunque, più che un reale sostegno è spesso vissuto come una valutazione per essere riconosciut# come "ver# trans": durante gli incontri prevale l'obiettivo, cioè ottenere la diagnosi, ci si preoccupa di dare le risposte giuste alle domande che vengono fatte o ai test che vengono sottoposti e il racconto della propria vita diventa spesso stereotipato, non corrispondente alla realtà. Intorno a questa sostanziale «messa in scena del sé per arrivare a ciò che si vuole», dice Christian Ballarin, si crea un sapere condiviso tra le persone che ne fanno esperienza, che viene "tramandato" come una specie di strategia. «Ho iniziato la mia transizione nel 2000 e l'ho fatta a Torino all'ospedale Mauriziano, che è stato il primo consultorio pubblico in Italia, dopo aver girato una serie di psicologi e psichiatri privati che sostanzialmente non sapevano niente di questa materia e che erano molto ostili», racconta Christian Ballarin. «Io non avevo nessuna informazione, e all'epoca non sapevo dove andare. Arrivato in questo centro di Torino ho avuto dei problemi rispetto alle aspettative e agli standard che si aspettavano da me. Le narrazioni delle persone trans dovevano essere sempre le stesse, dovevano cioè rientrare in un binarismo perfetto e nei conseguenti stereotipi: da bambino dovevo giocare con le macchinine, vestirmi in modo maschile, non amare i fiori e così via. Mi è anche capitato che mi abbiano chiesto se mi masturbavo: se sì, questo significava che accettavo il mio corpo e non avevo nessun problema di disforia. Tra le persone che andavano in questo centro giravano le risposte ai vari test che ci facevano fare perché se quelli andavano male bloccavano tutto il tuo percorso: per cui, la questione era riuscire a dare le risposte giuste». Negli anni,

Newspaper metadata:
Source: Ilpost.it
Author:
Country: Italy
Date: 2020/10/26
Media: Internet
Pages: -
Web source: https://www.ilpost.it/2020/10/26/storie-di-transizioni/

prosegue, «qualcosa è migliorato, anche se facendo sportello mi rendo conto che molte persone che si identificano come non binarie trovano grosse difficoltà ad essere comprese. Non è che una volta non ci fossero le persone non binarie, ma andavano nel centro e si mettevano in scena per stare perfettamente dentro al sistema maschio-femmina e arrivare a quello che volevano. Ora, invece, parlano e disorientano di più». E. dice di essere la prima persona non binaria arrivata al Centro Interdipartimentale Disturbi di Identità di Genere (C.I.D.I.Ge.M.) di Torino, e dice anche che l'essersi presentata come tale e l'aver dimostrato una volontà di transizione considerata non standard ha portato al prolungamento del percorso psicologico: «Non ho trovato giovamento dal percorso psicologico. È stato valutativo e io cercavo solo di dare le risposte che potessero farmi arrivare al risultato», dice subito. E. ha 24 anni e ha capito di essere trans circa cinque anni fa: «Ho sentito qualcosa di strano nell'essere donna, il genere che mi era stato dato alla nascita. Prima usavo il mio nome al femminile, poi ho iniziato a capire che provavo disagio rispetto al nome, al fatto di riferirmi a me al femminile e rispetto a qualcosa che aveva a che fare con il mio aspetto. Sono andato a Torino chiedendo di fare una mastectomia senza però fare la terapia ormonale: la cosa che nel mio corpo rappresentava un problema era il seno. Non avevo difficoltà con i miei genitali, non volevo la barba o mascolinizzarmi. E la mia situazione era strana, perché di solito le persone transgender o chiedono il percorso completo o comunque passano dagli ormoni». Una mastectomia su tessuti sani, al di fuori del percorso normato della transizione, è vietata. L'articolo 5 del Codice civile italiano prevede infatti il divieto degli atti di «disposizione del proprio corpo» che portino a una «diminuzione dell'integrità fisica». La legge 182 permette una deroga al Codice perché alla persona è diagnosticata una Disforia di Genere, e gli interventi chirurgici in questione diventano quindi atti curativi. «A me, dunque, serviva fare il percorso psicologico per avere la relazione da portare al giudice e poter procedere con l'asportazione del seno», prosegue E. «Ma il percorso psicologico, in quello e in altri centri in cui sono stato, più che un percorso è stato un test. Ho fatto anche quello di Rorschach, vari questionari sulla personalità a cui rispondere vero o falso: sei una persona timida? Ti piacciono i fiori? Vuoi fare il fiorista? Credi di essere più sensibile della media della popolazione? Senti voci nella tua testa? Ne ho fatto un altro che assegnava un punteggio alla transessualità in cui si ipotizzava che in un incidente i tuoi organi sessuali venissero completamente distrutti: il punteggio più alto nella scala della transessualità veniva assegnato alle risposte "potrei considerare il suicidio" e "desidero spesso che mi accada una cosa del genere", come a dire che se io non desidero il suicidio non sono abbastanza trans. Nel primo centro il percorso durava minimo sei mesi, ma non c'era mai stato un caso simile al mio: ed è passato un anno, durante il quale abbiamo avuto dei litigi e delle discussioni». E. ci racconta anche di aver cambiato idea sugli ormoni: «A un certo punto ho detto "va bene", perché ho cambiato idea e pensato di voler mascolinizzare un po' il mio aspetto e perché, inoltre, sembrava tutto più facile per loro. Ho dunque deciso di assumerli con un basso dosaggio, ma alla fine mi hanno detto che sarei dovuto rimanere in terapia un altro anno. A quel punto sono andato in un'altra città e in un altro centro pubblico dove utilizzano un altro protocollo. Oggi ho avuto l'ok e prenderò l'appuntamento con un endocrinologo». L'altro protocollo a cui si riferisce E. è quello delle linee guida considerate oggi più avanzate: quelle del WPATH, World Professional Association for Transgender Health, cioè l'organizzazione con la tradizione più consistente di studi sul tema. Le linee guida emanate dal WPATH (gli Standards of Care, S.O.C.) sono arrivate aggi alla settima revisione. Attualmente in Italia sono applicate da due centri, a Genova e a Messina. Rispetto alle linee guida ONIG, la differenza sta soprattutto nell'assenza di tempistiche definite e nella funzione della terapia psicologica: che non ha l'obiettivo di dare o meno l'autorizzazione alla prosecuzione del percorso e all'accesso alla terapia ormonale. I protocolli ONIG prevedono che dopo il percorso psicologico e ormonale ci sia il cosiddetto "test di vita reale" (RLT, Real Life Test), che per prassi dura da 10 a 12 mesi: la persona inizia cioè a "vivere" nel mondo come persona del sesso a cui sente di appartenere (anche se spesso già lo fa). Solo a quel punto viene fatta la relazione diagnostica da presentare in tribunale, accompagnata dalla perizia endocrinologica. L'iter legale non è un procedimento di routine e non è possibile poterne prevedere la durata (ogni tribunale ha tempi differenti, e può anche richiedere una CTU, ovvero un'ulteriore relazione fatta da periti imposti, a pagamento, con allungamento dei tempi e dei costi). Nel caso la persona interessata lo voglia, è sempre al tribunale che deve richiedere la Riconversione chirurgica di sesso, che la concede con una sentenza. La fase chirurgica prevede l'asportazione degli organi genitali primari e secondari e la ricostruzione, in gradi diversi, di strutture fisiche somiglianti il più possibile agli organi sessuali secondari del sesso desiderato (neo-vagina, neo-pene). La Riconversione Chirurgica di Sesso può essere fatta in un ospedale pubblico (per esempio a Bari, Bologna, Milano, Napoli, Roma, Torino) oppure privatamente. L'attesa, dice ONIG, può avere una durata variabile da pochi mesi a molti anni, a seconda del tipo di struttura. «La questione in Italia», dice

Newspaper metadata:
Source: Ilpost.it Author:
Country: Italy Date: 2020/10/26
Media: Internet Pages: -

Web source: https://www.ilpost.it/2020/10/26/storie-di-transizioni/

Christian Ballarin «sono le liste in attesa, soprattutto negli ospedali pubblici che fanno questo tipo di procedure, e le persone decidono di andare all'estero soprattutto per questo motivo. Chi non ha i soldi all'estero non ci può andare e non può nemmeno rivolgersi a un centro privato. L'altra questione è l'esperienza: in Thailandia vengono fatti due interventi al giorno e quindi le persone si fidano di più». Lior Sangiovanni conferma che c'è una grande disparità tra chi può avere accesso al privato e chi no: lei sta decidendo se fare l'operazione all'estero, in Svizzera oppure in Thailandia, dove spenderebbe circa 8 mila euro, mentre in un centro privato in Italia spenderebbe circa 12 mila euro. Va precisato che è possibile accedere alle cure ormonali e fare richiesta di cambiamento anagrafico e di RCS in tribunale anche attraverso le associazioni, che offrono tra le altre cose consulenza psicologica a un prezzo calmierato e in cui si trovano persone formate e sensibilizzate. Oppure ci si può rivolgere alla libera professione, un campo molto variegato quanto a formazione e sensibilità al tema, «visto che le accademie formative italiane raramente prevedono approfondimenti dedicati alle questioni di genere», spiega Sebastio. Se c'è la possibilità economica di farlo, l'opzione dei professionisti privati viene solitamente scelta per questioni legate alla lontananza dai centri specializzati, perché può esserci un'applicazione meno rigida dei tempi dei protocolli o perché i tempi di attesa sono inferiori. «All'inizio sono andata al Niguarda, a Milano», dice Lior Sangiovanni, «dove mi avevano fissato una visita ogni tre mesi. Lì non abbiamo un reparto nostro, siamo nel reparto sterilità, e alla fine mi sono rivolta al privato. Ho comunque ottenuto la diagnosi al Niguarda, dopodiché ho deciso di proseguire la transizione privatamente perché l'attesa al Niguarda era molto lunga». L'affermazione della propria esistenza con il nome e l'identità utilizzata nei rapporti sociali arriva dunque solo alla fine, e i documenti restano incongruenti anche in fasi avanzate del percorso di Real Life Test, durante le quali la persona vive già nel genere di elezione. Questo comporta l'obbligo – in occasioni come andare a votare, pagare con una carta di credito, fare un colloquio di lavoro, rispondere a appello di esame all'università e così via – di dover rivelare la propria fase di transizione o la propria identità di persona transgender, cioè dover costantemente giustificare pubblicamente il contrasto tra genere vissuto ed esibito e quello mostrato dai documenti. In Italia alcune università italiane hanno introdotto il doppio libretto universitario, mentre in altri stati, come la Germania, viene attuata la cosiddetta "piccola soluzione": il sesso assegnato alla nascita resta nell'atto di nascita e negli atti pubblici, ma si può cambiare il nome sui documenti per un periodo indeterminato. E. racconta che per lui avere il genere sul documento «è indifferente, se non per questioni di sicurezza personale. Ma sono obbligato a scegliere tra una delle due opzioni e la scelta di transitare da donna a uomo, se deciderò di farla, non sarà senza conseguenze. Perderò tutta una serie di diritti, come l'esame di screening del PAP test per il controllo del collo dell'utero. Sui documenti il mio sesso risulterà maschile, ma io ho l'utero». L'esame di screening non arriva, infatti, a tutti i ragazzi trans con documento al maschile ma che hanno un utero e che avrebbero bisogno di fare quell'esame; così come può risultare problematico prenotare una visita ginecologica nelle strutture pubbliche, dovendo dunque fare questi esami privatamente. Almeno, e sempre, chi se lo può permettere. E. riassume dicendo che «questo approccio è troppo patologizzante e a servizio del binarismo di genere. Dovrebbe funzionare il consenso informato: voi mi date le informazioni sugli ormoni, sull'eventuale operazione dal punto di vista medico, ma non l'autorizzazione. Sono io a dover dire "lo voglio fare, non lo voglio fare". Devo essere io a decidere per me, non gli psicologi». Per Christian Ballarin «è disturbante parlare di diagnosi, perché presuppone l'avere una patologia». È vero però, aggiunge, «che per come è strutturato in Italia questo percorso, la diagnosi assicura l'accesso all'assistenza sanitaria gratuita». È soprattutto sulla questione delle politiche sanitarie che, infatti, si gioca il dibattito interno sia ai movimenti che alle istituzioni che si occupano di salute mentale: «Nel 2009, per sostenere la de-patologizzazione dell'esperienza trans», spiega Laura Sebastio, «e# stata anche lanciata una campagna internazionale denominata STP, Stop Trans Pathologization, che ha come obiettivi la rimozione della categoria di disforia di genere dai manuali diagnostici internazionali (DSM e ICD, ndr) e la copertura sanitaria pubblica dei trattamenti specifici per le persone trans. D'altra parte, altri membri della stessa comunita#, insieme ad alcuni rappresentanti di quella scientifica, sottolineano come l'esclusione della non conformita# di genere dai manuali diagnostici possa avere delle conseguenze pratiche, come il mancato accesso alle forme di assistenza sanitaria gratuita per le persone trans, che oggi vediamo assicurate in numerosi paesi proprio in virtu# della patologizzazione: intendere gli interventi e le cure come atto curativo ne giustifica insomma l'accollo delle spese alla piu# ampia comunita# e allo Stato». «Questo tipo di discorso normativo», spiega Christian Ballarin, «circola tra le persone trans. Ma va considerato il fatto che l'essere insospettabile, una persona che cioè allo sguardo altrui risulta "un vero uomo" o "una vera donna", significa non dover costantemente sostenere sguardi indagatori, significa non dover sempre girare con un cartello addosso, significa sopravvivere, per molte persone. Io da attivista

Newspaper metadata:
Source: Ilpost.it
Author:
Country: Italy
Date: 2020/10/26
Media: Internet
Pages: -
Web source: https://www.ilpost.it/2020/10/26/storie-di-transizioni/

mi stupisco, perché abbiamo sempre l'idea che le nostre vite debbano servire a fare la rivoluzione, ma non è così. Nello stesso modo in cui una madre può o non può mettere in discussione il suo ruolo di genere, allo stesso modo tante persone trans hanno ricevuto quell'impostazione e per loro il percorso è binario. E va bene così». Laurella Arietti suggerisce, invece, che lottare per essere se stess# «in una società eteronormata e binaria» sia di per sé rivoluzionario e che «più felici di prima» lo renda «liberare la propria soggettività trans» da stereotipi e imposizioni: «Io sono trans non perché prendo gli ormoni, faccio la riattribuzione chirurgica o altro ancora. Prendere gli ormoni dovrebbe essere una scelta libera e consapevole, e in alcuni casi ci si opera per adeguarsi a una società patriarcale e binaria. La mia transizione l'ho definita "a secco", una transizione della libertà». Mentre parla seduta al tavolino di un bar Laurella – dicendo che è sufficiente chiamarla solo per nome – si commuove: «Per la mia storia anche sofferta che ti sto raccontando», spiega, «ma soprattutto perché ci ho messo tutto il mio corpo, la mia mente e il mio cuore per cercare di cambiare il mondo». Laurella ha 70 anni, dice di aver ricevuto un'educazione rigidamente cattolica, di averla rifiutata a quindici anni («perché non mi faceva pensare con la mia testa e mi faceva soffrire») e che la storia della sua liberazione è andata di pari passo con quella dell'attivismo politico, vissuto come continua ricerca: «Fin da giovanissima ho cominciato a frequentare l'ambiente intellettuale della sinistra e l'ambiente operaio, siamo tra gli anni Sessanta e Settanta: quello del mondo sindacale, dei partiti dell'estrema sinistra che già allora contestavano il PCI. E da lì è iniziato anche il mio percorso personale. A metà degli anni Settanta conobbi il movimento dell'Attività Terapeutica Popolare di Antonietta Bernardoni, che partendo da un'analisi marxista della salute mentale, da una critica del sistema capitalista e facendo riferimento al movimento operaio, si opponeva ai manicomi e alla psicanalisi-psichiatria-psicologia quali strumenti interpretativi e di potere della società e delle relazioni tra persone». L'ATP non era un'attività medico curativa, ma una forma di attività popolare che aveva per oggetto lo studio scientifico della personalità attraverso la promozione e la trasformazione della qualità della vita e dell'aiuto reciproco. Così, l'aveva definita Bernardoni. «Nel gruppo», prosegue Laurella, «c'era uno scambio di esperienze alla pari, non c'erano né medici né facilitatori. Ci si trovava tutte le domeniche a Modena e lì entrai in contatto con Pia Ambrosini, che poi diventò mia moglie. Era appena uscita dal manicomio, dove aveva subito l'elettroshock e dove era stata portata dalla famiglia molto cattolica e benestante, perché si era avvicinata ai movimenti femministi cercando di alzare la testa in quanto donna e dunque di ribellarsi ai ruoli tradizionali di genere. Divenne una delle compagne più significative dell'Attività Terapeutica Popolare. E fu a lei che confidai, per la prima volta, di essere una persona trans». Laurella racconta di sapere di essere una persona trans da quando è nata: «Ma è a quindici anni che ho iniziato a formulare dei pensieri intorno a questa cosa. Chi ero? Cosa volevo? Prevaleva in me il discorso moralistico e religioso dell'educazione che avevo ricevuto, mi sentivo di vivere nel peccato e di non essere degna di stare accanto a tutte le altre persone, e questa cosa di sentirmi tanto diversa è andata avanti per tanti anni. Da giovanissima mi vestivo da donna di notte, giravo nel quartiere deserto in cui abitavo, tanto per respirare un po' d'aria e poi tornare nel ruolo. All'inizio ho fatto questo, ma non riuscivo a capire, perché non avevo gli strumenti per farlo. E all'epoca non c'erano punti di riferimento. Ma avevo capito che là fuori, in quel preciso momento politico, avrei potuto trovarli. All'Attività Terapeutica Popolare partecipavo senza dire che ero trans, perché non si era arrivati a quel livello: ma attraverso quegli incontri ho imparato a essere più critica e quindi a non essere governata: a riconoscermi come soggetto politico. Ed essere fiancheggiata da Pia è stato fondamentale». Laurella e Pia si sono sposate nel 1980, poi è nato Francesco: «All'epoca lavoravo in fabbrica, in una fonderia. Poi Pia si è ammalata e prima di morire, nel 1996, mi ha detto che dovevo avere coraggio ed essere me stessa, la Laurella che sono sempre stata, e fare la mia transizione. Nostro figlio era cresciuto: anche lui ha sempre saputo tutto e anche lui ha vissuto una grossa differenza per quello che trovava dentro la famiglia e quello che poi trovava fuori… e ne sopporta ancora le conseguenze. Comunque decisi di prendere in mano la mia situazione, anche se sapevo che non sarebbe stato semplice. Facevo l'operaia in una fonderia da trent'anni, in un ambiente molto di destra e in una città come Verona. Nel 2005 parlai con la dottoressa della fabbrica, le rivelai che ero una soggettività trans da sempre e che volevo intraprendere la transizione esteriore. Nel frattempo iniziai ad andare al lavoro con sembianze sempre più femminili. Pensavo che la dottoressa della fabbrica mi avrebbe aiutata. Dopo poco, invece, mi hanno licenziata in tronco. Ho fatto causa all'azienda e ho stravinto per licenziamento senza giusta causa, ma non ho vinto come persona trans, e questo è stato per alcuni anni fonte di angoscia». Il percorso di transizione di Laurella è iniziato al MIT di Bologna, una delle associazioni più importanti del movimento LGBT+ italiano, «dove regnava la figura della psicologa come in tutti i consultori per le transizioni: ma non avevo altra soluzione. Sono dunque andata dalla psicologa dicendole "io non credo in questo metodo, la rispetto come professionista, ma non è

Newspaper metadata:
Source: Ilpost.it
Author:
Country: Italy
Date: 2020/10/26
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.ilpost.it/2020/10/26/storie-di-transizioni/

lei a decidere se sono trans o no". Una settimana dopo ho fatto una trombosi, sono andata da un endocrinologo che mi ha vietato la terapia ormonale, ma sono riuscita ad avere una terapia utile per la mia salute e che serviva per i malati di prostata: la finasteride che, da allora, prendo in doppia dose. Ha bloccato il testosterone, dunque la crescita dei peli, e mi ha dato un minimo di seno. Ma ho rifiutato la perizia di disforia di genere, ancora oggi obbligatoria per accedere alle cure, alla riattribuzione chirurgica di sesso e all'adeguamento anagrafico dei documenti. È giusto che la medicina ti affianchi, o che il supporto psicologico sia previsto, ma solo se richiesto liberamente dal soggetto interessato: non imposto». Laurella ha contribuito a fondare a Verona il primo sportello del Veneto per le persone trans, il Transgender Pink divenuto ora Sat-Pink: «L'intento era la depsichiatrizzazione e il superamento del sistema patriarcale e binario basato sui concetti uomo-donna. La definizione che da tempo propongo è "libera soggettività trans", dove il termine "trans", che deriva dal latino, significa stare in divenire, essere in una ricerca continua. Ecco, la transizione per me non ha significato di passare da una condizione di uomo a una condizione di donna, ma è stata una liberazione della mia soggettività repressa da troppi anni, e quindi anche una rivoluzione. Ho de-costruito il percorso di transizione classicamente inteso attraverso la mia storia personale, ed è questo che quotidianamente porto dentro ai movimenti in cui faccio politica, dentro alla società e, in questi ultimi anni, all'interno del movimento femminista, cercando di contribuire a farlo diventare un movimento transfemminista». Chiedo a Laurella come si pone nei confronti di chi ha un desiderio di transizione differente dal suo: «Ho molto rispetto per chi accetta le regole imposte. E nei confronti delle persone che desiderano fare di tutto per transitare verso il genere esattamente opposto, mi pongo con molto rispetto. Cerco semplicemente di far conoscere un'altra dimensione culturale. Esiste un altro modo e può esistere un altro mondo».

Newspaper metadata:

Source: Ilsole24ore.com
Country: Italy
Media: Internet

Author: Maria Chiara Voci
Date: 2020/10/26
Pages: -

Web source: https://www.ilsole24ore.com/art/mal-schiena-e-stress-come-evitare-danni-smart-working-posizione-e-luci-corrette-ADPI6lt

Mal di schiena e stress: come evitare i “danni” dello smart working con posizione e luci corrette

Con la proroga fino a gennaio dello stato di emergenza si allungano anche i tempi di “non ritorno” in ufficio per migliaia di impiegati e professionisti. I consigli degli esperti per riuscire a lavorare in modo da tutelare la salute sia tra le mura di casa sia fuori con posizione e luci corrette di Maria Chiara Voci Con la proroga fino a gennaio dello stato di emergenza si allungano anche i tempi di “non ritorno” in ufficio per migliaia di impiegati e professionisti. I consigli degli esperti per riuscire a lavorare in modo da tutelare la salute sia tra le mura di casa sia fuori con posizione e luci corrette 26 ottobre 2020 3' di lettura Controllare le sorgenti di luce, regolare bene la posizione e la luminosità dello schermo, prestare attenzione alla postura che si assume davanti al pc e usare almeno le pause-telefonata per alzarsi dalla sedia e camminare. Con la proroga fino a gennaio dello stato di emergenza si allungano anche i tempi di “non ritorno” alla scrivania per migliaia di professionisti e impiegati. Se lo studio è chiuso, il professionista è naturalmente portato a spostarsi per incontrare il cliente. Sovente il luogo di lavoro non è neppure la scrivania di casa. Ma un piano di appoggio in stazione, un tavolo in un bar o una poltroncina in sala d’aspetto. Con quali conseguenze? Perché la flessibilità di una professione già di per sé “mobile”, accentuata dalla mancanza di una sede fissa causa coronavirus, impatta in modo diretto non solo sugli orari della produttività, ma anche sul fisico. Le conseguenze non sono un semplice disagio temporaneo: il rischio è compromettere benessere e salute. Leggi anche Smart working al 70% nella Pa? 5 sfide da vincere per evitare il flop Smart working, quanto risparmiano davvero aziende e lavoratori? «Per chi si ritrova a usare scrivanie e appoggi di fortuna – spiega Erminia Attanaiese, docente di Ergonomia dell’Università Federico II di Napoli – ci sono alcune regole fondamentali che vanno verificate prima di sostare ore davanti a uno schermo, in qualsiasi contesto ci si trovi». Aggiunge Cristina Biella, consulente del lavoro dell’Ordine di Monza e Brianza e fra le fondatrici della scuola di Yoga Essse Accademia di Brescia: «Costringere il corpo in posizioni sbagliate finisce per avere ricadute dirette sull’aumento dello stress e sulla produttività. In modo, oltretutto, inconscio». Le regole per la postazione in casa Chiaramente, l’attenzione per l’ergonomia vale tanto di più quando si allestisce una postazione in casa. «Il primo consiglio, che spesso è anche il meno curato, è quello di cercare un piano coerente rispetto agli apporti di luce, che deve sempre filtrare, ma che per non affaticare la vista, non deve ad esempio mai riflettere sullo schermo del computer», aggiunge Attaienese. Se la stanza non riceve un irraggiamento naturale sufficiente, meglio usare lampadine calde, che tendano verso i colori del giallo. Da bandire, invece, i neon. Quindi la postura vera e propria. «Caviglia, ginocchio e anca devono rigorosamente essere posizionati a 90° – aggiunge Alessandro Catanzaro, posturologo e responsabile dello studio Posturalmente di Roma –. Soprattutto per chi usa un portatile, attenzione ad evitare fastidiosi piegamenti in avanti del collo, che finiscono per sovraccaricare trapezio e colonna vertebrale e distorcono la normale curva fisiologica del corpo. Nessuno lo sa, ma proprio per ridurre il carico sulle lombari, sarebbe meglio quando possibile lavorare in piedi e possibilmente in movimento, ad esempio quando si trascorre tempo impegnati in una conversazione telefonica. L’essere umano non è strutturato per stare a lungo seduto o fermo». Per verificare la corretta posizione dello schermo, è possibile comunque aiutarsi con la telecamera del pc per verificare la posizione del collo. «La sedia su cui stiamo seduti va scelta con cura – prosegue Erminia Attanaiese –. Meglio due cuscini sottili sotto la seduta, da poter riposizionare durante la giornata, piuttosto che un unico cuscino voluminoso». Sistemata bene la postazione, ci si può poi aiutare con gli esercizi attivi. «Alzarsi a intervalli regolari dalla propria postazione è la prima buona regola – spiega Cristina Biella –. Per questo, oltre a correggere la posizione in cui si lavora, è bene associare una serie di esercizi da ripetere a intervalli regolari e ogni giorno. Stessa attenzione vale per le gambe. Infine, soprattutto essendo obbligati a indossare per lungo tempo la mascherina, una corretta respirazione assume ancora più importanza». Leggi anche Smart working, quanto risparmiano davvero aziende e lavoratori? Lo smart working della «fase 2» stretto tra privacy e controlli a distanza Cultura del benessere in azienda Portare la cultura del benessere in azienda è un obiettivo concreto di Essse Accademia, che sta collaborando con alcune realtà produttive in Italia per formare i dipendenti. «Già durante il lockdown abbiamo iniziato a sviluppare programmi di prevenzione per i rischi legati al mantenimento di una postura scorretta o quello da stress da lavorocorrelato. In particolare abbiamo creato una linea di intervento online che ci permette di collaborare anche con realtà geograficamente lontane. Fra queste, alcune imprese di Puglia e Piemonte. Il lavoro che portiamo avanti vede coinvolto un pool di professionisti diversi, da medici sportivi ad agopuntori e psicologi – conclude Biella –. Crediamo fermamente che il welfare nei luoghi di lavoro sia l’effetto di una risposta da dare su più livelli». Il lavoro di team è la ricetta anche per Alessandro Catanzaro, che lavora insieme a nutrizionisti, psicologi e

Newspaper metadata:

Source: Ilsole24ore.com
Country: Italy
Media: Internet

Author: Maria Chiara Voci
Date: 2020/10/26
Pages: -

Web source: https://www.ilsole24ore.com/art/mal-schiena-e-stress-come-evitare-danni-smart-working-posizione-e-luci-corrette-ADPI6It

massaggiatori. «C'è un aspetto su cui nessuno si ferma a riflettere ma che è fondamentale – conclude il posturologo –. Un fattore determinante nelle patologie della postura è sempre la predisposizione della mente. Difficile che un lavoratore scontento del proprio impiego possa risolvere un problema di tensione muscolare. Questa è la ragione per cui l'assistenza deve essere sempre a 360 gradi e includere corpo e mente». Per approfondire Smartworking, work-holism e malattie occupazionali: come si misurano i lavoratori? Uffici, investire con lo smart working

Newspaper metadata:

Source: Rietinvetrina.it
Author:
Country: Italy
Date: 2020/10/26
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.rietinvetrina.it/una-prospettiva-psicologica-sulla-pandemia-covid-cosa-siamo-diventati-cosa-diventeremo-2/

Una prospettiva psicologica sulla pandemia Covid. Cosa siamo diventati, cosa diventeremo

Da marzo 2020 tutto il Paese si è trovato soggetto a forti restrizioni, relative alle libertà personali, che hanno minato il nostro senso di comunità, altresì identitario, scatenando in ognuno reazioni differenti. Trattare la psicologia delle masse non è quanto può dirsi un compito semplice, poiché, come sappiamo dalle più recenti teorie dei sistemi complessi, “Il tutto è più della somma delle singole parti” (Zerbetto, 1998). Questa formulazione, cardine nella psicologia gestaltica, evidenzia l’importanza della singolarità degli individui, di cui è indispensabile tener conto, soprattutto nel momento in cui si vada ad indagare un fenomeno di portata mondiale, qual è la pandemia da CoVid19. Tenendo presente quanto premesso, è possibile delineare profili diversi di reazione al momento passato e attuale. Individui che tendevano già dapprima ad isolarsi dal contesto sociale non hanno difatti denunciato ingenti difficoltà nell’aderire alle restrizioni; ciò che non si può certo dire per la maggioranza della popolazione, che invece ha in vari gradi sofferto le stesse. È possibile individuare una sofferenza importante certamente nell’impossibilità di ammettere quanto stia accadendo: parliamo dell’adesione a teorie del complotto e negazioniste. Questi individui sono probabilmente tanto spaventati dagli eventi da non poterne ammettere l’esistenza. Sul fronte opposto, ma allo stesso livello di terrore, in quanto gli opposti, all’estremo, si toccano, potremmo individuare tutta quella fascia di popolazione che già dapprima manifestava comportamenti fobici e/o ossessivi rispetto alle malattie da contagio, i quali comportamenti sono inevitabilmente andati ad acuirsi. Le restrizioni ed il lockdown in particolare hanno poi comportato, per i più, il confronto con tematiche esistenziali, quali la solitudine, la morte. La privazione di stimoli esterni ha in qualche modo obbligato lo sguardo a volgersi all’interno. Quest’ultimo atteggiamento riflessivo, per quanto di difficile accettazione in una società come l’occidentale post-moderna, caratterizzata dal culto dell’immagine e della performance, è divenuto, in individui abbastanza solidi da potersi permettere un’esplorazione profonda di sé, una risorsa importante, un’occasione per operare un cambiamento radicale del proprio modo di essere al mondo, con se stessi e con l’Altro. Ci troviamo, in questo momento, a un punto di svolta per quanto concerne il contenimento della pandemia, ma anche la gestione della stessa a livello tanto personale, individuale, capillare quanto mondiale: è stato previsto e si sta difatti verificando un nuovo picco di contagi, al termine della bella stagione e ancora non vi è garanzia di un vaccino che soddisfi i protocolli dell’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS – WHO) di sicurezza per la popolazione (https://www.euro.who.int/en/home). La prospettiva di un’ulteriore chiusura paventa non solo il collasso economico, ma anche l’emergenza di nuove e ulteriori fragilità psicologiche. Si sta provvedendo, tuttavia, alla messa in campo di nuove e ulteriori risorse nell’ambito della Salute Mentale: area della cura dell’individuo per troppo tempo sottovalutata e marginalizzata e la cui richiesta ora prepotentemente si impone alle autorità. Il potenziamento del Sistema Sanitario, al fine di adempiere alle esigenze emergenti assieme a una nuova e diversa consapevolezza dei limiti, dunque delle potenzialità insite negli stessi, da parte della cittadinanza saranno con ogni probabilità le risorse migliori da mettere in campo per il prossimo futuro, per assicurarci un futuro.Dott.ssa Tjuana Foffo – Psicologa, Psico-Sessuologa, Esperta in DipendenzeBibliografia – Maturana, H. R., & Varela, F. J. (1985). Autopoiesi e cognizione: la realizzazione del vivente. Marsilio editori. – Zerbetto R. (1992). La Gestalt, Milano, Xenia, 1998. Torino, Utet.

Newspaper metadata:

Source: Avvenire
Author: Fulvio Fulvi
Country: Italy
Date: 2020/10/27
Media: Printed
Pages: 10 -

Web source:

«Una quota delle risorse Ue da destinare ai più fragili»

Un piano nazionale di aiuto e supporto per i più fragili dimenticati. La proposta, che riguarda oltre 2 milioni di cittadini con disa-bilità visiva e le loro famiglie, arriva da Mario Barbuto, presidente dell'Unione italiana ciechi e ipovedenti, associazione che ieri ha compiuto 100 anni di attività: un secolo di battaglie per l'uguglianza e la libertà di una delle categorie che oggi risultano più penalizzate dall'e-mergenza Covid. Si tratta di un intervento a favore dei ciechi e degli ipovedenti nei settori della ricerca, della tecnologia, della prevenzione e del-l'accoglienza, con una serie di misure straordinarie da finanziare con almeno lo 0,1% dei 209 miliardi messi a disposizione dal Recovery Fund. «Anche se in un Dpcm di maggio – precisa Barbuto – è stata giustamente concessa per la nostra categoria una deroga alla norma sull'obbligo del distanziamento fisico di un metro, che ci ha consentito di usufruire di nuovo dell'accompa- gnatore. Abbiamo comunque già duramente sperimentato in primavera le conseguenze delle chiusure: per settimane sono venuti meno gli interventi di prima necessità come le pulizie, la spesa, l'assistenza domiciliare, la scuola e il lavoro – prosegue il presidente –, difficoltà che adesso in parte si ripropongono, accompagnate ancora da isolamento, solitudine e paura. È una condizione che noi viviamo maggiormente rispetto ad altri, considerando anche l'impossi-bilità di toccare, per ragioni di prevenzione sanitaria, oggetti e persone, che è uno dei nostri modi di capire e comunicare». Ma cosa si vuole realizzare, in concreto, con quegli oltre 200 miliardi di euro circa da attingere dal Fondo europeo che dovrebbe essere assegnato all'Ita-lia nel 2021? «Un progetto che comprenda interventi di formazione, istruzione, collocamento al lavoro e, soprattutto, nuove tecnologie d'assistenza, per rendere meno difficile l'uso dei dispositivi elettronici magari con applicazioni di sintesi vocale e con il braille laddove è possibile, anche perché oggi per noi non vedenti o ipovedenti non è sempre facile accedere ai sistemi di banche e di enti pubblici. Ma il momento per il nostro Paese è drammatico e noi capiamo le esigenze di tutti: non chiediamo niente di più, se non che vengano confermati nella prossima Legge di Stabilità gli stessi fondi destinati alle disabilità nel 2020, oltre al progetto che si può realizzare con una piccola parte del Recovery Fund». L'Uici, attraverso le sue 21 sedi regionali e 107 uffici periferici, dà ascolto e concreto sostegno alle persone affette da disabilità visiva lavorando in una rete che comprende altri soggetti attivi sul territorio come Croce Rossa e Protezione Civile. «Con loro abbiamo realizzato una serie di servizi – dice Barbuto – che comprendono ad esempio la consulenza e l'apporto di educatori ed esperti informatici per suppor-tare i ragazzi non vedenti che devono fare la didattica a distanza, ma abbiamo aperto anche sportelli telefonici dove un'équipe di psicologi aiuta chi ha bisogno».

CORRIERE DELLA SERA

Newspaper metadata:

Source: Corriere Della Sera
Author: Ri. Que.
Country: Italy
Date: 2020/10/27
Media: Printed
Pages: 43 -

Web source:

Havas, un ecosistema digitale per migliorare lo smart working

Nella grande incertezza, una sicurezza per le aziende c'è: il lavoro da casa sarà una scelta obbligata ancora per mesi. Una volta tornata la normalità, poi, lo smart working diventerà spesso strutturale almeno per uno o due giorni alla settimana. Ora, però, la cosa più urgente per le aziende è attraversare la tempesta della pandemia a ranghi stretti, difendendo la motivazione e la serenità dei collaboratori, asset fondamentale per raggiungere gli obiettivi aziendali. Questa nuova situazione sfida il mondo dei servizi alle imprese. Che si trova a far fronte a una domanda tutta nuova. Per dare una risposta, l'agenzia di comunicazione Havas Italia e una società che opera nella gestione risorse umane, Lang&Partners, hanno unito le forze. Il risultato è il progetto «Activate people». I gruppi da «attivare» sono due. Da una parte i collaboratori che devono essere tenuti «a bordo» e motivati. Dall'altra i manager che stanno cambiando in corsa il modo di lavorare, e devono imparare in fretta a valutare i risultati invece della presenza. «Durante il lockdown ogni impresa ha cercato la sua strada in emergenza, ora questa situazione si è stabilizzata. Ed è diventato urgente evitare che i valori aziendali passino in secondo piano. Un aspetto che influirebbe negativamente sui risultati», dice Roberto D'Incau, ceo di Lang&Partners Younique human solutions. «C'è poi sempre più pressante il problema della comunicazione interna. In questa fase la sua centralità è assoluta, e va quindi potenziata, talvolta cambiata. Non dimentichiamo che oggi, attraverso i social, anche i dipendenti possono essere attivi nella comunicazione dell'azienda verso l'esterno», aggiunge Caterina Tonini, ceo di Havas Pr. Ma quali supporti si possono offrire a chi sta lavorando da casa? «Per esempio webinair per sostenere il benessere psicologico delle persone e aiutare a tenere a bada lo stress — esemplificano D'Incau e Tonini —. Siamo già partiti con alcune aziende». Certo, le imprese interessate a questo tipo di servizio saranno soprattutto quelle che non vedono intaccato il modello di business dalla pandemia. Numerose soprattutto in alcuni settori, dalla farmaceutica all'alimentare.

VANITY FAIR.it

Newspaper metadata:

Source: Vanityfair.it
Author: Marzia Nicolini
Country: Italy
Date: 2020/10/27
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.vanityfair.it/benessere/what-women-want/2020/10/27/ansia-da-lockdown-come-affrontarla-con-lapproccio-psicologico-giusto

Ansia da lockdown, come affrontarla con l’approccio psicologico giusto

27 ottobre 2020 di Marzia Nicolini Sfoglia gallery In giorni di notizie preoccupanti e restrizioni in aumento, è normale entrare nel panico. Ecco come rimettere le cose nella giusta prospettiva, recuperando la solidarietà e ritagliandosi del sano tempo per sé 27 ottobre 2020 di Marzia Nicolini L’emergenza pandemia non ci dà tregua, anzi: stiamo assistendo con sgomento a un crescendo di notizie negative e molti sono già entrati nel panico (più che comprensibile) alla prospettiva di un secondo lockdown. Già alcuni mesi fa gli esperti avevano avvisato sulla possibilità di una recrudescenza del Coronavirus con l’arrivo dei primi freddi, ma come sempre accade, un conto è sapere le cose, un’altra è viverle. Un crescendo di paure Le paure che stiamo provando in queste settimane (esprimendole o reprimendole), sono così tante da poterci scrivere un libro: c’è chi teme per il posto di lavoro, chi teme per i propri genitori e nonni, magari in là con l’età, dunque nella fascia più a rischio, chi già era ipocondriaco pre-Covid, figuriamoci ora. C’è poi un altro, fortissimo timore, lamentato da uomini e donne senza distinzione di genere e di età: quello dell’isolamento e della solitudine. Non è un caso che, come riporta il magazine “State of Mind”, in epoca di distanziamento sociale, e in particolare durante la prima quarantena sperimentata da marzo a maggio, siano aumentate le condotte suicidarie. Come sottolinea la dottoressa Elisa Stefanati, psicologa e psicoterapeuta presso la Casa di cura Quisisana di Ferrara, «siamo usciti a fine primavera dal lockdown con la speranza di tornare a una pseudo-normalità nella convivenza con il virus, senza doverci tornare a chiudere in casa. Ora invece la paura è tornata e con essa la rabbia per le restrizioni, oltre a un profondo senso di solitudine, che apre il varco a vissuti depressivi. Il punto è proprio questo: ogni trauma richiede un tempo di elaborazione, ma in questo caso nessuno se lo può permettere. Ecco che allora lo spettro di una nuova chiusura totale apre la porta alla rabbia, con la comprensibile paura di perdere la sicurezza economica, la socialità, la salute, le relazioni e le opportunità. Oltre allo schiacciante timore di perdere le persone più care». Sfogliate la nostra gallery con i consigli della psicologa Come uscire da questo pericoloso circolo vizioso ansioso-depressivo (soprattutto alla luce del fatto che paura chiama altra paura, con la creazione di un vero e proprio mostro)? La dottoressa Stefanati ci spiega come affrontare questa situazione, guardando in faccia la paura e superandola. Vi assicuriamo che è possibile: trovate i consigli dell’esperta nella nostra gallery. LEGGI ANCHE Fluire come l’acqua LEGGI ANCHE 7 bugie che tutte ci raccontiamo e che ci impediscono di essere felici More Cronache Misure Governo, la protesta dilaga: molotov a Torino, scontri a Milano e Trieste

CRONACA TORINO

Newspaper metadata:

Source: Cronacatorino.it
Author: redazione
Country: Italy
Date: 2020/10/27
Media: Internet
Pages: -

Web source: http://www.cronacatorino.it/cronaca/aiuto-a-famiglie-di-minori-con-disabilita-rivalta-contributo-del-comune-per-sostenere-le-terapie-e-cure-riabilitative.html

Aiuto a famiglie di minori con disabilità Rivalta, contributo del Comune per sostenere le terapie e cure riabilitative

Un contributo di 300 euro per aiutare le famiglie dei minori con disabilità a sostenere le spese per le terapie e le cure riabilitative Un contributo di 300 euro per aiutare le famiglie dei minori con disabilità a sostenere le spese per le terapie e le cure riabilitative. Rivalta di Torino è il primo comune d'Italia a istituire un fondo destinato a colmare -almeno in parte- i ritardi accumulati nei mesi del lock-down dalle ragazze e dai ragazzi affetti da disabilità, che a causa del confinamento non hanno potuto continuare un regolare percorso terapeutico. A Rivalta sono un centinaio i minori in età scolare che soffrono di una disabilità certificata e per loro l'emergenza coronavirus è stata e continua ad essere un'emergenza nell'emergenza. Logopedisti, psicologi, psicomotricisti sono stati infatti costretti a sospendere le loro attività in studio e a domicilio dai primi giorni di marzo fino al 18 maggio, lasciando così famiglie e ragazzi senza sostegno. «C'è un gap da colmare e tanto lavoro da riprendere – spiega l'assessore alle Politiche sociali della Città di Rivalta Agnese Orlandini – Senza terapie queste bambine e questi bambini non solo hanno interrotto i loro percorsi di cura ma sono regrediti, proprio a causa della forzata inattività». Il contributo permetterà così alle famiglie di garantire ai minori qualche ora in più di terapia. Per accedere al contributo c'è tempo fino a venerdì 11 dicembre: potranno farne richiesta i nuclei familiari con ISEE valida non superiore a 30.000 euro e la disabilità o la neurodiversità del minore dovrà essere certificata così come previsto dalla legge n°104/1992. Il rimborso massimo sarà di 300 euro, a fronte della spesa sostenuta per terapie e cure effettuate nel periodo da giugno a dicembre 2020.

Newspaper metadata:

Source: Avvenire
Country: Italy
Media: Printed

Author: ANTONIO MARIA MIRA
Date: 2020/10/27
Pages: 10 -

Web source:

Il lockdown aiuta i “malati” d’azzardo «Per noi è stato come disintossicarci»

«Questo è stato il periodo più bello della mia vita». Così un giocatore d’azzardo patologico ha descritto il lockdown quando tutte le slot sono state spente. «Non ho mai guadagnato così tanto negli ultimi anni: 2mila eu-ro al mese». È bastato non buttarli nelle slot, ha raccontato un altro. Mesi di disintossicazione, «come essere in comunità terapeutica», ha spiegato un altro ancora. E altri sono arrivati ad auspicare che le slot non venissero più riattivate. Sono alcune delle testimonianze raccolte tra i pazienti della Au-sl di Piacenza e presentate dal dottor Maurizio Avanzi, responsabile della cura del disturbo da gioco d’azzardo. L’occasione è stato l’incontro "Break-down Covid, contributi per ripensare l’azzardo", promosso dal senatore M5s, Giovanni Endrizzi, coordinatore del Comitato su mafie e azzardo della Commissione parlamentare antimafia, e al quale hanno partecipato esperti impegnati nella cura del Gap, del mercato dell’azzardo e sindacalisti. Sono emersi dati e notizie particolarmente importanti per analizzare il fenomeno, proprio a partire dal lock-down, e per proporre riforme e vie d’u-scita. Il monitoraggio della Ausl di Piacenza ha riguardato gli 80 giocatori d’azzardo patologici in carico. In 70 hanno risposto. E ci sono state sorprese. «Si era ipotizzato – spiega Avan-zi – che la convivenza forzata 24 ore su 24 con un familiare potesse rendere evidente la mancanza del gioco d’az-zardo in chi ne era dipendente: l’im-possibilità di giocare d’azzardo per chi ha questo disturbo si pensava po-tesse causare un aumento del livello di stress, di irrequietezza, di aggressività, di craving (desiderio incontrollabile, ndr), di disturbi del sonno al punto tale da inasprire le già difficili relazioni di una convivenza forzata». Si è osservato l’opposto. «Col lockdown abbiamo avuto a disposizione un vero laboratorio». Nel 60% degli intervistati è emerso un elevato benessere, il 73% ha vissuto durante il periodo una convivenza positiva e solo il 4% una difficile, il 41% ha potuto anche continuare a lavorare. L’82% è rimasto completamente in astinenza dall’azzardo. Nessuno si è spostato verso l’online se già non era una sua modalità di "gioco". Su questo, ha sottolineato lo psicologo e psco-terapeuta, Rolando De Luca, conduttore di gruppi terapeutici per Gap e familiari, «ha fortemente inciso il divieto di pubblicità. Se ci fosse stata ancora, avremmo avuto l’esplosione del-l’online, perché i concessionari avrebbero spinto in tal senso». E osservazioni positive arrivano anche dal dottor Vittorio Foschini del SerDP di Ravenna. «Contattati in vario modo i no- stri pazienti in carico, abbiamo rilevato una fila ininterrotta di sospiri di sollievo e di pensieri liberatori. Improvvisamente sono sembrate persone ritornate normali, capaci di dipingere casa, di andare al lavoro senza perdersi altrove, dedicarsi al giardinaggio, giocare coi figli, riappacificarsi coi coniugi e finanche offrirsi per attività di volontariato sociale». Tornando al mo-nitoraggio della Ausl di Piacenza, viene sfatato anche un altro dei cavalli di battaglia delle lobby dell’azzardo. Infatti nessuno ha dichiarato di essere passato all’azzardo illegale. Differentemente dai tossicodipendenti che du rante il lockdown «non hanno avuto alcuna difficoltà a continuare a fare uso di sostanze illegali». Avvertendo però che «legale non vuol dire innocuo». A vivere meglio non è stato solo il Gap ma anche la sua famiglia, come ha illustrato la dottoressa Daniela Ca-pitanucci, componente dell’Osserva-torio per il contrasto della diffusione del gioco d’azzardo presso il ministero della Salute. Alcuni dati. Secondo una ricerca dell’Istituto superiore di sanità, i giocatori patologici sono 1 milione e 500mila, il 3% della popolazione maggiorenne, quelli a rischio moderato 1 milione e 400mila, il 2,8%. In tutto 2 milioni e 900mila. Ma per ogni "giocatore", altre sette persone sono coinvolte, i suoi familiari. Si tratta di 20 milioni e 400mila, il 40%. «Dunque in Italia 4 cittadini su 10 – sottolinea Capitanucci – sono vittime di azzardo passivo». Il risultato è sia per il "giocatore" che per i familiari la perdita di 7,6 punti percentuali di qualità della vita. Il lockdown ha "protetto" i giocatori problematici, aiutandoli a non giocare. Di riflesso lo stress sui familiari è diminuito con il conseguente aumento della loro qualità della vita, in termini di relazioni, finanze, benessere, speranze verso il futuro. È la dimo strazione che non è più sostenibile continuare a ignorare questa amplissima fetta di popolazione». È la richiesta che è arrivata anche da don Andrea La Regina, responsabile del-l’ufficio macroprogetti di Caritas Italiana. «Lo Stato non può essere neutro di fronte a una persona che non ce la fa. Prima di tutto viene la vita di queste persone. Ma non basta la cura, serve la prevenzione. Uno Stato che non si occupa delle fasce più deboli non è uno Stato». Anche perché in tanti chiedono aiuto. Anche durante il lock-down. «In questo periodo – ricorda De Luca – abbiamo tenuto 160 incontri via Skype con 220 partecipanti. Ora ripartiremo perché è importante e perché i risultati arrivano. Più di 200 hanno terminato la terapia e altri 200 l’hanno in corso. Il 90% è uscito dalla patologia, il 10% ancora no ma non vive sotto i ponti». Già, perchè il dramma dei Gap non è solo sanitario e sociale, ma anche economico. E su questo il lockdown non ha influito. «La fonte dello stress è cessata ma non gli effetti materiali – denuncia Avanzi –, come le rate dei debiti accumulati negli anni e che non si fermano col blocco dell’azzardo».

Newspaper metadata:

Source: La Stampa - Ed. Novara
Country: Italy
Media: Printed

Author: M.G.
Date: 2020/10/27
Pages: 7 -

Web source:

Sei tablet e un ecografo donati alle cure palliative

Grazie all'associazione «Ideainsieme» l'ambulatorio per le cure palliative è stato dotato di un nuovo ecografo e di sei tablet con cui i malati potranno restare in contatto costante coi famigliari. Il gesto di solidarietà è stato presentato ieri mattina dalla presidente del sodalizio, Margherita Zanetta, e dalla dottoressa Elvira Catania, direttrice dell'ambulatorio. «In questi mesi - dice Zanetta - come associazione ci siamo chiesti come potere essere vicini e utili ai pazienti seguiti dalle cure palliative, ai loro parenti e al personale. Purtroppo in questo periodo solo i nostri psicologi, oss, fisioterapisti e musicoterapista sono parzialmente autorizzati a svolgere il loro lavoro. Abbiamo quindi pensato di alleggerire la solitudine dei pazienti attraverso la nostra vicinanza telefonica e a novembre si svolgerà un corso per migliorare la capacità di ascolto a distanza da parte dei volontari. Abbiamo poi acquistato sei tablet per consentire ai malati di avere un contatto anche visivo con i propri cari». L'ambulatorio è stato poi dotato di un ecografo visi-vo di ultima generazione per consentire ai medici di effettuare diagnosi e controlli immediati nel corso delle visite. Un supporto prezioso, ha aggiunto la dottoressa Catania, perché «l'utilizzo dell'ecografia in cure palliative consente di garantire ai pazienti maggiore accuratezza nella diagnosi e nella gestione dei quadri clinici associati alla patologia di base, prevalentemente oncologica. Per i pazienti ci sono due fondamentali vantaggi: rapidità di esecuzione dell'esame, contestuale alla visita, e possibilità di avviare, se opportuno, una terapia nel minor tempo possibile».

Newspaper metadata:

Source: Architetturaecosostenibile.it
Country: Italy
Media: Internet
Author:
Date: 2020/10/27
Pages: -

Web source: http://feedproxy.google.com/~r/architetturaecosostenibile/~3/Y3j01zmLmfY/wonderlad-ospedale-352

WonderLAD: l’ospedale speciale tra bioarchitettura e solidarietà

WonderLAD è un ospedale speciale, uno spazio accogliente e attrezzato dedicato a bambini affetti da gravi malattie. Qui i piccoli pazienti trovano un ambiente in cui la loro creatività costantemente stimolata, attraverso attività, laboratori e giochi, e le famiglie hanno a disposizione supporto psicologico e alloggi durante le cure. WonderLAD è un progetto attento e solidale anche nei confronti dell’ambiente. Il complesso sorge a Catania su un terreno di 12 mila mq messo a disposizione dal Comune, con una superficie complessiva pari a 900 mq, oltre a uno spazio polifunzionale di 250 mq. In questo ospedale speciale viene adottato il metodo basato sull’arte terapia messo a punto al Policlinico di Catania, sperando che possa essere reso fruibile quanto prima ad un numero sempre più ampio di bambini e famiglie. Leggi anche un articolo sull' ospedale-giardino di Heatherwick Studio . L’idea (in collaborazione con Casa OZ di Torino) nasce dall’associazione LAD, una ONLUS fondata nel 2010 da cinque psicologi dell’Unità Operativa di Ematologia ed Oncologia Pediatrica del Policlinico di Catania, con la volontà di rendere meno traumatico il percorso di cura per i bambini affetti da malattie oncologiche e per le loro famiglie. WonderLAD ha aperto le porte ai suoi piccoli pazienti il 20 novembre 2019, proprio in occasione del trentesimo anniversario della Convenzione ONU sui diritti dell’infanzia. Lo studio fiorentino Frontini Terrana Architects, che si è aggiudicato nel 2014 il concorso internazionale indetto da LAD, ha progettato e realizzato la struttura secondo principi di architettura ecosostenibile, privilegiando la scelta di materiali naturali e a basso impatto ambientale, con consumi energetici minimi. Il progetto si articola in tre zone: WonderLAD House , dedicata agli uffici amministrativi, alla zona educativa e alla sala mensa WonderLAD Rooms , dedicata agli alloggi per le famiglie (tuttora in costruzione) WonderLAD Social , dedicata alla sala polivalente e alle varie iniziative Il concept architettonico di questo piccolo paese delle meraviglie si sviluppa a partire da una corte centrale, come cuore pulsante della struttura , lungo cui si dispongono, come in un abbraccio, tutte le altre funzioni: laboratori di pittura, di cinematografia, di lettura e musico-terapia, uno spazio per la pet therapy e una sala mensa con la cucina. Immancabile, ovviamente, un grande parco giochi. All’esterno si trovano l’auditorium, con una capienza di ben 300 posti, e gli alloggi residenziali. La sostenibilità ambientale ha costituito un fattore chiave nel progetto. L’obiettivo è quello di ottenere un edificio NZEB (a energia quasi zero), ossia in grado di garantire il minimo consumo energetico e l’utilizzo prevalente di risorse sostenibili. I materiali utilizzati sono tutti naturali, ecologici e riciclabili. In particolare: il legno di faggio , impiegato per i pannelli strutturali rivestiti in calce e canapa, che oltre ad evitare ponti termici, contribuisce a creare un ambiente caldo e confortevole; il sughero tostato per il cappotto termico, lasciato anche a vista in alcuni punti; l’alluminio goffrato per i rivestimenti delle facciate e la copertura. Per il riscaldamento di WonderLAD sono stati scelti i pavimenti radianti, alimentati da pompe di calore integrabili con sonde geotermiche. Per il trattamento delle acque reflue sono stati disposti una fossa Imhoff e un depuratore a fanghi attivi, in modo da poter riutilizzare l’acqua per l’irrigazione di giardini e altri spazi verdi. Da qualche giorno, LAD ha avviato una raccolta fondi per completare gli alloggi residenziali per le famiglie, attraverso il sito GofundMe.

Newspaper metadata:

Source: Italia Oggi
Author:
Country: Italy
Date: 2020/10/27
Media: Printed
Pages: 40 -

Web source:

Ecco il Salone dello studente interattivo e regionale

SI PARTE DA ABRUZZO E MOLISE. COLLOQUI INDIVIDUALI ONLINE CON UNO PSICOLOGO DELL'ORIENTAMENTO È partito ieri, lunedì 26 ottobre, il primo di 11 Saloni dello Studente interattivi e regionali online. Con le uscite scolastiche bandite causa Covid, l'esigenza di informazione e orientamento degli studenti prossimi alla maturità passa per le iniziative in rete. Il Salone dello Studente Campus Orienta, dopo 30 anni in presenza, avvia la prima serie di eventi online e territoriali a copertura di 16 delle 20 regioni italiane. Fino a venerdì 30 ottobre, dalle 9,30 alle 18, al sito www.salonedellostudente.it si susseguono circa 40 webinar dell'edizione di Abruzzo e Molise: incontri interattivi di informazione, orientamento e coaching con professori, counselor, psicologi ed esperti di professioni per le scelte di studio e di lavoro; presentazioni dei corsi di laurea regionali e nazionali, test linguistici e attitudinali, sportelli di couseling. E quasi 50 stand virtuali di università, Its e accademie con percorsi espositivi interattivi dove sfogliare le videogallery e scaricare le brochure di sedi e corsi. Prenotandosi online è possibile accedere a un colloquio individuale in rete con uno psicologo dell'orientamento. Per facilitare la visita virtuale dell'iniziativa, organizzata con la Camera di Commercio di Chieti e Pescara, ci sono 7 Percorsi interattivi: Percorso Educazione Civica con strumenti multimediali per le scelte; Percorso Accademico: consigli per prepararsi all'Università ; Esplorativo, per chi è ancora indeciso; Formazione Tecnica Superiore e Alta Formazione, sul sistema terziario ad elevata specializzazione; Percorso Lavoro, con skills su cv lettere di presentazione e colloqui; Sbocchi occupazionali e Professioni del Futuro: uno sguardo sul mercato del lavoro con un excursus su competenze e metacompetenze. E in# ne Vivere e studiare all'estero. Anche i docenti hanno un ampio spazio con incontri di aggiornamento didattico e convegni come Insegnare ai tempi del Covid, mercoledì 28 ottobre alle 15. Dopo Abruzzo e Molise sarà la volta della Sicilia dal 2 al 8 novembre, per continuare con Lazio (9/15 nov), Piemonte (16/22 nov), Lombardia (30 nov/6 dicembre) e tutte le altre regioni sino al 21 febbraio, quando sarà il turno del Triveneto. Senza escludere ulteriori date nel 2021 a coprire il resto del territorio italiano. Programma dettagliato al link www.salonedellostudente.it/events/ salone-di-chieti-pescara-2019/, scaricabile anche in pdf.

LA STAMPA.it

Newspaper metadata:

Source: Lastampa.it
Country: Italy
Media: Internet
Author: ELISABETTA FAGNOLA
Date: 2020/10/27
Pages: -

Web source: https://www.lastampa.it/novara/2020/10/27/news/bruno-morchio-a-novara-racconta-jean-claude-izzo-ha-portato-la-poesia-nel-noir-1.39464537

Bruno Morchio a Novara racconta Jean Claude Izzo: “Ha portato la poesia nel noir”

Lo scrittore genovese martedì 27 ottobre al Circolo dei lettori ospite della rassegna dedicata agli autori da rileggere Lo scrittore Bruno Morchio Liberarsi delle pagine di Izzo, del suo Fabio Montale, delle vie di Marsiglia, prenderne le distanze, è una strada in salita. «La sua scrittura è incandescente, spiazzante, arriva al cuore» assicura Bruno Morchio, psicoterapeuta e scrittore, autore della serie di Bacci Pagano, l’investigatore che si muove tra i carruggi di Genova. Sarà lui martedì – 27 ottobre – alle 18 al Circolo dei lettori di Novara, nel complesso monumentale del Broletto, a raccontare Jean-Claude Izzo, ultima tappa della rassegna «Scolapasta, rivoluzioni, arpioni e pastis» dedicata agli autori da rileggere (posti limitati con prenotazione obbligatoria a info.novara@circololettori.it). Com’è stato il suo primo incontro con i romanzi di Izzo? «Era la fine degli Anni ’90 e un’amica mi aveva segnalato questo autore di Marsiglia. Ho letto la trilogia e ne sono rimasto folgorato. Stavo scrivendo il mio primo romanzo e avevo due punti di riferimento: Chandler e Vásquez Montalbán. Di Izzo mi ha molto colpito questa sua prosa che è poesia. Lui è morto nel 2000 e non ho fatto in tempo a conoscerlo, ma ho incontrato il figlio e la prima moglie. Mi hanno confermato ciò che pensavo: è stato soprattutto un giornalista. Era restio quando Gallimard gli ha proposto di scrivere un romanzo, pensava non fosse nelle sue corde. Era un tipo che frequentava questi bar di Marsiglia, e quando gli venivano in mente dei versi li scriveva anche sui tovagliolini. Era sostanzialmente un poeta. Lui ha infuso nel noir delle massicce dosi di poesia e di liricità». Si dice sia stato l’inventore del noir mediterraneo che più di altri dà spazio ai luoghi, ai personaggi, alla loro psicologia. «Quello che colpisce è che le figure di Izzo risaltano molto, hai l’impressione di esserci in quelle situazioni, in quei dialoghi. È un’impressione frutto di un lavoro letterario raffinato. Lui aveva un rapporto con la realtà di continua tensione emotiva, lirica, tragica, è uno che scherza poco». L’ha influenzata? Pensiamo a Genova dove lei ambienta i suoi romanzi e alla Marsiglia di Izzo, due città portuali, di commercio, complesse da interpretare e raccontare. «Si, anche se poi in queste zone uno come me ci è dentro come in un brodo, io vivo nel cuore storico di Genova come poteva essere il Panier di Marsiglia, che ormai però è una zona fighetta. Bisogna attraversarlo, Izzo. Chi non voglia scrivere un thriller, o uno di questi romanzi che stanno dilagando, ma un vero noir deve passare per alcuni autori: Simenon, Izzo, Scerbanenco. Izzo mi ha influenzato tanto e ho dovuto poi liberarmene, lì c’è questo dilagare della soggettività della voce narrante, non è semplice prenderne le distanze». La Milano di Scerbanenco, la Marsiglia di Izzo, Bacci Pagano e Genova: l’anima dei luoghi è così forte che tanti lettori usano i romanzi come mappa per scoprire le città. Capita anche a lei? «Sono andato a Marsiglia ripercorrendo gli itinerari di Izzo come a Barcellona quelli di Montalbán. E so che tanti tedeschi vengono a Genova con i miei libri. C’è un nesso profondo tra la città e la narrazione. Il luogo non è solo una location, viene filtrato dalla memoria della voce narrante, ha una valenza simbolica, mitica direi». Queste città le abbiamo viste trasformarsi, svuotarsi. Resterà qualcosa nel nostro immaginario? «Nel mio nuovo romanzo in uscita a novembre, “Voci nel silenzio”, racconto una storia di Bacci Pagano durante il lockdown, trattando il lockdown come una normalità. Credo che si intravedano già alcuni grandi cambiamenti: soprattutto la perdita del peso specifico delle grandi metropoli. Le città dovranno reinventarsi per tornare a essere al centro».

Newspaper metadata:

Source: Fanpage.it
Author: Andrea Centini
Country: Italy
Date: 2020/10/27
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://scienze.fanpage.it/il-disagio-mentale-dilaga-tra-bambini-e-ragazzi-a-causa-della-pandemia/

Il disagio mentale dilaga tra bambini e ragazzi a causa della pandemia

La pandemia di coronavirus SARS-CoV-2 sta avendo un impatto sanitario, sociale ed economico disastroso in numerosi Paesi, molti dei quali colpiti da una grave seconda ondata che ha costretto i governi a prendere severe misure per spezzare la catena dei contagi. Sia la diffusione del patogeno emerso in Cina che le limitazioni alle libertà personali, come quelle legate al famigerato lockdown vissuto la scorsa primavera, hanno letteralmente eroso la salute mentale di moltissime persone, e come dichiarato dal direttore generale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) Tedros Adhanom Ghebreyesus alla rivista World Psichiatry, stanno facendo crescere in modo significativo il disagio mentale ovunque. Tra chi sta soffrendo di più vi sono sicuramente i bambini e gli adolescenti, privati per cause di forza maggiore di molte di routine ed esperienze alla base di una sana formazione. A dimostrare la preoccupante diffusione dei disturbi mentali tra le fasce di età più giovani vi è un nuovo studio britannico, che ha messo a confronto le condizioni di bambini e ragazzi rilevate nel 2017 con quelle del 2020. La ricerca, commissionata dal National Health Service (NHS – il sistema sanitario nazionale della Gran Bretagna), è stata finanziata dal Dipartimento di Sanità e Assistenza Sociale e condotta da scienziati di vari istituti, fra i quali l'Università di Cambridge, l'Università di Exeter, l'Office for National Statistics e il National Center for Social Research. A luglio di quest'anno gli studiosi hanno valutato i livelli di disturbo mentale di giovani e giovanissimi (tra i 5 e i 22 anni) attraverso uno specifico questionario e raccogliendo informazioni dai genitori. Sono stati tenuti in considerazione diversi fattori, come l'accesso a istruzione e servizi, i livelli di ansia e preoccupazione sperimentati durante la pandemia di COVID-19 e le esperienze vissute in famiglia. Tutte le informazioni raccolte nell'indagine sono state messe a confronto con i risultati dello studio "Mental Health and Young People Survey (MHCYP) 2017", facendo così emergere una preoccupante erosione della salute mentale. I tassi di disturbo mentale sono infatti aumentati in modo significativo tra i due anni presi in esame; se infatti nel 2017 un caso di probabile disturbo mentale è stato identificato in un soggetto su 9 (tra i 5 e i 16 anni), quest'anno è stato rilevato in uno su sei, passando così dal 10,8 percento al 16 percento. L'aumento, spiegano gli studiosi, è risultato evidente sia nei ragazzi che nelle ragazze, ma in particolar modo per queste ultime, soprattutto nella fascia d'età compresa tra i 17 e i 22 anni. Se infatti un possibile disturbo mentale è stato riscontrato nel 13,3 percento dei giovani maschi, nelle giovani femmine è stato rilevato nel 27,2 percento (più del doppio). Tra le ragazzine nella fascia di età tra 11 e 16 anni, il 63,8 percento che aveva un probabile disturbo mentale aveva ascoltato una discussione tra gli adulti in famiglia, considerate dagli esperti veri e propri amplificatori del disagio, dell'ansia e dello stress per i più piccoli. Oltre la metà dei bambini e degli adolescenti coinvolti nello studio ha dichiarato di aver sperimentato problemi di sonno, uno dei fattori più ricorrenti in chi sviluppa disturbi mentali. Tra gli altri fattori associati al deterioramento della salute mentale, anche i debiti della famiglia e la riduzione nell'assistenza da parte della scuole e dell'università. Più della la metà dei ragazzi con probabile disturbo mentale era propenso a dire che il lockdown aveva peggiorato la loro vita. L'impatto della pandemia è stato dunque – e lo è tuttora – assai drammatico per bambini e adolescenti, travolti da cambiamenti radicali che potrebbero avere conseguenze da non sottovalutare sulla futura vita da adulti. Una delle peggiori eredità del coronovirus potrebbe essere una vera e propria onda di stres post-traumatico, come sottolineato dal Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi, pertanto si dovranno prendere tutte le iniziative possibili per tutelare la salute mentale delle persone, soprattutto delle più fragili. Basti pensare che nei primi 3 mesi dell'anno, negli Stati Uniti, sono morte per overdose da sostanze stupefacenti ben 20mila persone, molte delle quali sopraffatte dalla sofferenza causata dalla pandemia.

Newspaper metadata:
Source: F Settimanale
Author:
Country: Italy
Date: 2020/10/27
Media: Periodics
Pages: 36 -
Web source:

IO, BAMBINA DIVENTERO' MAMMA

NASCOSTA IN BAG O. CON IL CUORE A MILLE e il test che confer a. Sei incinta. Il pensiero di dirlo a mamma ,e papà. Alle amiche. Ai prof. E poi il parto, la scuola, i tuoi sogni: quante paure, incertezze, pianti. Possibile sia successo proprio a te che sei un'adolescente del nuovo millennio? Sveglia, emancipata, senza tabù, Disinibita su TikTok. Pronta a mangiarsi il uturo. , «Non spesso come, un tempo, ma capitano ancora oggi gravidanze molto precoci, che sconvolgono la vita di quelle che sono poco più che bambine, nel fisico e nelle emozioni», spiega la psicologa e sessuologa Federica Casnici di Aispa (Associazione italiana Sessuologia e Psicologia applicata), consulente del programma di Mtv 16 anni e incinta. «È vero che la media delle donne italiane fa figli a 31 anni, quasi il doppio dell'età delle "teen mom" (le mamme adolescenti, ndr), ma di loro è importante parlare perché sono la punta dell'iceberg di un forte bisogno, diffuso tra tutte le giovani oggi, quello di mettere insieme i pezzi del grande puzzle della sessualità. Oggi ancora più confuso dai messaggi fuorvianti dei social». Dottoressa, viviamo nell'era della comunicazione. Possibile che le ragazze non siano informate sulla contraccezione? In teoria sì, ma la maggior parte di loro, oltre il 90 per cento, usa internet per avere informazioni sul sesso. Che, se non vengono da siti ufficiali, possono essere errate e fuorvianti. Poi è tipico dei giovani sentirsi invincibili, partono dal presupposto che «tanto a me non succede» e finisce che la metà degli adolescenti abbia rapporti sessuali completi senza protezione. I genitori moderni non parlano di sesso con i figli? La famiglia dov'è? Quale famiglia? Quella di oggi ha smesso di essere un luogo d'incontro, è piuttosto un centro di smistamento: tu qua, io là, fare i compiti, preparare la cena e dopo mangiato ognuno davanti al suo schermo: tablet, telefono, tv. Non c'è più spazio per la condivisione, per il dialogo. E non mi riferisco al classico "discorsetto", che tutte da ragazze ci siamo sentite fare dalla mamma, parlo di un confronto con i genitori che aiutino i figli a affrontare lo scompenso emotivo della loro età, di cui la sessualità è uno degli aspetti. Anche per noi madri di adesso parlare di argomenti intimi è ancora un tabù? Per certi aspetti sì. Faccio un esempio: quante mamme raccontano tutta le verità sul ciclo alle loro figlie? Alla domanda: «Fa male?», la maggior parte dei genitori risponde di no, ma solo perché tende a proteggere i figli. Cosa che non corrisponde alla realtà. Meglio non dare una risposta certa, se non la si ha. In alternativa, si può portare la propria esperienza. O dire che dipende da ragazza a ragazza. Come si supera l'imbarazzo? # Le immaginiamo informate su rischi e contraccezione. Invece, ancora oggi, capita che le ragazze restino incinte. Ma non è una scelta consapevole e hanno la vita stravolta. "I social passano il messaggio che il sesso non implichi responsabilità, ma le precauzioni vanno usate", melle in guardia la psicologa. "Ripartiamo dal dialogo in famiglia" di liarla Arnato Togliendo la malizia e pensando che il sesso non è solo l'atto in sé, ma anche coccole, condivisione e molto altro, tutti argomenti di cui una madre può parlare con la figlia senza arrossire troppo. E invece intorno alla sessualità rimane questo alone mitologico, di qualcosa che non si può svelare fino in fondo. E che se si può delegare a qualcun altro è meglio. Alla scuola, per esempio? Si, che però ha un approccio freddo e non aggancia i ragazzi. Le ore di educazione sessuale servono a poco se si limitano a insegnare come funziona l'apparato riproduttivo dal punto di vista scientifico. La sessualità è ben altro, è affetto, amore, emozioni nuove, dubbi, paure, pudori. È su questo aspetto che a 15 anni si è davvero impreparate e c'è più bisogno di una guida. E invece? Le ragazze oggi passano larga parte della loro giornata su Instagram e TikTok, dove c'è una sovraesposizione di messaggi sessuali. Molte delle influencer che seguono si mostrano in pose seducenti, ammiccanti. L'idea che arriva è che il sesso sia qualcosa di facile, scontato, che non implica responsabilità. Poi quando si confrontano con un rapporto sessuale vero sono totalmente inadeguate. Un figlio quando sei ancora una bambina ti sconvolge la vita. Ancora una volta a pagare il prezzo di un problema sociale sono le donne. La gravidanza è un evento che travolge l'esistenza di qualsiasi donna, figuriamoci così giovane. Se decidi di tenere il bambino, all'improvviso, anche se sei ancora figlia, devi imparare a essere mamma e compagna di un ragazzino come te, diventato a sua volta padre. È una richiesta troppo grande per un'adolescente. E si va in tilt. Sia chiaro, avere un figlio è una cosa bella, ma va saputo che porta cambiamenti grandi. Serve prima maturare per affrontarlo. E crescere mentre cresce il pancione è complicato. Che succede allora quando si decide di portare avanti la gravidanza? Quello che capita più spesso è che le ragazzine chiedano alla mamma di sostituirle nel ruolo materno. E i loro bambini crescono con le norme come punto di riferimento. A volte è la suocera a farsi carico del bambino. In IL PROGRAMMA In queste pagine, alcune delle ragazze che hanno raccontato la loro gravidanza nel corso della 7 edizione del programma 16 anni e incinta, in onda su Mtv ogni giovedì alle 22 e in streaming su mtv.it ogni caso le donne hanno un ruolo fondamentale, spesso strategico, nella gestione della situazione. E le amiche? Alcune collaborano, ma calarsi nei panni di una mamma

Newspaper metadata:

Source: F Settimanale
Author:
Country: Italy
Date: 2020/10/27
Media: Periodics
Pages: 36 -

Web source:

adolescente è difficile. E molte teen mom si ritrovano a vivere in grande solitudine e in crisi d'identità profonda. Rinunciano ad andare a scuola e al futuro. Doversi occupare del bambino cambia radicalmente la loro vita e non sanno più chi sono: non più bambine, perché diventare madre ti dà una grande maturità, ma nemmeno ancora adulte. Piano piano devono trovare il loro posto nel mondo. Con un figlio al fianco. Il giovane padre come si comporta? Alcuni collaborano in modo attivo, se sono maggiorenni contribuiscono economicamente lavorando; molti altri, immaturi per il ruolo, rimangono defilati. La situazione tipica è che la coppia di neo-genitori non viva insieme, che ognuno continui ad abitare a casa propria e a carico dei nonni. Il matrimonio riparatore non esiste più. Anzi spesso capita che la relazione finisca. Per questo è così importante che il padre e la mamma della ragazza le stiano vicino. Che futuro aspetta le giovani mamme? Non voglio dire che un bambino sia un errore, ma se arriva nel momento sbagliato può spezzarti le gambe. Dalla mia esperienza con le ragazze che partecipano a 16 anni e incinta posso testimoniare che nessuna di loro rinuncerebbe mai al proprio figlio, anche se è costato tanto sacrificio, ma se avesse potuto scegliere, lo avrebbe avuto in un altro momento. Questo è sicuro

Newspaper metadata:

Source: F Settimanale
Author:
Country: Italy
Date: 2020/10/27
Media: Periodics
Pages: 132 -

Web source:

"FUNZIONO" NELLE DISGRAZIE, MA VORREI UN PO' DI LEGGEREZZA

Cara dottoressa, ho 48 anni, un vissuto bello pieno. Ho fatto psicoterapia dopo la separazione, preso antidepressivi quando ho avuto problemi con il cibo, non ho accettato di stare in un rapporto di coppia superficiale, ho lavorato sempre crescendo da sola uno splendore di figlia. Nel frattempo, ho fatto anche un incidente stradale che grazie al cielo mi ha graziata e vissuto, dai 40 anni a oggi, periodi di disoccupazione. Poi c'è stata la malattia straziante e la morte di mia madre, mentre mia figlia usciva di casa per iniziare una bella convivenza. Malgrado sia pienamente consapevole delle abbondanze che mi circondano, mi sento stanca! Tutta qui la vita? Tutta salita. Sono tornata dallo psichiatra, mi ha chiesto se avevo pensieri suicidi, ma io gli ho risposto che vorrei eliminare gli altri! Le persone ti possono portare in alto per farti cadere e tu ti rialzi avvilita, ma ti sforzi di andare avanti. Sono stata educata a suon di: «Hai fatto il tuo dovere! Scantati! Muoviti!». Ho preso tutto alla lettera. Come posso ritrovare fiducia? "Funziono" nelle disgrazie, ma desidero leggerezza! Isa 72 Cara Isa, hai già centrato il punto quando dici che funzioni nelle disgrazie, ma desideri vivere un po' la leggerezza. Fino a oggi la tua vita pare un elenco di vicissitudini di cui ti sei fatta carico con forza e sensibilità. Riconosci come l'educazione familiare, che peraltro ti ha resa la donna affidabile e brava che sei, abbia pesato in quell'eccesso di dovere e responsabilità che prendi su di te. Sembra che non ci sia spazio per il piacere, per godere di cose, luoghi e gesti che ami. E questo è il segreto: fai ciò che ti piace, dedicati ad attività che ti diano godimento e gratificazione. Il tempo della maturità è il tempo per tirare fuori i talenti più profondi che abitano nella nostra essenza, quelli a cui non abbiamo potuto dedicarci perché presi dalla vita pragmatica del lavoro, della crescita dei figli e così via. Fermati a pensare e se c'è una cosa che avresti voluto fare ma non hai mai avuto modo, conceditela ora. Meglio se ti sembra un po' folle, inutile e superflua. Deve essere un dono che fai a te stessa. Non credo proprio tu abbia bisogno né di uno psicoterapeuta, né di un gruppo di autoaiuto, ma piuttosto di incontrare persone che condividano con te un'affinità, magari frequentando un corso. Leggi Le persone sensibili hanno una marcia in più di Rolf Sellin (Feltrinelli, 9 euro).

Newspaper metadata:

Source: Quotidianodiragusa.it Author: Redazione
Country: Italy Date: 2020/10/27
Media: Internet Pages: -

Web source: https://www.quotidianodiragusa.it/2020/10/27/salute-e-benessere/salute-mentale-a-rischio-per-covid/76063

Salute mentale a rischio per Covid: aumenta il disturbo mentale per lockdown

Salute mentale a rischio per Covid: aumenta il disturbo mentale per lockdown Il Covid 19 mette a rischio la salute mentale. A sostenerlo una ricerca condotta in Gran Bretagna. Secondo alcuni dati la pandemia da Covid 19 ed in particolare la seconda ondata che ha costretto i governi a prendere severe misure per spezzare la catena dei contagi sta creando molti sisturbi mentali tra i giovani. Sia la diffusione del patogeno emerso in Cina che le limitazioni alle libertà personali, come quelle legate al famigerato lockdown vissuto la scorsa primavera, hanno letteralmente eroso la salute mentale di moltissime persone, e come dichiarato dal direttore generale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) Tedros Adhanom Ghebreyesus alla rivista World Psichiatry, stanno facendo crescere in modo significativo il disagio mentale ovunque.Tra chi sta soffrendo di più vi sono sicuramente i bambini e gli adolescenti, privati per cause di forza maggiore di molte di routine ed esperienze alla base di una sana formazione. A dimostrare la preoccupante diffusione dei disturbi mentali tra le fasce di età più giovani vi è un nuovo studio britannico, che ha messo a confronto le condizioni di bambini e ragazzi rilevate nel 2017 con quelle del 2020. La ricerca, commissionata dal National Health Service (NHS – il sistema sanitario nazionale della Gran Bretagna), è stata finanziata dal Dipartimento di Sanità e Assistenza Sociale e condotta da scienziati di vari istituti, fra i quali l'Università di Cambridge, l'Università di Exeter, l'Office for National Statistics e il National Center for Social Research.A luglio di quest'anno gli studiosi hanno valutato i livelli di disturbo mentale di giovani e giovanissimi (tra i 5 e i 22 anni) attraverso uno specifico questionario e raccogliendo informazioni dai genitori. Sono stati tenuti in considerazione diversi fattori, come l'accesso a istruzione e servizi, i livelli di ansia e preoccupazione sperimentati durante la pandemia di COVID-19 e le esperienze vissute in famiglia. Tutte le informazioni raccolte nell'indagine sono state messe a confronto con i risultati dello studio "Mental Health and Young People Survey (MHCYP) 2017", facendo così emergere una preoccupante erosione della salute mentale. I tassi di disturbo mentale sono infatti aumentati in modo significativo tra i due anni presi in esame; se infatti nel 2017 un caso di probabile disturbo mentale è stato identificato in un soggetto su 9 (tra i 5 e i 16 anni), quest'anno è stato rilevato in uno su sei, passando così dal 10,8 percento al 16 percento.L'aumento, spiegano gli studiosi, è risultato evidente sia nei ragazzi che nelle ragazze, ma in particolar modo per queste ultime, soprattutto nella fascia d'età compresa tra i 17 e i 22 anni. Se infatti un possibile disturbo mentale è stato riscontrato nel 13,3 percento dei giovani maschi, nelle giovani femmine è stato rilevato nel 27,2 percento (più del doppio). Tra le ragazzine nella fascia di età tra 11 e 16 anni, il 63,8 percento che aveva un probabile disturbo mentale aveva ascoltato una discussione tra gli adulti in famiglia, considerate dagli esperti veri e propri amplificatori del disagio, dell'ansia e dello stress per i più piccoli. Oltre la metà dei bambini e degli adolescenti coinvolti nello studio ha dichiarato di aver sperimentato problemi di sonno, uno dei fattori più ricorrenti in chi sviluppa disturbi mentali.Tra gli altri fattori associati al deterioramento della salute mentale, anche i debiti della famiglia e la riduzione nell'assistenza da parte della scuole e dell'università. Più della la metà dei ragazzi con probabile disturbo mentale era propenso a dire che il lockdown aveva peggiorato la loro vita. L'impatto della pandemia è stato dunque – e lo è tuttora – assai drammatico per bambini e adolescenti, travolti da cambiamenti radicali che potrebbero avere conseguenze da non sottovalutare sulla futura vita da adulti. Una delle peggiori eredità del coronovirus potrebbe essere una vera e propria onda di stres post-traumatico, come sottolineato dal Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi, pertanto si dovranno prendere tutte le iniziative possibili per tutelare la salute mentale delle persone, soprattutto delle più fragili.Basti pensare che nei primi 3 mesi dell'anno, negli Stati Uniti, sono morte per overdose da sostanze stupefacenti ben 20mila persone, molte delle quali sopraffatte dalla sofferenza causata dalla pandemia. Il Covid 19 mette a rischio la salute mentale. A sostenerlo una ricerca condotta in Gran Bretagna. Secondo alcuni dati la pandemia da Covid 19 ed in particolare la seconda ondata che ha costretto i governi a prendere severe misure per spezzare la catena dei contagi sta creando molti sisturbi mentali tra i giovani. Sia la diffusione del patogeno emerso in Cina che le limitazioni alle libertà personali, come quelle legate al famigerato lockdown vissuto la scorsa primavera, hanno letteralmente eroso la salute mentale di moltissime persone, e come dichiarato dal direttore generale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) Tedros Adhanom Ghebreyesus alla rivista World Psichiatry, stanno facendo crescere in modo significativo il disagio mentale ovunque. Tra chi sta soffrendo di più vi sono sicuramente i bambini e gli adolescenti, privati per cause di forza maggiore di molte di routine ed esperienze alla base di una sana formazione. A dimostrare la preoccupante diffusione dei disturbi mentali tra le fasce di età più giovani vi è un nuovo studio britannico, che ha messo a confronto le condizioni di bambini e ragazzi rilevate nel 2017 con quelle del 2020. La ricerca, commissionata dal National Health Service

Newspaper metadata:

Source: Quotidianodiragusa.it Author: Redazione
Country: Italy Date: 2020/10/27
Media: Internet Pages: -

Web source: https://www.quotidianodiragusa.it/2020/10/27/salute-e-benessere/salute-mentale-a-rischio-per-covid/76063

(NHS – il sistema sanitario nazionale della Gran Bretagna), è stata finanziata dal Dipartimento di Sanità e Assistenza Sociale e condotta da scienziati di vari istituti, fra i quali l'Università di Cambridge, l'Università di Exeter, l'Office for National Statistics e il National Center for Social Research. A luglio di quest'anno gli studiosi hanno valutato i livelli di disturbo mentale di giovani e giovanissimi (tra i 5 e i 22 anni) attraverso uno specifico questionario e raccogliendo informazioni dai genitori. Sono stati tenuti in considerazione diversi fattori, come l'accesso a istruzione e servizi, i livelli di ansia e preoccupazione sperimentati durante la pandemia di COVID-19 e le esperienze vissute in famiglia. Tutte le informazioni raccolte nell'indagine sono state messe a confronto con i risultati dello studio “Mental Health and Young People Survey (MHCYP) 2017”, facendo così emergere una preoccupante erosione della salute mentale. I tassi di disturbo mentale sono infatti aumentati in modo significativo tra i due anni presi in esame; se infatti nel 2017 un caso di probabile disturbo mentale è stato identificato in un soggetto su 9 (tra i 5 e i 16 anni), quest'anno è stato rilevato in uno su sei, passando così dal 10,8 percento al 16 percento. L'aumento, spiegano gli studiosi, è risultato evidente sia nei ragazzi che nelle ragazze, ma in particolar modo per queste ultime, soprattutto nella fascia d'età compresa tra i 17 e i 22 anni. Se infatti un possibile disturbo mentale è stato riscontrato nel 13,3 percento dei giovani maschi, nelle giovani femmine è stato rilevato nel 27,2 percento (più del doppio). Tra le ragazzine nella fascia di età tra 11 e 16 anni, il 63,8 percento che aveva un probabile disturbo mentale aveva ascoltato una discussione tra gli adulti in famiglia, considerate dagli esperti veri e propri amplificatori del disagio, dell'ansia e dello stress per i più piccoli. Oltre la metà dei bambini e degli adolescenti coinvolti nello studio ha dichiarato di aver sperimentato problemi di sonno, uno dei fattori più ricorrenti in chi sviluppa disturbi mentali. Tra gli altri fattori associati al deterioramento della salute mentale, anche i debiti della famiglia e la riduzione nell'assistenza da parte della scuole e dell'università. Più della la metà dei ragazzi con probabile disturbo mentale era propenso a dire che il lockdown aveva peggiorato la loro vita. L'impatto della pandemia è stato dunque – e lo è tuttora – assai drammatico per bambini e adolescenti, travolti da cambiamenti radicali che potrebbero avere conseguenze da non sottovalutare sulla futura vita da adulti. Una delle peggiori eredità del coronovirus potrebbe essere una vera e propria onda di stres post-traumatico, come sottolineato dal Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi, pertanto si dovranno prendere tutte le iniziative possibili per tutelare la salute mentale delle persone, soprattutto delle più fragili. Basti pensare che nei primi 3 mesi dell'anno, negli Stati Uniti, sono morte per overdose da sostanze stupefacenti ben 20mila persone, molte delle quali sopraffatte dalla sofferenza causata dalla pandemia.

Confidenze

Newspaper metadata:

Source: Confidenze
Country: Italy
Media: Periodics

Author: DI ANGELA ALTOMARE
Date: 2020/10/27
Pages: 64 -

Web source:

Invidiosa? Allontana così la negatività

L'ennesima delusione quando sentiamo di non amorosa, le difficoltà in essere in armonia con noi famiglia, i problemi coni figli. stessi e soprattutto, ci perE scatta il paragone tra la cepiamo come inadeguapropria vita e quella degli altri. ti e inferiori. Così, non Il risultato? Invidia nei conriuscendo a coltivare una fronti di chi, apparentemente, sana autoltima, ci allon- è più favorito e fortunato. Se taniamo da noi stessi e ci succede anche a te, sei in buoconcentriamo sugli altri, in na compagnia. Secondo uno maniera non sempre sana e studio spagnolo, condotto costruttiva. Dunque, l'invidia è dall'Università Carlos III di legata all'autostima e le sue Madrid, l'invidia è uno dei origini nella stragrande magsentimenti più diffusi al mongioranza dei casi vanno rindo: ne soffrono tre persone su tracciate nell'infanzia. In pardieci. Eppure, è un'emozione ticolare, in delusioni e traumi che avvelena e provoca fruvissuti da bambini». Se nei strazione, ostilità, rabbia. La primi anni di vita ci siamo senstrada giusta per riuscire a titi spesso mortificati e non invertire la rotta? Non negare all'altezza delle situazioni, ani sentimenti che si provano, che da adulti la consapevolezma imparare ad allontanarli. za delle nostre capacità tendeNe parliamo con la psicologa e psicoterapeuta Francesca Santamaria Palombo. È LEGATA ALL'AUTOSTIMA La parola invidia deriva dal termine latino "invidere", che significa alla lettera "guardare biecamente". Chi è invidioso, infatti, tende a percepire in modo malevolo i talenti, la felicità e i successi altrui. Per quali ragioni? «L'invidia è un sentimento che scaturisce dai continui paragoni con gli altri» spiega Santamaria Palombo. «Ma diventiamo invidiosi quando sentiamo di non amorosa, le difficoltà in essere in armonia con noi famiglia, i problemi coni figli. stessi e soprattutto, ci perE scatta il paragone tra la cepiamo come inadeguapropria vita e quella degli altri. ti e inferiori. Così, non Il risultato? Invidia nei conriuscendo a coltivare una fronti di chi, apparentemente, sana autoltima, ci allon- è più favorito e fortunato. Se taniamo da noi stessi e ci succede anche a te, sei in buoconcentriamo sugli altri, in na compagnia. Secondo uno maniera non sempre sana e studio spagnolo, condotto costruttiva. Dunque, l'invidia è dall'Università Carlos III di legata all'autostima e le sue Madrid, l'invidia è uno dei origini nella stragrande magsentimenti più diffusi al mongioranza dei casi vanno rindo: ne soffrono tre persone su tracciate nell'infanzia. In pardieci. Eppure, è un'emozione ticolare, in delusioni e traumi che avvelena e provoca fruvissuti da bambini». Se nei strazione, ostilità, rabbia. La primi anni di vita ci siamo senstrada giusta per riuscire a titi spesso mortificati e non invertire la rotta? Non negare all'altezza delle situazioni, ani sentimenti che si provano, che da adulti la consapevolezma imparare ad allontanarli. za delle nostre capacità tendeNe parliamo con la psicologa e psicoterapeuta Francesca Santamaria Palombo. È LEGATA ALL'AUTOSTIMA La parola invidia deriva dal termine latino "invidere", che significa alla lettera "guardare biecamente". Chi è invidioso, infatti, tende a percepire in modo malevolo i talenti, la felicità e i successi altrui. Per quali ragioni? «L'invidia è un sentimento che scaturisce dai continui paragoni con gli altri» spiega Santamaria Palombo. «Ma diventiamo invidiosi 64 memo Secando uno studio pubblicata su"Science Advances", tre persone su 10 provano invidia# verso gli altri. I CONFIVENZE.COM rà a essere scarsa. Altre volte, l'invidia è riconducibile ad alcune caratteristiche della personalità. «Chi è fortemente narcisista e cerca continue conferme del proprio valore nella competizione con gli altri, ha un rischio maggiore d'incappare in questo sentimento». PUÒ ANCHE AVERE VALENZA POSITIVA In che modo ci si lascia questo sentimento alle spalle? «Bisogna distinguere due tipi di invidia: una negativa, l'altra positiva. La prima è un sentimento velenoso che c'inaspri- memo Secando uno studio pubblicata su"Science Advances", tre persone su 10 provano invidia# verso gli altri. I CONFIVENZE.COM rà a essere scarsa. Altre volte, l'invidia è riconducibile ad alcune caratteristiche della personalità. «Chi è fortemente narcisista e cerca continue conferme del proprio valore nella competizione con gli altri, ha un rischio maggiore d'incappare in questo sentimento». PUÒ ANCHE AVERE VALENZA POSITIVA In che modo ci si lascia questo sentimento alle spalle? «Bisogna distinguere due tipi di invidia: una negativa, l'altra positiva. La prima è un sentimento velenoso che c'inasprisce con gli altri e c'impedisce di provare sentimenti positivi come lo stupore, la gratitudine e la gioia». Quella "buona", invece, non rende ostili, ma stimola a crescere e migliorare. L'invidia, comunque, non va confusa con la gelosia. «Alla base di entrambe ci sono insicurezza e inadeguatezza, ma nel caso della gelosia si tratta di possesso, più che di competizione. In altre parole, chi è geloso vuole possedere totalmente l'altro, mentre chi è invidioso vorrebbe vivere la vita altrui». Il rischio? «Se l'invidia diventa una costante, ci allontana da rapporti positivi e ci impedisce di far fiorire la parte migliore di noi stessi». LAVORA PER, NON CONTRO Una delle domande più frequenti che l'invidia suscita è: «Perché agli altri succedonosempre cose belle e a me no?». Per ritrovare un po' di equilibrio occorre distogliere l'attenzione da ciò che gli altri possiedono o raggiungono. «È importante ribadire che l'invidia può trasformarsi in energia positiva. Accade, però, solo quando

Confidenze

Newspaper metadata:

Source: Confidenze
Country: Italy
Media: Periodics

Author: DI ANGELA ALTOMARE
Date: 2020/10/27
Pages: 64 -

Web source:

riusciamo a riconoscere, ascoltare e accogliere questo sentimento un po'scomodo. In pratica, possiamo svoltare quando cominciamo a lavorare su noi stessi, orientando la nostra vita verso i traguardi che desideriamo raggiungere e gli obiettivi che vogliamo realizzare» dice la psicoterapeuta. Ci infastidisce un'amica che si fidanza? Critichiamo continuamente gli altri? «Un esercizio che ci consente di lavorare sulle emozioni negative trae spunto dalla terapia ACT (Acceptance and Commitment Therapy) basata sull'accettazione e sull'impegno. 11 primo passo da compiere è provare ad astenerci da possibili giudizi nei confronti di noi stessi e degli altri». Il secondo step è individuare i valori che ci contraddistinguono. «In questi casi potrebbe essere utile domandarsi: "In che cosa credo? Che tipo di persona desidero diventare?". Così, ci si focalizza su se stessi. Poi, ci si mette in azione». In che modo? «Facendo un passo per noi stessi, più che contro l'altro». In concreto, se proviamo fastidio per la carriera di nostra cugina, forse è arrivato il momento di ragionare sulla nostra situazione lavorativa: non è più appagante? Si può valutare d'iscriversi a un corso di aggiornamento (ce ne sono molti gratuiti) o inviare qualche curriculum alle aziende con cui vorremmo collaborare. «Così, entriamo in contatto con le nostre necessità e diamo più spazio ai pensieri costruttivi. Due efficaci gesti anti-invidia». #

Il Messaggero

Newspaper metadata:

Source: Il Messaggero
Author: Michela Allegri
Country: Italy
Date: 2020/10/28
Media: Printed
Pages: 14 -

Web source:

Ha stuprato un’amica» Massari patteggia 2 anni: niente carcere, va in terapia

L’ex assessore all’Ambiente di Milano dovrà risarcire la vittima con 30mila euro `Pena sospesa, le sedute di riabilitazione sono previste dalla legge “Codice rosso” ROMA Aveva aggredito e stuprato una donna, un’amica. Subito dopo l’arresto ha iniziato una terapia di recupero, come previsto dalla legge “Codice rosso”. E ieri ha patteggiato una condanna a 2 anni di reclusione con l’accusa di violenza sessuale. L’ex assessore all’Ambiente del Comune di Milano, Paolo Massari, giornalista di Mediaset esperto di economia - ora sospeso sia dall’azienda che dall’albo - era stato arrestato in giugno. Ma la pena non la sconterà in carcere: è stata sospesa. Sostituita dalle sedute con lo psicologo, come previsto dalla normativa antiviolenza che, in caso di sospensione condizionale della pena, prevede la partecipazione a percorsi organizzati da enti che si occupano di assistenza psicologica, prevenzione e recupero di soggetti condannati per reati sessuali. IL RISARCIMENTO Massari, che si è scusato e ha ammesso i fatti, dovrà anche risarcire la donna con 30mila euro. Era finito in carcere in giugno. A denunciarlo, un’amica imprenditrice, ex compagna di scuola. Dopo un aperitivo insieme e una breve sosta nel loft del giornalista, era fuggita in strada urlando, piangendo, svestita. Era stata soccorsa dai passanti e dalla Polizia. La Scientifica, invece, aveva trovato nel loft le tracce della violenza. La pena patteggiata «è adeguata al fatto concreto - ha spiegato il procuratore aggiunto Maria Letizia Mannella, responsabile del dipartimento fasce deboli - e anche al comportamento processuale dell’imputato che è stato corretto». LA VIOLENZA La violenza risale al 13 giugno scorso. Massari si era dato appuntamento con l’amica. Lei, 56 anni, aveva bisogno di aiuto e consigli per via del delicato momento professionale che stava attraversando a causa dell’epidemia da coronavirus. Lui le aveva proposto di scrivere un articolo. Dopo un aperitivo vicino a Porta Venezia, i due avevano deciso di andare a cena. A quel punto, secondo la ricostruzione di inquirenti e investigatori, lui avrebbe proposto alla donna di lasciare lo scooter nel suo box per poi recarsi al ristorante. Una volta arrivati nel garage, dal quale si accede direttamente al loft del giornalista, lui avrebbe abusato dell’amica. «Ci conosciamo da quando eravamo adolescenti, abbiamo fatto il liceo insieme – ha raccontato la cinquantaseienne – era stato un bell’aperitivo, un momento piacevole dopo i mesi di isolamento. Non avrei mai immaginato un finale del genere». La vittima sarebbe stata schiaffeggiata, minacciata, scaraventata sul divano e stuprata. Era poi riuscita a fuggire in strada, svestita, ed era stata soccorsa dai passanti. I PRECEDENTI Forse, per Massari non era la prima volta. Almeno sette donne nei mesi scorsi hanno prima contattato l’imprenditrice e poi raccontato al pm Alessia Menegazzo di essere state vittime del giornalista. Nessuna di loro, però, ha mai sporto denuncia. Come non avevano sporto denuncia la funzionaria del Consolato norvegese e un’impiegata che nel 2010 avevano inviato all’allora sindaco Letizia Moratti una lettera per raccontare di molestie subite. La prima cittadina aveva rimosso l’ex assessore dal suo incarico, nonostante lui sostenesse di essere innocente.

Il Messaggero

Newspaper metadata:

Source: Il Messaggero
Author: Concita Borrelli
Country: Italy
Date: 2020/10/28
Media: Printed
Pages: 15 -

Web source:

«Basta con quel telefonino» Ora sono i figli a dirlo a noi

Uno studio di Milano-Bicocca punta il dito sulle conseguenze psicologiche `Troppi genitori con il cellulare in mano Slepoj: viene meno il senso di protezione ROMA «Mamma, papà, guardatemi!». Questo, certamente, è il grido muto di milioni di bambini e ragazzi quando i loro genitori non danno loro retta. “Mom, Dad, look at me. The development of the Parental Phubbing Scale” è anche il titolo di uno studio di Milano-Bicocca, pubblicato sul Journal of Social and Personal Relationships. Studio frutto della collaborazione multidisciplinare tra ricercatori del Dipartimento di Psicologia di Milano-Bicocca e di Sociologia e ricerca sociale dell’ateneo. Alla base dello studio il cosiddetto fenomeno del phubbing, termine composto da phone, cellulare, e snubbing, snobbare. Il comportamento per cui le persone in un contesto sociale ignorano l’interlocutore per prestare attenzione al proprio smartphone. LO STUDIO La ricerca mostra che chi lo subisce ha ripercussioni negative sul proprio benessere psicologico, svaluta la relazione con i colleghi o il partner e, nei casi più gravi, arriva a sviluppare sintomi depressivi. Figuriamoci per i figli! Quale ragazzino se il genitore non lo ascolta, non lo guarda, non lo coltiva può stare bene! Già nel 2018 una ricerca condotta da Digital Awareness Uk raccontava che un adolescente su 3 dei duemila intervistati di età compresa tra gli 11 e i 18 anni chiedeva alla madre e al padre di usare meno il cellulare. LE INTERAZIONI In presenza dei cellulari le interazioni tra genitori e figli si riducono del 20% nelle interazioni verbali, del 39% nella comunicazione non verbale e del 28% nella presenza di incoraggiamenti e lodi da parte delle madri. Candidamente, però, madri e padri dichiarano di non resistere nel controllare continuamente i messaggi arrivati sui social. L’ESPERTA E noi alla dottoressa Slepoj, illuminata psicoanalista italiana, abbiamo chiesto con quale coraggio ci si lamenta dei ragazzini che vivono di cellulare, se i genitori fanno peggio. «Viviamo in un momento storico molto complesso. I figli oggi si fanno nascere, ma non ne segue la responsabilità intesa come somministrazione di un progetto educativo». Ci viene da pensare quindi che il genitore gioca sullo stesso livello del figlio. «Il genitore ha un rapporto amicale! Il cellulare usato dall’adulto è pari a quello dato al bambino perché si trastulli. Questo addestramento non sviluppa curiosità per giochi diversi. I nonni come gli zii regalano cellulari, palmari e videogiochi. E si entra in una foresta senza regole!». Ma fuori dalla foresta, che fanno i genitori? «Oggi non si morirebbe per un figlio. Una sera ero in un ristorante, un bambino in carrozzina piangeva. Probabilmente voleva dormire. Io che spesso non mi faccio i fatti miei chiedo ai genitori, Scusate, forse è tardi per questo bambino. Ma non abbiamo pure noi diritto di distrarci? è stata la risposta del padre! Quindi è chiaro: il messaggio culturale è che il bambino non deve cambiare la mia vita». Ma se oggi i genitori sono così morbosi, ossessivi, professoressa? «Ansia, angoscia morbosa che pure provano i genitori sono un’altra cosa rispetto alla responsabilità che comporta applicazione, tempo, dedizione». Io prima di tutto e tutti, la rinuncia non è data. E i ragazzi? «Mancanza di attenzione si traduce in mancanza di protezione! I figli, molto presto, quindi cercano rifugi che spesso, non sempre per fortuna, si chiamano alcol, droghe, pornografia. L’adultità è la capacità di prevedere il risultato del proprio operato». I genitori oggi però ci appaiono più attoniti che adulti!

Newspaper metadata:

Source: Davidemaggio.it
Author:
Country: Italy
Date: 2020/10/28
Media: Internet
Pages: -

Web source: http://feedproxy.google.com/~r/DavideMaggio/~3/fyQi-9JEoDM/programmi-tv-di-stasera-mercoledi-28-ottobre-2020-su-italia1-john-travolta-e-olivia-newton-john-in-grease

Programmi TV di stasera, mercoledì 28 ottobre 2020. Su Italia1 «Grease»

Olivia Newton-John e John Travolta in Grease Rai1, ore 21.35: Ulisse – Il piacere della scoperta – Replica Alberto Angela ripropone la puntata di Ulisse - Il Piacere della Scoperta dedicata ad uno dei personaggi più intriganti della storia: Maria Antonietta, l'ultima regina di Francia. In questa puntata, trasmessa per la prima volta nell'autunno del 2019, si racconterà la triste parabola e la leggenda nera che la storia le ha cucito addosso. Insieme ad Alberto Angela, si entrerà nella reggia di Versailles, dove Maria Antonietta arrivò appena quattordicenne. Nella sala degli specchi e lungo i maestosi giardini, negli appartamenti privati della regina, ritornati dopo un lungo restauro alla loro assurda magnificenza, e nel suo rifugio intimo e privato, il Petit Trianon, si scoprirà il vero volto di un'adolescente piegata dall'etichetta e sfinita dalle maldicenze. Si conosceranno i suoi nemici, su tutti la favorita di Luigi XV, Madame Du Barry, ma anche i suoi più cari amici. Rai2, ore 21.20: Mare Fuori - 1^Tv Fiction di Carmine Elia del 2020, con Nicolas Maupas, Massimiliano Caiazzo, Serena De Ferrari, Valentina Romani. Prodotta in Italia. Fai la cosa giusta: Massimo e Paola sono alla disperata ricerca di Carmine e un'intuizione li conduce al porto. Qui incrociano Carmine che riesce a nascondersi in maniera rocambolesca; Carmine dal suo nascondiglio potrebbe uccidere Massimo, ma si rifiuta di obbedire alle leggi della Camorra e fugge raggiungendo Nina a bordo della nave che sta per salpare per portarli clandestinamente all'estero. Nel frattempo, nell'Istituto di Pena Minorile Ciro comincia a dubitare che sia stato Pino a rubare il carico di droga dall'auto di Filippo e compie una piccola indagine scoprendo che il piano è stato architettato da Carmine e Filippo. Il giovane boss furibondo promette vendetta. Filippo è in grave pericolo e Naditza intuisce che Ciro vuole ucciderlo. L'unico modo per salvarlo è che Filippo finisca in isolamento e Nad ha l'idea giusta: una trasgressione che segnerà l'apice del loro amore ma che li allontanerà forse per sempre. Morire per vivere: Carmine è rientrato nell'IPM e raggiunge Filippo in isolamento. Sanno cosa rischiano e Carmine vuole che Filippo dica la verità e si salvi. Filippo non è d'accordo, resteranno insieme fino alla fine perché insieme ora si sentono invincibili. Ciro organizza una rivolta per poter colpire Carmine e Filippo in isolamento e riesce ad occupare la mensa dell'Istituto. Massimo però capisce le intenzioni di Ciro e corre a spostare i due ragazzi dall'isolamento al laboratorio di ceramica. Ciro prende in ostaggio Paola e minaccia di ucciderla se non gli rivela dove sono nascosti Carmine e Filippo. Massimo cerca di salvarla ma è Beppe a cedere e a rivelare la loro posizione. Ë la resa dei conti. Rai3, ore 21.20: Chi l'ha visto? Nuovo appuntamento con il programma curato e condotto da Federica Sciarelli. In scaletta come di consueto appelli, casi di scomparsa, misteri irrisolti e approfondimenti sui casi di cronaca che hanno colpito l'opinione pubblica. Canale5, ore 20.45: Uefa Champions League – Juventus vs Barcellona Canale5 propone in esclusiva il match, valido per la seconda giornata di Champions League, Juventus vs Barcellona. In diretta dall'Allianz Stadium di Torino andrà in scena la sfida tra i bianconeri di Andrea Pirlo, ancora in attesa dell'esito del tampone di Cristiano Ronaldo, e gli spagnoli del fenomeno Messi. La telecronaca della partita sarà affidata a Pierluigi Pardo con il commento tecnico di Aldo Serena. A seguire su Canale5 Champions League Live, post partita condotto da Alberto Brandi con ospiti in studio Alessio Tacchinardi, Sandro Sabatini, Graziano Cesari per tutti i casi da moviola e da Torino Giorgia Rossi con Pierluigi Pardo. Non mancheranno le immagini e i gol della due giorni di calcio europeo, con un'ampia sintesi di Bruges-Lazio. Italia1, ore 21.25: Grease Film di Randal Kleiser del 1978, con John Travolta, Olivia Newton-John. Prodotto in Usa. Durata: 115 minuti. Trama: Durante le vacanze estive Danny Zuko, tosto leader della gang 'T-Birdsâ€, incontra la dolce australiana Sandy, in viaggio negli Stati Uniti. Tra i due nasce un tenero sentimento, che svela il lato romantico di Danny. Con la fine dell'estate i due ragazzi si salutano, certi che non si vedranno mai più. Rete4, ore 21.30: Speciale Stasera Italia Al termine del consueto appuntamento quotidiano, il programma curato e condotto da Barbara Palombelli prosegue per tutta la prima serata occupandosi dei principali fatti d'attualità politica e sociale. La7, ore 21.15: Atlantide Andrea Purgatori conduce un nuovo appuntamento di Atlantide dal titolo America al bivio, dedicato alle elezioni presidenziali negli Stati Uniti d'America previste per il prossimo 3 novembre. All'interno della puntata sarà trasmesso Unfit – La psicologia di Donald Trump, il documentario di Dan Partland, che analizza e denuncia il fenomeno Trump dal punto di vista psicologico, scandagliando l'immagine politica del presidente degli Stati Uniti in carica, attraverso un'operazione di confutazione e analisi psicologiche di docenti di psicologia delle migliori università statunitensi, analisti politici ex collaboratori delle precedenti amministrazioni repubblicane, interviste giornalistiche e dichiarazioni dello stesso Trump. TV8, ore 21.30: X Factor – La corsa verso i live Tv8 ripercorre le emozioni, i successi e gli insuccessi delle selezioni della stagione in corso di X Factor. I concorrenti che hanno superato il turno sono pronti per esibirsi ai Live e sottoporsi al giudizio dei giudici e del pubblico.

Newspaper metadata:

Source: Davidemaggio.it
Author:
Country: Italy
Date: 2020/10/28
Media: Internet
Pages: -

Web source: http://feedproxy.google.com/~r/DavideMaggio/~3/fyQi-9JEoDM/programmi-tv-di-stasera-mercoledi-28-ottobre-2020-su-italia1-john-travolta-e-olivia-newton-john-in-grease

Nove, ore 21.25: L’Assedio Secondo appuntamento con il programma ideato e condotto da Daria Bignardi. Ospiti della puntata saranno lo storico Alessandro Barbero, lo scrittore Mauro Corona e Benedetta Parodi. Inoltre, interverrà Daniela Lucangeli, psicologa esperta di disturbi dell'apprendimento e tornerà Selvaggia Lucarelli per commentare i principali fatti di attualità politica e sociale del nostro Paese. Anche questa settimana il resident artist Lucio Corsi e la sua band porteranno la loro musica e il loro mondo di boschi fiabeschi e glam rock nello studio. Le altre reti… 20, ore 21.25: I Fantastici 4 – Film Rai4, ore 21.20: Jukai – La foresta dei suicidi - Film Rai5, ore 21.15: La Traviata – Teatro Iris, ore 21.10: Philomena – Film RaiMovie, ore 21.10: Notti Magiche - Film RaiPremium, ore 21.20: Last Cop – Serie Tv Cielo, ore 21.15: I 12 disastri di Natale - Film RealTime, ore 21.20: Una prigione per innamorarsi - Docu-Reality – Novità La5, ore 21.10: Un giorno per caso - Film Cine34, ore 21.05: Il Camorrista – Film Focus, ore 21.45: Terre estreme – Documentario - 1^ Tv TopCrime, ore 21.10: Law & Order: Unità Speciale – Serie Tv MediasetExtra, ore 21.15: Grande Fratello Vip – In diretta dalla casa - Reality Show Mediaset Italia2, ore 21.10: Dragon Ball GT - Anime

il Giornale

Newspaper metadata:

Source: Il Giornale
Author: Paola Fucilieri
Country: Italy
Date: 2020/10/28
Media: Printed
Pages: 16 -

Web source:

Stupro, all’assessore due anni di terapia

Patteggiamento per Paolo Massari. Per lui il trattamento previsto dal «Codice rosso» Milano Ha chiesto scusa - pare da subito - alla sua vittima, ammettendo tutto quello che le aveva fatto passare e per cui era finito in carcere con l’accusa di violenza sessuale. L’ha risarcita con 30mila euro. Quindi ha intrapreso (proprio da giugno, ovvero immediatamente dopo il suo ingresso a San Vittore) un percorso terapeutico che mostrerebbe una ferma volontà a ravvedersi, a voler cambiare, una cura mirata insomma proprio al suo recupero grazie al sostegno psicologico sulla base di quanto previsto dalle norme contro la violenza sulle donne, il cosiddetto «Codice Rosso». Il gup Tiziana Gueli ha accettato così la richiesta di patteggiamento a due anni di carcere, pena sospesa, per Paolo Massari, 55enne ex giornalista Mediaset (dall’azienda e dall’Albo professionale è stato sospeso in via cautelativa) e ancor prima ex assessore all’Ambiente della giunta Moratti, ora tornato libero. La pena patteggiata «è adeguato al fatto concreto - ha spiegato il procuratore aggiunto Maria Letizia Mannella, responsabile del dipartimento fasce deboli - e anche al comportamento processuale corretto dell’imputato». Ad accusarlo il 13 giugno era stata una sua ex compagna di liceo, una imprenditrice di 56 anni che quel sabato sera era fuggita da casa del giornalista, in via Nino Bixio (zona Porta Venezia) correndo in strada con gli abiti strappati e cercando aiuto. «Gli avevo chiesto consigli per la mia attività in questa fase difficile, post contagio, siamo andati a bere un aperitivo, quindi abbiamo deciso di andare a cena insieme - raccontò la donna alla polizia, intervenuta sul posto, dopo il ricovero alla clinica Mangiagalli - Prima però mi ha invitata a portare il mio scooter nel suo box e una volta lì all’improvviso ha chiuso la saracinesca e mi ha aggredita e minacciata, ha approfittato di me. Sono riuscita a scappare per miracolo». Dopo l’arresto del giornalista altre sette donne -che però, va precisato, non avevano mai sporto denuncia formale - hanno raccontato al pm milanese Alessia Menegazzo di essere state vittime di Massari.

CORRIERE TORINO

Newspaper metadata:

Source: Corriere Torino
Country: Italy
Media: Printed

Author: Lorenza Castagneri
Date: 2020/10/28
Pages: 7 -

Web source:

«Più frustrati che depressi, rispettare leggi è stato inutile»

Lo psicologo Marenco: «Il lockdown,svolta peri 30-40enni» Dottore, come vive la gente questo periodo? «Lo stato d'animo prevalente è la stanchezza. Si ripete una situazione in cui speravamo di non trovarci più e io noto che i miei pazienti sono stufi», risponde Giancarlo Marenco, presidente dell'Ordine degli Psicologi del Piemonte. Ma secondo lui c'è anche un'altra sensazione che serpeggia nella nostra società: la rabbia. E pure la frustrazione. Chi caratterizzano? «I ristoratori, i baristi, tutte quelle categorie colpite dalle restrizioni degli ultimi giorni, che portano loro un nuovo danno economico». Da che cosa nascono? «Dall'aver fatto tutto ciò che era loro richiestoeche questo non sia servitoanulla». Lei che cosa sente dire in giro? «I ristoratori ripetono: ho igienizzato, ho distanziato i tavoli, ho plastificato i menù, ho tenuto il registro dei clienti, speso dei soldi». E poi? «Non è valso a niente, non mi è stato riconosciuto nulla pur avendo seguito le regole imposte dal mio Stato». E questo sentirsi traditi che cosa comporta poi? «Oggi c'è una emergenza ansia. Questo porta a essere preoccupati per sé e per i propri cari, a non dormire la notte, ad avere difficoltà di concentrazione e agitarsi per tutto. L'altro rischio è il ritiro depressivo». Così si arriva anche alle proteste di lunedì sera? «Nelle grandi città il disagio è inevitabile. Oggi, a differenza di marzooaprile, il lockdown non c'è per tutti, quindi ci si sente ancora più penalizzati nel proprio lavoro. E poi nei centri maggiori si vedono di più le cose che non funzionano. I pullman sono pieni e io devo richiudere? E il disagio viene fuori». Secondo lei esiste un risvolto positivoatutto questo? «Durante il lockdown c'è stato. Ed è emerso verso la fine, quando le persone hanno dovuto uscire di casa, per tornare al lavoro». E che cosa è accaduto? «Molti si sono resi conto che in lockdown erano stati bene, che il posto di lavoro, piccolo o grande che fosse, era conflittuale, e pensare di ritornarci generava angoscia». E quindi? «C'è chi ha pensato di metLa vicenda ● I positivi al Covid-19 che tornano in famiglia se non hanno gli spazi per vivere isolati sono occasione di contagio per gli altri componenti del nucleo familiare ● La Regione cerca 200 posti nel Torinese e 100 nelle altre province Online Leggi le notizie e commenta le fotogallery sui principali fatti della giornata e gli approfondimenti su torino.corriere.it I ragazzi «Loro soffrono di più: senza scuola e senza uscire, una condizione che lascerà segni» stipulare i contratti o con affidamenti diretti urgenti o con bandi. «Noi, in via informale, abbiamo ricevuto la disponibilità di alcune strutture», confida Fabio Borio, presidente di Federalberghi Piemonte. E ora auspica che le Asl pubblichino nuove gare per la ricerca di hotel. «Potrei dire—aggiunge amaro — che tutti noi saremmo potenzialmente interessati visto che ormai, con le restrizioni che viviamo, non ci sono altre occasioni di lavoro». La Regione si occuperà delle verifiche logistiche preventive. Analizzare le disponibilità, contareiposti letto, controllare se camere e servizi igienici sono adeguati. «Cerchiamo così — spiega Gabusi — di sgravare le Asl da questo lavoro». Per risolvere il problema della carenza di personale, invece, la Regione è tornata a chiedere aiuto ai medici cubani, già impegnati tre mesi alle Ogr, e sta valutando una collaborazione con Paesi dell'Est Europa. L. Cas. © RIPRODUZIONE RISERVATA tersi in proprio. Parliamo di persone tra 30 e 40 anni, con competenzeedisponibilità economica. Certo, poi, tutti sappiamo che in questo momento mettersi in proprio è difficile, ma per lo meno il confinamento è stato un momento di riflessione. Una sorpresa positiva». E ora? «La nuova ricaduta è pesante. Anzitutto perché adesso il contagio è davvero esteso, anche se meno grave, e serve una attenzione maggiore rispetto alla primavera. E anche questo è stancante. Infatti la percentuale degli italiani stressati è in aumento». Che cosa fare, secondo lei, adesso? «Io credo che si debba pensare al ritorno di questo virus, a osservare le misure di sicurezza e cercare di comportarsi nel modo giusto. Questoèil problema principale e alla fine la maggior parte delle persone saprà affrontare anche questa seconda ondata: fin dalla più tenera età, l'uomo è fatto per adattarsi alla perdite e alle frustrazioni perché le difficoltà fanno parte della nostra natura». Ma esistono le persone più fragili o no? «Sono quelle, purtroppo, che oggi rischiano il ritiro depressivo, talvolta accompagnato dal bere. Al contrario c'è chi è sempre informato, che legge mille cose, ma anche questo no va bene perché non fa altro che alimentare l'ansia». E i ragazzi? «Sono la categoria che soffre di più, senza scuola e senza la possibilità di uscire. Ora forse non patiscono ancora ma, con il tempo, questa situazione rischia di lasciare dei segni in loro». Chi è ● Giancarlo Marenco, 55 anni, presidente dell'Ordine degli Psicologi del Piemonte

Primocanale.it

Newspaper metadata:

Source: Primocanale.it
Author:
Country: Italy
Date: 2020/10/28
Media: Internet
Pages: -

Web source: http://feedproxy.google.com/~r/PrimocanaleVideo/~3/VRsHRR-RUdw/video-l-amarcord-di-andrea-lazzara-alcune-delle-pi-belle-vittorie-della-sampdoria-nel-derby-120717.html

VIDEO / L'amarcord di Andrea Lazzara, alcune delle più belle vittorie della Sampdoria nel derby

L'amarcord di Andrea Lazzara, alcune delle più belle vittorie della Sampdoria nel derby

LA STAMPA.it

Newspaper metadata:

Source: Lastampa.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: fabrizio accatino
Date: 2020/10/28
Pages: -

Web source: https://www.lastampa.it/topnews/edizioni-locali/torino/2020/10/28/news/il-sogno-di-arianna-che-crea-i-videogiochi-per-i-non-vedenti-1.39470713

Il sogno di Arianna che crea i videogiochi per i non vedenti

Blind nasce dell'idea di una studentessa di 24 anni accolta da altri sei universitari. La console progettata e testata con l'aiuto di psicologi specializzati in disabilità visive Arianna Ortelli TORINO. Le grandi idee partono da lontano. Quella di Arianna sboccia durante l'adolescenza, nei pomeriggi trascorsi in compagnia dei videogame sportivi della Wii, comandati dai movimenti del corpo del giocatore. In quei momenti Arianna pensa quanto sarebbe bello fare lo stesso all'aria aperta, senza nemmeno uno schermo. Utilizzare come indicatori solo suoni e vibrazioni, per poter sfidare qualcuno che non è lì con te, magari connesso dall'altra parte del mondo. Le sembrerebbe un'invenzione rivoluzionaria. Ancora non sa che quella console futuribile un giorno esisterà davvero. Soprattutto, non immagina che a realizzarla sarà proprio lei. Oggi Arianna Ortelli ha 24 anni e si è laureata in business administration all'Università di Torino. L'idea di quell'"audiogame" ha continuato a inseguirla fino a due anni fa. Fino all'evento formativo della Sei, la scuola per l'impresa e l'innovazione sponsorizzata dalla Fondazione Agnelli. Lì trova altri sei compagni che decidono di credere in quell'idea. «Eravamo persone con competenze molto diverse» rievoca con entusiasmo. «C'era chi veniva da economia, chi da ingegneria elettronica, c'erano un informatico, un designer, un architetto. Abbiamo iniziato a immaginarci come poter concretizzare quell'intuizione e a chi potesse servire. Uno di noi sette aveva in famiglia una persona disabile visiva e questo ci ha fatto scoccare la scintilla». Così nasce Blind Console, la prima piattaforma di videogiochi dedicata ai non vedenti. A produrla è Novis, la società fondata nell'aprile dell'anno scorso da Arianna (che ne è anche amministratrice delegata), guidata dal direttore tecnico Dario Codispoti. Arianna Ortelli Tutto in questa operazione è ancora in divenire, a partire dal nome, ma la startup ha già suscitato attenzioni e interessi. La scorsa estate la terza demo si è guadagnata la menzione speciale per la categoria Digital all'Unicredit Start Lab, rivolto ai progetti innovativi delle piccole e medie imprese. La console è ancora in fase di test e tra coloro che ne stanno sperimentando la giocabilità c'è anche Denis, un ragazzo non vedente che si è appena iscritto all'università. «Se il prodotto non viene progettato dall'inizio e testato in modo accessibile, farlo dopo diventa uno spreco di risorse. Per questo collaboriamo anche con una psicologa specializzata in disabilità visive, che opera all'interno di varie associazioni. Insieme a lei stiamo lavorando a uno sviluppo del sistema non solo ludico ma anche educativo e – perché no – riabilitativo. Mi ha colpito molto sapere che per riuscire a mangiare un bambino non vedente a sette-otto anni deve imparare tecniche specifiche. Sarebbe bellissimo se potesse farlo attraverso la nostra piattaforma, giocando». Blind Console non prevede un display ma solo una manopola, pensata per produrre vibrazioni in risposta ai movimenti dei giocatori. Sarà collegata via bluetooth al cellulare, il quale a sua volta genererà un campo sonoro tridimensionale, in cui immergersi attraverso gli auricolari. Al momento sono stati creati tre giochi in versione dimostrativa (tra cui il ping pong), ma altre discipline virtuali sono in rampa di lancio. «Contiamo di uscire sul mercato il prossimo anno, vendendo a non più di 150 euro il controller, le cuffie e il pacchetto di giochi, che andrà via via arricchendosi. Ci stanno lavorando diverse software house e tra qualche mese saranno pronti nuovi titoli. Non vogliamo giochi troppo semplici, stiamo creando qualcosa di sfidante. In questo momento i generi più interessanti sono gli sport, perché possono essere giocati con altri e all'aperto. Però in tantissimi ci hanno chiesto sparatutto e giochi di zombie. Ci dispiace per le mamme, ma fra le nostre proposte ci saranno sicuramente anche quelli». — SEGNALA UN ERRORE IN QUESTO ARTICOLO ©RIPRODUZIONE RISERVATA Argomenti torino segnali d'italia videogiochi

Newspaper metadata:

Source: Sanitainformazione.it Author: Redazione
Country: Italy Date: 2020/10/28
Media: Internet Pages: -

Web source: https://www.sanitainformazione.it/omceo-enti-territori/sipsiol-societa-italiana-psicologia-on-line-nominati-referenti-regionali/

Sipsiol (Società Italiana Psicologia On Line): nominati referenti regionali

La Società Italiana di Psicologia On Line, con la nomina dei Referenti Regionali, cresce ed allarga la sua capacità di rappresentare al meglio il mondo psicologico che opera a distanza o sul web. «Nella seduta dello scorso 12 ottobre 2020 – si legge in una nota – il Direttivo della Sipsiol ha deliberato la nomina […] di Redazione La Società Italiana di Psicologia On Line, con la nomina dei Referenti Regionali, cresce ed allarga la sua capacità di rappresentare al meglio il mondo psicologico che opera a distanza o sul web. «Nella seduta dello scorso 12 ottobre 2020 – si legge in una nota – il Direttivo della Sipsiol ha deliberato la nomina dei Referenti Regionali così da consentire un migliore ed un maggiore raccordo fra il Direttivo stesso ed i Soci sparsi sul territorio nazionale». «Questa decisione – prosegue – si è resa necessaria poiché il numero degli associati cresce costantemente e diventa perciò utile avere sul territorio dei "terminali" in grado di raccogliere le istanze che ne dovessero provenire e in grado di canalizzarle verso iniziative utili e in linea con gli scopi statutari della nostra Società che vuole porsi, ancora di più di quanto non lo sia già, come punto di riferimento scientifico/culturale per la psicologia on line in Italia». «Per il momento – spiega la Sipsiol – sono stati nominati 14 Referenti per altrettante regioni o provincie autonome. A breve il quadro di tutte le regioni italiane sarà completato. Questi gli attuali Referenti Regionali: Abruzzo – Dottor Giuseppe Bontempo Campania – Dottor Catello Parmentola Emilia Romagna – Dottoressa Roberta Legnini Friuli-Venezia Giulia – Dottor Roberto Calvani Lazio – Dottoressa Loretta Sapora Lombardia – Dottor Ivan Ferrero Marche – Dottor Luca Bosco Piemonte – Dottor Luciano Peirone Puglia – Dottoressa Federica Fierro Toscana – Dottoressa Elena Campanini Trentino-Alto Adige (Bolzano) – Dottor Giuseppe Maiolo Umbria – Dottoressa Rosella De Leonibus Val d'Aosta – Dottor Alessandro Trento Veneto – Professoressa Marcella Bounous Iscriviti alla Newsletter di Sanità Informazione per rimanere sempre aggiornato Tagsreferentisipsiol

www.NewsBIELLA.it
quotidiano online GRATUITO di BIELLA e del biellese

Newspaper metadata:

Source: Newsbiella.it
Author:
Country: Italy
Date: 2020/10/28
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.newsbiella.it/2020/10/28/leggi-notizia/argomenti/csen-news/articolo/odiare-non-e-uno-sport-il-seminario-di-csen-contro-lhate-speech.html

"Odiare non è uno sport": il seminario di CSEN contro l'hate speech

Abbiamo il piacere di invitarvi al Seminario gratuito "Odiare non è uno sport" che si terrà dalle 9:30 alle 13 del 6 novembre sulla piattaforma "Go to Meet" finanziato dall'Agenzia Italiana per la Cooperazione e lo Sviluppo. Il corso formativo è rivolto a tutte le Associazioni Sportive Dilettantistiche e prevede una formazione per dirigenti, tecnici e allenatori sportivi sul fenomeno dell'hate speech. L'obbiettivo del seminario è quello di prevenire e contrastare i fenomeni d'odio, di intolleranza e discriminazione razziale tra i giovani nell'ambito dello sport non agonistico, valorizzandolo nel contempo come luogo di aggregazione e integrazione. Interventi: Andrea Bruni, responsabile nazionale ufficio progetti CSEN; Ilaria Zomer, formatrice presso il Centro Studi Sereno Regis; Ivana Nikolic, ballerina danze Rom, ballerina professionista, attivista-artista ed educatrice; Barbara Costamagna, psicologa psicoterapeuta Sarà rilasciato un attestato di partecipazione CSEN Piemonte. Iscrizioni fino al 4 Novembre 2020-10-28Info: csenpiemonteformazione@gmail.com Comunicato - An. Bi.

LA STAMPA.it

Newspaper metadata:

Source: Lastampa.it
Author: maurizio iappini
Country: Italy
Date: 2020/10/28
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.lastampa.it/topnews/edizioni-locali/alessandria/2020/10/28/news/l-agronomo-del-cnr-nello-spazio-ci-servono-le-piante-l-acqua-sulla-luna-un-punto-di-svolta-1.39468534

L’agronomo del Cnr: “Nello Spazio ci servono le piante, l’acqua sulla Luna un punto di svolta”

Alberto Battistelli, fisiologo vegetale e primo ricercatore al Cnr avrà molto da raccontare agli studenti del Ciampini-Boccardo venerdì 30 ottobre che assisteranno alla sua lezione nell’ambito del progetto “Spazio alla conoscenza 3.0” La pubblicata sul sito della Nasa che evidenzia il cratere Clavius della Luna e l'acqua intrappolata nel suolo lunare insieme ad un'immagine dell'Osservatorio stratosferico per l'astronomia a infrarossi della NASA (SOFIA) che ha trovato l'acqua lunare illuminata dal sole NOVI LIGURE. Un agronomo nello spazio: può sembrare una contraddizione in termini ma Alberto Battistelli, fisiologo vegetale e primo ricercatore al Cnr, avrà molto da raccontare agli studenti del Ciampini-Boccardo che venerdì 30 ottobre assisteranno alla sua lezione nell’ambito del progetto «Spazio alla conoscenza 3.0». Le piante crescono sulla Terra, cosa c’entrano con lo Spazio? «Nelle missioni per le basi sulla Luna e su Marte le piante avranno lo stesso ruolo che svolgono sul nostro pianeta. Danno cibo, producono ossigeno, consumano anidride carbonica, purificano l’acqua: sono simbolo di vita, ne avremo bisogno». In che modo? «Cercando di riprodurre gli ecosistemi terrestri. In scala ridotta perché lontano dalla Terra si porta solo l’essenziale. E si ricicla il più possibile. Un pianta necessita di quattro cose: un’atmosfera adatta da cui prelevare anidride carbonica, sali minerali, luce ed acqua. Quest’ultima è fondamentale, ecco perché le recenti conferme della sua presenza sulla Luna sono un punto di svolta e perché si insiste su quella ricerca. Se troviamo risorse utili nello Spazio, possiamo evitare di portarcele. Le piante però staranno nella nostra valigia spaziale, almeno all’inizio». Le piante come modo per riprodurre in scala la vita terrestre? «L’universo è poco ospitale per noi: se ci immaginassimo su un pianeta, non vedremmo un panorama tradizionale. Riprodurre piante serve non solo per avere cibo ma anche a rendere più familiare l’ambiente. Ai progetti sullo spazio collaborano anche psicologi: l’astronauta Paolo Nespoli ci ha spiegato che mangiare cibo fresco è gratificante anche per la mente». Nel film «The Martian» il protagonista crea una serra spaziale. Quanto è realistica? «Molto, gli sceneggiatori si appoggiarono all’università di Tucson, Arizona, con cui collaboriamo». Ma il suo settore di ricerca ha ripercussioni sulla Terra? «Riproduciamo ambienti controllati dove siamo noi a individuare quel che serve alle piante e a fornirglielo. Se riusciamo a controllare i fattori ambientali, miglioriamo efficienza delle piante e qualità del cibo. Possiamo produrre alimenti ricchi di prebiotici: aiutano la flora intestinale». Sulla Terra c’è un luogo «marziano»? «Il progetto Eden in Antartide: abbiamo riprodotto una serra che ha dato frutti come insalata, pomodori e cetrioli ma non peperoni. In condizioni analoghe a quelle dello Spazio: ambiente confinato, clima ostile, solo luce artificiale». Ma le coltivazioni terrestri come possono essere aiutate dalla ricerca spaziale? «Con la conoscenza. I dati dei satelliti ci permettono di individuare i danni dei parassiti nelle foreste, prevedere gli eventi climatici estremi e gestire al meglio i campi agricoli. Anche con un drone a guida satellitare e intelligenza artificiale, possiamo individuare gli appezzamenti di terreno che necessitano di maggior concimazione con enormi vantaggi». Le credenze popolari sulle fasi lunari e sulla loro incidenza sulle piante hanno un fondo di verità? «Alcuni studi dimostrano come la luce anche a bassissima intensità - quella della Luna ad esempio - può incidere sulla fioritura di una pianta». Anche nel mondo vegetale si verificano pandemie: si potranno fermare in futuro? «La Xylella fastidiosa che sta colpendo gli ulivi in Puglia è un esempio concreto. Si muove verso il Nord della regione, con veri focolai. Le nostre ricerche aiutano: in ambienti circoscritti come in una “serra spaziale” gli organismi patogeni non possono entrare». C’è una pianta di origine spaziale sulla Terra? «No, ma ci sono teorie che sostengono che la vita si sia formata da molecole o forme di vita provenienti dallo Spazio. Le piante ora dominano la vita sulla Terra: nella biosfera le piante contengono più dell’80% del carbonio organico, noi siamo appena allo 0,01% ma incidiamo molto: gli animali che alleviamo contengo 15 volte il carbonio organico di tutti i mammiferi selvatici, balene ed elefanti inclusi». SEGNALA UN ERRORE IN QUESTO ARTICOLO ©RIPRODUZIONE RISERVATA Argomenti alberto battistelli ciampini novi ligure scuola alessandria

PANORAMA DELLA SANITÀ

Newspaper metadata:

Source: Panoramasanita.it Author:
Country: Italy Date: 2020/10/28
Media: Internet Pages: -

Web source: https://www.panoramasanita.it/2020/10/28/vineis-imperial-college-london-gli-aspetti-valoriali-vanno-esplicitati-perche-il-lockdown-ha-conseguenze-sulla-societa/

Vineis (Imperial College London): Gli aspetti valoriali vanno esplicitati perché il lockdown ha conseguenze sulla società

Come ridefinire i processi nel mezzo di una pandemia? E come comunicare? Sono questi i temi della terza plenaria di oggi del XIII Congresso nazionale della Società scientifica di health technology assessment, on line fino 30 ottobre 2020. Titolo della sessione di oggi è 'Accountability tra governance e comunicazioneâ€, moderata dai membri del direttivo Sihta, Giandomenico Nollo, professore di Bioingegneria, Dipartimento Ingegneria Industriale Università Trento e Ottavio Davini, già Direttore Dipartimento Diagnostica per immagini, Città della Salute e della Scienza, Torino. Gaddo Flego, Direttore Sanitario Ospedale Evangelico Internazionale, ASL4 Chiavarese di Genova, parla della sua esperienza sul campo durante la pandemia: 'Non sapevamo nulla di gestione clinica del covid - ricorda -. Siamo riusciti a farlo mobilitando le competenze e attivando una logistica per ricoverare anche fuori regione. Tutto questo in un processo di decision making rapido. La nostra storia racconta di un momento drammatico ma che ha stimolato la riflessione sul Ssn nell'operatività normale. Abbiamo usato delle tecnologie già consolidate o innovative per modalità nelle quali non c'erano certezze, come per esempio i caschi e i farmaci. Abbiamo agito in maniera rapida sempre in assenza di evidenze che si sono costruite lavorando. Le poche che esistevano, riferite all'epidemia in Cina, si sono rivelate non così forti, come per esempio l'intubazione precoceâ€. Riguardo all'aumento esponenziale dei contagi, il direttore aggiunge: 'Dagli elementi che abbiamo dell'ondata precedente possiamo dire che il lockdown funziona. La vedo più complicata in questa seconda, nella prima ci sono stati meno litigi e polemicheâ€. Su come l'Hta possa aiutare in questi frangenti, Gaddo osserva: 'Credo sarebbe interessante declinare una Hta in urgenza, una metodologia per affrontare problemi improvvisi. Condividere le proprie opinioni fino ad arrivare a una decisione che sia stata discussa è una cosa importanteâ€. 'Dobbiamo abituarci a una valutazione più flessibile delle prove che avrà un impatto in futuro sul modo in cui faremo medicina - osserva Paolo Vineis, professore del Centre for Environment and Health, School of Public Health Imperial College London -. Il lockdown funziona sulla base di dati osservativi da cui risulta che le regioni meridionali sono state risparmiate perché il lockdown è stato tempestivoâ€. Oggi possiamo evitare un secondo lockdown? 'Trovare risposte è difficile - spiega il professore -. A mio avviso abbiamo perso tre mesi, a giugno luglio e agosto, in cui avremmo potuto fare piccole sperimentazioni. Per esempio, l'app Immuni non è stata saggiata in un contesto concreto come quello dei medici di medicina generale. Probabilmente l'app sarebbe stata utile così come è stato in Sud Coreaâ€. 'Nella prima fase - prosegue - è stato giustificato essere paternalisti perché ci si doveva basare su simulazioni e su dati tecnici allarmanti. Oggi ci troviamo in una fase in cui gli aspetti valoriali vanno esplicitati perché si sa che il lockdown ha conseguenze molto negative sulla società â€. Il covid ha rivelato la centralità della scienza nei processi decisionali 'Ma la scienza non è sufficiente - sottolinea - perché altrimenti ci si adagia nel paternalismoâ€. In corso 'C'è un conflitto fra generazioni (giovani vs anzani) e fra settori della società (garantiti del settore pubblico vs categorie precarie). Questo richiede una esplicitazione altrimenti ci si perde in un rivolo di giustificazioni scientifiche o corporativismi. Non è un male che il covid ci costringa a riflettere sulle scelte della società â€. Sulla necessità di comunicare ciò che è complesso si sofferma Mariapia Garavaglia, vicepresidente del Comitato Nazionale di Bioetica, presidente dell'Istituto Superiore di Studi sanitari 'Giuseppe Cannarellaâ€, già ministro della Sanità . 'Il politico ha un compito: ascoltare per poi fare sintesi. Il covid in questo momento è troppo strumentalizzato per fini elettorali. Non tutti però possono capire perché il 50% degli italiani ha la terza media. Inoltre non abbiamo usato forse gli strumenti per raggiungere i giovaniâ€. Oggi 'Abbiamo messo in conflitto il lavoro con la tutela della salute ma non ci sono dei diritti tirannici rispetto ad altriâ€. 'Sui vaccini è stata creata una grande aspettativa ma i politici imparino ad ascoltare i tecnici. Dopo la pandemia, la comunicazione dovrà diventare il portatore di messaggi plurali con la spiegazione del perché prima dell'opinioneâ€. 'Durante la pandemia - afferma Giovanni Boniolo, professore ordinario dell'Università degli Studi di Ferrara e filosofo della scienza - abbiamo assistito all'applicazione di soluzioni semplicistiche a situazioni complesse. Il Comitato tecnico scientifico è formato da esperti clinici e di salute pubblica ma la situazione è complessa e invade vari ambiti (sociologico, economico, comunicativo, etico e di psicologia sociale). Bisogna fare necessariamente ciò che è giusto ma valutarlo nella complessità degli aspettiâ€. Secondo il filosofo si deve rinunciare alla libertà di espressione per avere sicurezza: 'Perché libertà di espressione non significa parlare a vanvera - commenta -. Sono a favore di una limitazione della libertà di espressione se ciò che viene espresso non è suffragato dalla correttezza. Vi deve essere una autorità che sanziona chi per vanità parla a vanvera. La

PANORAMA DELLA SANITÀ

Newspaper metadata:

Source: Panoramasanita.it
Author:
Country: Italy
Date: 2020/10/28
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.panoramasanita.it/2020/10/28/vineis-imperial-college-london-gli-aspetti-valoriali-vanno-esplicitati-perche-il-lockdown-ha-conseguenze-sulla-societa/

comunicazione non è la banalizzazione di concetti scientificiâ€. Sulla comunicazione nei mass media, il professore è chiaro: 'Chi parla a vanvera è un virus che fa male alla democrazia. Non puoi andare in tv e parlare di qualsiasi cosa. Ci deve essere un filtro. Chi propone situazioni semplicistiche deve essere o deriso o messo a tacereâ€.

Newspaper metadata:

Source: Fanpage.it
Country: Italy
Media: Internet
Author: Redazione Spettacolo
Date: 2020/10/28
Pages: -

Web source: https://tv.fanpage.it/ulisse-il-piacere-della-scoperta-e-gli-altri-programmi-di-stasera-in-tv-28-ottobre/

Ulisse: il piacere della scoperta e gli altri programmi di stasera in TV 28 ottobre

Tra i programmi di stasera mercoledì 28 ottobre c'è "Ulisse: il piacere della scoperta" su Rai Uno, il programma di approfondimento culturale condotto da Alberto Angela che questa sera racconterà ai telespettatori la turbolenta ed avvincente vita dell'ultima Regina di Francia, Maria Antonietta. La storia partirà dall'arrivo della quattordicenne Maria Antonietta Asburgo Lorena alla Reggia di Versailles, per poi terminare il 16 ottobre 1793, quando venne ghigliottinata. Su Canale 5, invece, c'è la partita Juventus – Barcellona, il big match della seconda giornata della fase a gironi della Champions League 2020/2021. Dopo la vittoria contro la Dinamo Kiev, i bianconeri guidati da Andrea Pirlo, che dovrà preparare la formazione facendo i conti con diversi infortuni, sfideranno i Blaugrana di Ronald Koeman all'Alianz Stadium di Torino. Gli altri programmi che andranno in onda questa sera saranno la serie tv "Mare Fuori" su Rai Due, "Chi l'ha visto?" su Rai Tre e "Stasera Italia" su Rete Quattro. Tra i film di stasera 28 ottobre 2020 segnaliamo la commedia musicale "Grease" su Italia Uno, il film divertente "Io sono tu" su Sky Cinema Uno e il film drammatico "Philomena" su Iris. Scopriamo adesso quali sono gli altri film e programmi in onda questa sera in prima e in seconda serata sulle principali reti Rai, Mediaset, su Sky Cinema Uno e sulle altre reti del digitale terrestre. Stasera in TV sulla Rai Vediamo cosa c'è stasera in TV in prima e in seconda serata sui canali Rai. Rai Uno 21:25: Ulisse – Il piacere della scoperta: Maria Antonietta, l'ultima Regina di Francia (Programma di approfondimento culturale) 23:50: Porta a Porta (Programma di approfondimento) 01:25: Rai News 24 (Programma di informazione) 02:00: Movie Mag (Rubrica cinematografica) Rai Due 21:20: Mare Fuori – "Fai la cosa giusta", "Morire per vivere" (Fiction) 23:30: Re-Start (Programma di approfondimento) 01:15: Casa Famiglia – Il sequestro (Serie tv) 02:45: Salt and Fire (Film thriller) Rai Tre 21:20: Chi l'ha visto? (Programma di inchiesta) 00:00: Tg 3 – Linea notte (Programma di informazione) 00:10: Tg Regione (Programma di informazione) 00:13: Tg 3 – Linea notte (Programma di informazione) Stasera in TV su Mediaset Ecco, invece, quali sono i film ed i programmi in onda in prima e in seconda serata sui canali Mediaset. Rete Quattro 21:20: Stasera Italia – Speciale (Programma di approfondimento) 00:02: Amarcord (Film drammatico) 02:27: Tg4 – L'ultima ora: Notte (Programma di informazione) 02:47: Mediashopping (Televendita) Canale 5 21:00: UEFA Champions League: Juventus – Barcellona (Programma sportivo) 23:00: Pressing Champions League (Programma sportivo) 01:00: Tg 5 – Notte (Programma di informazione) 01:34: Striscina la Notizina – La vocina dell'insofferenzina (Programma di inchiesta) Italia Uno 21:20: Grease (Film commedia) 23:45: Footloose (Film commedia) 01:50: I Griffin (Sitcom animata) 02:15: Studio Aperto – La giornata (Programma di informazione) Stasera in TV su Sky Cinema Uno 21:00: 100×100 Cinema (Rubrica cinematografica) 21:15: Io sono tu (Film commedia) 23:15: Wolf Call – Minaccia in alto mare (Film drammatico) Stasera in TV sulle altre reti del digitale terrestre Di seguito troverete la programmazione di stasera degli altri canali del digitale terrestre. Rai Movie 21:10: Notti magiche (Film commedia) 23:20: Movie Mag (Rubrica cinematografica) Rai Premium 21:20: Last Cop – L'ultimo sbirro: Confessioni (Serie tv) 22:10: Last Cop – L'ultimo sbirro: Operazione Ventaglietto (Serie tv) Rai Storia 21:10: E pluribus unum – Storia dei Presidenti americani (Documentario) 22:10: La tv di Liliana Cavani. Un romanzo di formazione (Serie tv) La5 21:10: Un giorno per caso (Film commedia) 23:20: Uomini e Donne (Programma d'intrattenimento) La7 21:15: Atlantide – Storie di uomini e di mondi: Bivio America "Unfit, la psicologia di Donald Trump" (Programma di approfondimento) 01:00: Tg La7 – Notte (Programma di informazione) La7d 21:30: The Good Wife – Oggi a te, domani a me (Serie tv) 22:20: The Good Wife – Affari di stato (Serie tv) TV8 21:30: X Factor – La corsa verso i Live (Talent show) 23:45: Hitch – Lui sì che capisce le donne (Film commedia) Real Time 21:20: La clinica per rinascere – Obesity Center Caserta (Docureality) 22:20: Vite al limite (Docureality) Cielo 21:15: I dodici disastri di Natale (Film di fantascienza) 23:15: Justine, ovvero le disavventure della virtù (Film erotico) Nove 21:25: L'assedio – Live (Talk show) 23:00: Fake – La fabbrica delle notizie (Programma di approfondimento) Paramount 21:15: Miss Marple (Serie tv) 23:05: Miss Marple (Serie tv) Iris 21:00: Philomena (Film drammatico) 23:11: Mr. Beaver (Film commedia) Dmax 21:25: Vado a vivere nel bosco (Documentario) 23:15: Squali contro tutti (Documentario) Focus 21:15: Terre estreme (Documentario) 22:15: Le furie della natura (Documentario) Top Crime 21:10: Law & Order – Unità speciale: Volo a rischio (Serie tv) 22:00: Law & Order – Unità speciale: Guerra di informazioni (Serie tv)

OrizzonteScuola.it

Newspaper metadata:

Source: Orizzontescuola.it
Author: redazione
Country: Italy
Date: 2020/10/28
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.orizzontescuola.it/arriva-lo-psicologo-a-scuola-per-supporto-a-docenti-e-studenti-firmato-protocollo-dintesa-tra-ministero-istruzione-e-cnop/

Arriva lo psicologo a scuola per supporto a docenti e studenti, firmato Protocollo d'Intesa tra Ministero Istruzione e CNOP

Il ministero dell'Istruzione trasmette il Protocollo d'Intesa tra il Ministero dell'Istruzione e il Consiglio Nazionale Ordine degli Psicologi. Il Protocollo ha l'obiettivo di fornire supporto psicologico a studenti e docenti per rispondere a traumi e disagi derivanti dall'emergenza COVID-19 e per fornire supporto nei casi di stress lavorativo, difficoltà relazionali, traumi psicologici e per prevenire l'insorgere di forme di disagio e/o malessere psico-fisico. Sono obiettivi del Protocollo: fornire un supporto psicologico su tutto il territorio nazionale rivolto al personale scolastico, agli studenti e alle famiglie, per rispondere ai traumi e ai disagi derivati dall'emergenza COVID-19; avviare un sistema di assistenza e supporto psicologico a livello nazionale per prevenire l'insorgere di forme di disagio e/o malessere psico-fisico tra gli studenti delle istituzioni scolastiche di ogni ordine e grado. Gli obiettivi e le finalità sopra detti dovranno essere realizzati mediante l'intervento di professionisti psicologi selezionati. Le attività di selezione degli psicologi si baseranno sui seguenti criteri di selezione e condizioni di partecipazione: a) tre anni di anzianità di iscrizione all'albo degli psicologi o un anno di lavoro in ambito scolastico, documentato e retribuito, oppure formazione specifica acquisita presso istituzioni formative pubbliche o private accreditate, di durata non inferiore ad un anno o 500 ore; b) impossibilità, per tutta la durata dell'incarico, da parte degli psicologi selezionati, di stabilire rapporti professionali di natura diversa rispetto a quelli oggetto del presente Protocollo con il personale scolastico e con gli studenti, e loro familiari, delle istituzioni scolastiche nelle quali prestano il supporto psicologico; c) ulteriori specifiche caratteristiche individuate dall'istituzione scolastica. Protocollo intesa

Odontoiatria33

Newspaper metadata:

Source: Odontoiatria33.it - It
Author:
Country: Italy
Date: 2020/10/28
Media: Internet
Pages: -

Web source: http://www.odontoiatria33.it/conservativa/19990/approccio-semplificato-per-restauri-multipli-su-quadranti-posteriori.html

Approccio semplificato per restauri multipli su quadranti posteriori

Toggle navigation Attualità L'editoriale del Lunedì Cronaca Approfondimenti Interviste Inchieste Normative Aziende Prodotti DiDomenica Lettere al Direttore Clinica Chirurgia orale Conservativa Endodonzia Farmacologia Igiene e prevenzione Implantologia Ortodonzia e gnatologia Odontotecnica Parodontologia Patologia orale Pedodonzia Protesi Psicologia Medicina Legale Strumenti e materiali Formazione Libri Eventi Corsi ECM Training Speciali Corso GDPR Gestione dello studio Annunci HOME - Conservativa HOME - Conservativa 28 Ottobre 2020 Approccio semplificato per restauri multipli su quadranti posteriori Caso clinico risolto con una resina composita monocromatica, su elementi che sono andati incontro a perdita di tessuto sano a causa di un processo carioso primario di Allegra Comba Il restauro multicromatico, che combina svariate masse tra loro, può essere complesso e difficile da eseguire e se diverse opacità non vengono utilizzate correttamente il risultato estetico finale può essere compromesso.Questo articolo descrive un caso di ricostruzioni dirette semplificate di elementi posteriori che sono andati incontro a perdita di tessuto sano a causa di un processo carioso primario.I restauri sono stati eseguiti con una resina composita monocromatica che prevede due tipologie di consistenza, mantenendo per entrambe le stesse proprietà chimico-fisiche Venus Pearl One consistenza cremosa e Venus Diamond One consistenza compatta, (Kulzer, Germania). Nel caso 1 (3.5) è stata utilizzato Venus Diamond One mentre nel caso 2 (3.6) è stao utilizzato Venus Pearl One.Dopo un attento esame obiettivo è stata fatta diagnosi di lesione cariosa distale su 3.5 e 3.6 (figg. 1 a, 2 a).Figura 1aFigura 2aAl fine di ottenere un corretto isolamento del campo operatorio è stata montata la diga di gomma sul terzo quadrante e si è proceduto alla bonifica delle lesioni cariose su entrambi gli elementi dentari (figg. 1 b, c, 2 b).Figura 1bFigura 1cFigura 2 b Una volta ottenuta una completa rimozione del tessuto dentale affetto da carie, su entrambi gli elementi sono stati posizionati una matrice sezionale, un cuneo di legno e un anello e sono state effettuate le procedure adesive seguendo un protocollo self-etch con pre-mordenzatura dello smalto e adesivo universale (iBond Universal, Kulzer, Germania) (figg. 1 d, 2 c-e).Figura 1dFigura 2cFigura 2dFigura 2e Sull'elemento 3.5 è stata poi ricostruita la parete interprossimale ed è stata completata la ricostruzione, utilizzando una tecnica di stratificazione obliqua, con il composito universale Venus Pearl One (Kulzer, Germania), mentre sull'elemento 3.7 la ricostruzione è stata effettuata con il composito universale Venus Diamond One (Kulzer, Germania) (figg. 1 e, f, 2 f-h).Figura 1eFigura 1fFigura 2fFigura 2 gFigura 2hLe ricostruzioni sono, in seguito, state lucidate ed è stato effettuato il controllo occlusale al fine di garantire una corretta funzione (figg. 1 g, 2 i).Figura 1gFigura 2i Entrambi i materiali, pur presentando caratteristiche cromatiche sovrapponibili (figg. 1 g, 2 i) hanno una consistenza differente. Venus Diamond One, infatti, si presenta con una consistenza compatta che ne permette una facile lavorazione durante la creazione dell'anatomia occlusale e del disegno dei solchi. Venus Pearl One, al contrario, si presenta con una consistenza più cremosa, che aiuta l'adattamento al fondo cavitario e la compattazione del materiale all'interno della cavità.L'utilizzo di materiali che permettono una procedura semplificata per la scelta del colore risultano essere particolarmente indicati nel settore posteriore, dove la luce non colpisce in modo diretto l'elemento dentario facendo risaltare le caratteristiche di traslucenza e opacità proprie del substrato dentale e dove i restauri diventano praticamente invisibili poiché si integrano perfettamente con la dentizione circostante. Con il contributo non condizionante di Kulzer

LA STAMPA.it

Newspaper metadata:

Source: Lastampa.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: simona romagnoli
Date: 2020/10/28
Pages: -

Web source: https://www.lastampa.it/biella/appuntamenti/2020/10/28/news/il-primo-romanzo-di-donatella-coda-zabetta-con-la-storia-di-leila-racconto-la-fragilita-delle-donne-1.39468156

Il primo romanzo di Donatella Coda Zabetta: “Con la storia di Leila racconto la fragilità delle donne”

«Leila – Una storia come tante» è il romanzo d’esordio di Donatella Coda Zabetta, che ha già al suo attivo due libri di saggistica e ora ha scelto di cimentarsi con la narrativa, approfondendo in una forma diversa i temi che le stanno più a cuore. Nata e cresciuta a Biella, dove ha svolto attività imprenditoriale in ambito tessile, ormai da diversi anni, ossia da quando ha deciso di dedicarsi a tempo pieno a quelle che sono le sue passioni (natura, psicologia e scrittura), si è trasferita nel Vercellese, ma è rimasta legata al territorio d’origine. «La vicenda che racconto si svolge tra Roppolo, Ivrea e Torino – spiega –, ma in realtà il luogo dei fatti è per certi versi irrilevante. Sentivo la necessità di affrontare temi che vedo emergere quotidianamente nei gruppi di persone, soprattutto donne, con cui svolgo sedute di meditazione. Percepisco che spesso i malesseri che sentiamo o le situazioni che ci bloccano, sono frutto di qualcosa di irrisolto nel nostro passato. È cosa molto comune e pertanto non volevo parlarne in un altro saggio, che solitamente finisce nelle mani di chi si occupa dell’argomento o ha già uno spiccato interesse verso di esso. Volevo provare ad arrivare a tutti, così ho tentato la strada del romanzo». La protagonista della vicenda è Leila, un nome che è affiorato nella mente di Donatella Coda durante la meditazione, insieme all’immagine che ha poi riprodotto in copertina. «È la sintesi della frase “lei è là” e l’ho subito associata alla principessa di Star Wars, un personaggio che amo molto». Leila è una donna che si potrebbe definire completamente realizzata, dal punto di vista professionale e personale: brillante avvocato, socia in un importante studio legale, ha un marito che la ama e una bimba dolcissima alla quale dedica tutto il tempo che può. L’evolversi del racconto svela in realtà, a poco a poco, le ombre che offuscano questo quadro idilliaco. «Partendo da questa apparente serenità, ho messo il mio personaggio a confronto con una serie di storture e imperfezioni della sua esistenza, fino a portarla a un punto di rottura. L’idea è di porre lei e chi legge di fronte a uno specchio, per favorire una riflessione su quelle che sono le nostre fragilità e poi risalire alla loro causa. Il messaggio finale è positivo: invita a non affrontare mai la vita in modo passivo e ad essere sempre consapevoli di quanto sia importante ogni nostra scelta». L’intreccio è complesso, come la vita, e mette in gioco altri temi che stanno a cuore all’autrice: la violenza contro le donne, nei suoi aspetti più palesi e drammatici, ma anche in quelli più subdoli, e poi la solitudine, la malattia, il lutto. Tra le figure che giocano un ruolo chiave nell’intreccio c’è quella della madre di Leila, che seppur in stato vegetativo, diventa la sua confidente muta e l’aiuta a sciogliere i nodi più ingarbugliati della sua anima. «È un romanzo piuttosto denso, ma spero di essere riuscita a trovare la giusta sintesi, in modo da renderlo di facile lettura, ma anche profondo».

la Repubblica BOLOGNA

Newspaper metadata:

Source: La Repubblica - Ed. Bologna
Country: Italy
Media: Printed
Author: Valerio Varesi
Date: 2020/10/29
Pages: 7 -

Web source:

“Vediamo a tinte scure, siamo come orfani in preda all’incertezza”

«È calato sulla percezione della gente un filtro ottico a tinte scure» riassume Stefano Bolognini, psicoanalista ex presidente della Intenational psychoanalytical association, di fronte alla recidiva della pandemia. C’è una comune cappa di tristezza e pessimismo che appare più profonda rispetto alla prima ondata di marzo. È così? «A marzo abbiamo subito un trauma paragonabile all’arrivo improvviso di uno tsunami e la paura ci ha indotto ad obbedire compatti alle regole ritirandoci in una zona di sicurezza com’è la casa. A maggio avevamo coltivato l’illusione di esserne usciti, ma ora siamo ripiombati nell’emergenza con una prospettiva che non sarà quella di pochi mesi, bensì di un futuro imprecisato». Qual è stata la reazione vista dal suo osservatorio? «Ambivalente. Una parte vive tutto rattristandosi, un’altra reagisce con rabbia. A parte le contrapposizioni politiche, c’è una fetta di popolazione che contesta affermando la propria autonomia di giudizio anche adesso che i testimonial del negazionismo sono finiti a letto col Covid. Ci sono però due categorie più generali». Quali sono? «I claustrofobici e i claustrofili. I primi stanno male anche in case grandi percependole come prigioni, mentre i secondi si sentono a proprio agio pure in spazi ristretti. I claustrofobici vivono molto male le limitazioni in quanto le sentono come vincoli intollerabili». Sono reazioni istintive? «Tutti noi conserviamo un angolo rimasto infantile nel quale regrediamo in momenti come questo. Anche la persona più capace di una elaborazione critica del pensiero, conserva un recesso di questo tipo. In altre parole, cerchiamo istintivamente ciò che hanno rappresentato i genitori, vale a dire qualcuno che sistemi le cose e le risolva dando sicurezza. Queste figure oggi sono rappresentate dagli scienziati e dagli amministratori. Sostituiscono le figure genitoriali». E sono all’altezza? «Non proprio. Come in una famiglia, se i genitori sono d’accordo e coesi rassicurano, ma se litigano la popolazione va in crisi. Oggi non c’è compattezza né tra gli scienziati né tra gli amministratori. In parte è anche normale di fronte a una cosa nuova, ma la confusione è tale che la gente si smarrisce in quanto comprende che non c’è una adeguata gestione del fenomeno. Anche i più colti, che si documentano e sul piano razionale, poi ricadono nell’esigenza di qualcuno che aggiusti le cose. C’è un bimbo in ognuno di noi». Quanto pesa l’incertezza? «Tanto. Se facciamo un ragionamento razionale possiamo dire che fra due anni saremo fuori da questa pandemia, ma due anni oggi sono una prospettiva lunghissima. Equivalgono a vent’anni delle generazioni precedenti». Il ‘filtro nero’ di cui parlava lei è contagioso come il Covid? Più se ne parla più crea pessimismo? «Molto contagioso. Le informazioni sulla pandemia ampliano la percezione della catastrofe. Dànno l’idea che ci attende una vita con restrizioni deprimenti». Quali sono i differenti effetti sulle diverse fasce d’età? «Sui giovani questo clima ha un effetto disturbante, ma sono convinto che cessata l’emergenza la vitalità riesploderà com’è successo anche dopo fatti ben più tragici come le guerre. Sui bambini ha un effetto rattristante, ma non omogeneo. Ci sono bambini i cui genitori erano spesso assenti o in viaggio che sono rifioriti avendo mamma e papà di nuovo vicini contemporaneamente. Al contrario i figli di genitori litigiosi hanno vissuto un inferno». E i vecchi? «Per loro, quel che resta del giorno è poco e a differenza dei giovani non possono attendere tempi migliori. Inoltre, vengono defraudati della vicinanza delle persone care: i figli, i fratelli o i nipoti. Insomma, sono i più svantaggiati».

Il Messaggero

Newspaper metadata:

Source: Il Messaggero
Author:
Country: Italy
Date: 2020/10/29
Media: Printed
Pages: 8 -

Web source:

GLI PSICOLOGI Un numero dedicato per dare assistenza agli imprenditori

<II l bilancio del 2020 per i pubblici esercizi è impietoso. Eppure le scadenze fiscali, gli stipendi da pagare, gli affitti da onorare, restano. È comprensibile che le persone possano sentirsi mancare la terra sotto i piedi e perdere di vista i propri obiettivi. Noi abbiamo deciso di costruire per loro un luogo sicuro dove per prima cosa parlare e poi ritrovare l'equilibrio necessario a ripartire». Così Valentina Picca Bianchi, presidente delle Donne Imprenditrici di Fipe Confcommercio, la Federazione Italiana dei Pubblici Esercizi, ha descritto il nuovo servizio di supporto psicologico Pronto, ci sono!. Un'iniziativa che già da qualche settimana mette a disposizione degli imprenditori uno sportello telefonico gratuito di counseling, gestito dagli psicologi professionisti del Centro Paradoxa di Treviso, che si pone come obiettivo principale quello di ascoltare, per poi aiutare chi è in difficoltà. Ma programmi simili sta nascendo anche sui territori. Da quello lanciato dalla Confcommercio in Sardegna fino allo sportello della Regione Veneto, riconvertito in ottica anti Covid, dopo essere stato messo a supporto prima di chi si è trovato in difficoltà per la crisi finanziaria negli anni scorsi e poi per i cittadini truffati dalle banche.

Newspaper metadata:

Source: La Stampa - Ed. Cuneo
Author: ROBERTO FIORI
Country: Italy
Date: 2020/10/29
Media: Printed
Pages: 2 -

Web source:

Chi vuole lavorare ora chiede buonsenso “Le Langhe non sono i Navigli di Milano”

«L e Langhe non sono i Navigli di Milano. Sappiamo tutti di dover fare sacrifici per combattere il Covid, ma occorre buonsenso: servono regole coerenti e sostenibili per evitare di far collassare un’intera economia». È il grido d’allarme lanciato ieri dal presidente dell’Associazione commercianti albesi, Giuliano Viglione, che ieri ha incontrato il sindaco Carlo Bo insieme con il direttore Fabrizio Pace, il presidente del Consorzio Turistico Langhe Monferrato Roero, Ferruccio Ribezzo, i rappresentanti dei ristoratori, Marisa Gallina, dei pubblici esercizi, Mariuccia Assola, delle pizzerie, Felice Imperato, e il consigliere comunale Mario Fugaro. «Chiediamo interventi rapidi e concreti a favore del settore della ristorazione e del turismo al fine di contrastare la situazione di estrema difficoltà che si è venuta a generare, dapprima con la condizione psicologica negativa legata all’impennata dei contagi, poi con le restrizioni degli orari imposti dal nuovo Dpcm - hanno detto gli operatori -. Dopo aver investito ingenti risorse in sanificazioni, dispositivi di protezione per lavoratori e clienti, misure di sicurezza e riduzione dei coperti, è assurdo che ci costringano ad abbassare le serrande alle 18». Il sindaco Carlo Bo ha promesso di affrontare la questione con il nuovo prefetto di Cuneo, Fabrizia Triolo: «Chiederò di fare pressione affinché i sindaci abbiano l’autorizzazione a prende-re decisioni non solo in merito alle chiusure, ma anche alle aperture. Il nostro territorio ha caratteristiche differenti dalle grandi città e di ciò va tenuto conto, altrimenti la situazione diventerà ancora più drammatica».

Newspaper metadata:

Source: Askanews.it Author:
Country: Italy Date: 2020/10/29
Media: Internet Pages: -

Web source: http://www.askanews.it/politica/2020/10/29/attivit%c3%a0-di-governo-del-18-ottobre-2020-pn_20201029_00020

Attività di governo del 18 ottobre 2020

Roma, 29 ott. (askanews) – IL FATTO Approvata la manovra economica 2021: ok al ddl Bilancio e al Dpi Il Consiglio dei Ministri si è riunito domenica 18 ottobre 2020, alle ore 1.05 a Palazzo Chigi, sotto la presidenza del Presidente Giuseppe Conte. Segretario il Sottosegretario alla Presidenza Riccardo Fraccaro.Il Consiglio dei Ministri è terminato alle 3.05. Il Consiglio dei Ministri, su proposta del Ministro dell'economia e delle finanze Roberto Gualtieri, ha approvato il disegno di legge recante il Bilancio di previsione dello Stato per l'anno finanziario 2021 e il bilancio pluriennale per il triennio 2021-2023. Il provvedimento trova la sua traduzione sul piano contabile nel Documento programmatico di bilancio per il 2021 che viene quindi trasmesso alla Commissione europea. Il disegno di legge prevede una significativa espansione fiscale e contiene importanti provvedimenti che rappresentano la prosecuzione delle misure intraprese sinora per proteggere la salute dei cittadini e garantire la sicurezza e la stabilità economica del Paese. Allo stesso tempo, vengono messe in campo le risorse necessarie per garantire il rilancio del sistema economico, attraverso interventi su fisco, investimenti, occupazione, scuola, università e cultura. Di seguito, i punti principali del provvedimento: SANITà: vengono stanziati circa 4 miliardi di euro. Le diverse misure riguardano in particolare il sostegno del personale medico e infermieristico, fra queste la conferma anche per l'anno 2021 di 30.000 fra medici e infermieri assunti a tempo determinato per il periodo emergenziale e il sostegno delle indennità contrattuali per queste categorie, e l'introduzione di un fondo per l'acquisto di vaccini e per altre esigenze correlate all'emergenza COVID-19. Viene inoltre aumentata di un miliardo di euro la dotazione del Fondo Sanitario Nazionale. FAMIGLIE: viene finanziata a partire da luglio 2021 una grande riforma per le famiglie, con l'introduzione dell'assegno unico che viene esteso anche agli autonomi e agli incapienti. Viene inoltre prolungata la durata del congedo di paternità. MEZZOGIORNO: viene portata a regime la fiscalità di vantaggio per il Sud con uno stanziamento di 13,4 miliardi nel triennio 2021-2023 e prorogato per il 2021 il credito di imposta per gli investimenti nelle Regioni del Meridione. CUNEO FISCALE: con circa 1,8 miliardi di euro aggiuntivi, per uno stanziamento annuale complessivo di 7 miliardi, viene portato a regime il taglio del cuneo per i redditi sopra i 28.000 euro. RIFORMA FISCALE: vengono stanziati 8 miliardi di euro annui a regime per la riforma fiscale, che comprende l'assegno unico, ai quali si aggiungeranno le risorse derivanti dalle maggiori entrate fiscali che confluiranno nell'apposito fondo "per la fedeltà fiscale". GIOVANI: vengono azzerati per tre anni i contributi per le assunzioni degli under-35 a carico delle imprese operanti su tutto il territorio nazionale. MISURE DI SOSTEGNO ALL'ECONOMIA: viene istituito un fondo da 4 miliardi di euro a sostegno dei settori maggiormente colpiti durante l'emergenza COVID. Viene prorogata la moratoria sui mutui e la possibilità di accedere alle garanzie pubbliche fornite dal Fondo Garanzia PMI e da SACE. Viene fornito un sostegno aggiuntivo alle attività di internazionalizzazione delle imprese, con uno stanziamento di 1,5 miliardi di euro. Vengono prorogate le misure a sostegno della ripatrimonializzazione delle piccole e medie imprese. LAVORO E PREVIDENZA: vengono finanziate ulteriori settimane di Cig COVID, con lo stesso meccanismo che prevede la gratuità della Cassa per chi ha registrato perdite oltre una certa soglia. Vengono prorogate le misure Ape Social e Opzione Donna. TRASPORTI PUBBLICI: con fondi aggiuntivi da utilizzare nei primi mesi del 2021, vengono incrementate le risorse per il trasporto pubblico locale, in particolare modo quello scolastico. SCUOLA, UNIVERSITà E CULTURA: viene finanziata con 1,2 miliardi di euro a regime l'assunzione di 25.000 insegnanti di sostegno e vengono stanziati 1,5 miliardi di euro per l'edilizia scolastica. È previsto un contributo di 500 milioni di euro l'anno per il diritto allo studio e sono stanziati 500 milioni di euro l'anno per il settore universitario. Sono destinati 2,4 miliardi all'edilizia universitaria e ai progetti di ricerca. Vengono inoltre destinati 600 milioni di euro all'anno per sostenere l'occupazione nei settori del cinema e della cultura. L'OBBIETTIVO Disco verde alla nuova proroga allo stop alla riscossione delle cartelle esattoriali Il Consiglio dei Ministri, su proposta del Presidente Giuseppe Conte e del Ministro dell'economia e delle finanze Roberto Gualtieri, ha approvato un decreto-legge che introduce disposizioni urgenti in materia di riscossione esattoriale. Viene disposta la proroga fino al 31 dicembre 2020 della sospensione delle attività di notifica di nuove cartelle di pagamento, del pagamento delle cartelle precedentemente inviate e degli altri atti dell'Agente della Riscossione. Allo stesso tempo, si proroga al 31 dicembre anche il periodo durante il quale si decade dalla rateizzazione con il mancato pagamento di 10 rate, anziché 5.Per consentire uno smaltimento graduale delle cartelle di pagamento che si sono già accumulate, alle quali si aggiungeranno quelle dei ruoli che gli enti consegneranno fino al termine della sospensione, è inoltre previsto il differimento di 12 mesi del termine entro il quale avviare alla notifica le cartelle. LE ALTRE DECISIONI DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI -Nuove regole per l'abilitazione

Newspaper metadata:
Source: Askanews.it Author:
Country: Italy Date: 2020/10/29
Media: Internet Pages: -

Web source: http://www.askanews.it/politica/2020/10/29/attivit%c3%a0-di-governo-del-18-ottobre-2020-pn_20201029_00020

all'esercizio di alcune professioni sanitarie e scientifiche Il Consiglio dei Ministri, su proposta del Ministro dell'università e della ricerca Gaetano Manfredi, ha approvato un disegno di legge che introduce nuove disposizioni in materia di titoli universitari abilitanti. Il testo prevede una radicale semplificazione delle modalità di accesso all'esercizio delle professioni regolamentate, finalizzato a una più diretta, immediata ed efficace collocazione dei giovani nel mercato del lavoro. In seguito all'entrata in vigore delle nuove norme, si prevede che il necessario tirocinio pratico-valutativo sia svolto all'interno dei corsi di laurea e che, di conseguenza, l'esame conclusivo del corso di studi divenga anche la sede nella quale espletare l'esame di Stato di abilitazione all'esercizio della professione. In particolare, il nuovo modello di abilitazione si applicherà alle classi di laurea e alle relative professioni di seguito indicate. Le lauree magistrali a ciclo unico in Odontoiatria e protesi dentaria, in Farmacia e farmacia industriale, in Medicina veterinaria, in Psicologia conferiranno l'abilitazione all'esercizio delle professioni, rispettivamente, di odontoiatra, farmacista, veterinario e psicologo.Le lauree professionalizzanti in professioni tecniche per l'edilizia e il territorio, in professioni tecniche agrarie, alimentari e forestali, in professioni tecniche industriali e dell'informazione, abiliteranno all'esercizio delle professioni, correlate ai singoli corsi di studio, di geometra laureato, agrotecnico laureato, perito agrario laureato e di perito industriale laureato.Si prevede, infine, che gli ulteriori titoli universitari, conseguiti con il superamento dei corsi di studio che consentono l'accesso agli esami di Stato di abilitazione all'esercizio delle professioni di tecnologo alimentare, di dottore agronomo e dottore forestale, di pianificatore paesaggista e conservatore, assistente sociale, attuario, biologo, chimico e geologo, possano essere resi abilitanti, su richiesta dei consigli degli ordini o dei collegi professionali o delle relative federazioni nazionali, con uno o più regolamenti da adottare su proposta del Ministro dell'università e della ricerca, di concerto con il Ministro vigilante sull'ordine o sul collegio professionale competente. Con i medesimi regolamenti saranno disciplinati gli esami finali, con lo svolgimento di una prova pratica valutativa per il conseguimento delle lauree abilitanti, prevedendo che i titoli universitari conclusivi dei corsi di studio hanno valore abilitante all'esercizio della professione, previo superamento di un tirocinio pratico-valutativo interno ai corsi. -Modifiche al Codice delle crisi d'impresa e dell'insolvenza Il Consiglio dei Ministri, su proposta del Ministro della giustizia Alfonso Bonafede, ha approvato, in esame definitivo, un decreto legislativo che introduce disposizioni integrative e correttive al Codice della crisi d'impresa e dell'insolvenza. Il testo chiarisce il contenuto di alcune disposizioni e apporta modifiche dirette a meglio coordinare la disciplina dei diversi istituti previsti dal Codice. Il decreto interviene, tra l'altro, al fine di: chiarire la nozione di crisi, sostituendo all'espressione "difficoltà" quella di "squilibrio" e ridefinendo il cosiddetto "indice della crisi", in modo da renderlo maggiormente descrittivo di una situazione di insolvenza reversibile piuttosto che di una situazione di predizione di insolvenza; riformulare le norme riferite alle situazioni in presenza delle quali è possibile presumere lo svolgimento, da parte di un'impresa, dell'attività di direzione e coordinamento; chiarire la nozione di gruppo di imprese, precisando che sono esclusi dalla definizione normativa oltre che lo Stato anche gli enti territoriali; ridefinire le "misure protettive" del patrimonio del debitore; rendere più stringenti le norme relative alla individuazione del componente degli "Organismi di composizione della crisi d'impresa" (OCRI) riconducibile al debitore in crisi. Il testo tiene conto dei pareri espressi dalla Sezione consultiva per gli atti normativi del Consiglio di Stato e dalle Commissioni parlamentari competenti. – Disciplinate le sanzioni per la violazione del Protocollo di Nagoya sulle risorse genetiche Disciplina sanzionatoria per la violazione delle disposizioni di cui al regolamento (UE) n. 511/2014 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 16 aprile 2014, sulle misure di conformità per gli utilizzatori risultanti dal protocollo di Nagoya relativo all'accesso alle risorse genetiche e alla giusta ed equa ripartizione dei benefici derivanti dalla loro utilizzazione nell'Unione (decreto legislativo – esame definitivo). Il Consiglio dei Ministri, su proposta del Ministro per gli affari europei Vincenzo Amendola e del Ministro della giustizia Alfonso Bonafede, ha approvato, in esame definitivo, un decreto legislativo che disciplina le sanzioni per la violazione delle disposizioni di cui al regolamento (UE) n. 511/2014 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 16 aprile 2014, sulle misure di conformità per gli utilizzatori risultanti dal protocollo di Nagoya relativo all'accesso alle risorse genetiche e alla giusta ed equa ripartizione dei benefici derivanti dalla loro utilizzazione nell'Unione. Il testo, tra l'altro, stabilisce le sanzioni per i soggetti che: in assenza di un certificato di conformità riconosciuto a livello internazionale, o di analoga documentazione, utilizzino o trasferiscano ad utilizzatori successivi risorse genetiche o conoscenze tradizionali associate a tali risorse; non adempiano all'obbligo di interrompere l'utilizzazione di risorse genetiche, nel caso in cui le informazioni in loro possesso siano insufficienti o persistano incertezze circa la legalità dell'accesso e dell'utilizzazione; acquisiscano una risorsa genetica che è o può essere causa patogena di un'emergenza sanitaria internazionale, senza adempiere all'obbligo di interrompere le attività in seguito al superamento dei termini indicati

askanews

Newspaper metadata:

Source: Askanews.it Author:
Country: Italy Date: 2020/10/29
Media: Internet Pages: -

Web source: http://www.askanews.it/politica/2020/10/29/attivit%c3%a0-di-governo-del-18-ottobre-2020-pn_20201029_00020

nel regolamento; non adempiano agli obblighi di conservazione delle informazioni e dei documenti sull'accesso e l'utilizzo delle risorse genetiche; nella fase dello sviluppo finale di un prodotto realizzato mediante l'utilizzazione di risorse genetiche o di conoscenze tradizionale ad esse associate, non adempiano agli obblighi di dichiarazione e trasmissione di documentazione previsti dal regolamento. Il decreto, infine, individua le autorità incaricate della vigilanza, dell'accertamento e dell'irrogazione delle sanzioni, che corrispondono alle autorità nazionali competenti responsabili per l'applicazione del regolamento stesso, ovvero il Ministero dell'ambiente e della tutela del territorio e del mare, il Ministero dello sviluppo economico, il Ministero dell'università e della ricerca, il Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali e il Ministero della salute, ciascuno per quanto di propria competenza, nonché le Regioni relativamente alle attività di ricerca finanziate attraverso fondi propri e Fondi strutturali e di investimento europei. Il testo tiene conto dei pareri espressi dalla Conferenza permanente per i rapporti tra lo Stato, le regioni e le Province autonome di Trento e di Bolzano, e dalle competenti Commissioni parlamentari. – Adeguamento alla disciplina Ue in materia di recupero crediti civili e commerciali Il Consiglio dei Ministri, su proposta del Ministro per gli affari europei Vincenzo Amendola e del Ministro della giustizia Alfonso Bonafede, ha approvato, in esame definitivo, un decreto legislativo di adeguamento della normativa nazionale alle disposizioni del regolamento (UE) n. 655/2014 del Parlamento europeo e del Consiglio del 15 maggio 2914 che istituisce una procedura per l'ordinanza europea di sequestro conservativo su conti bancari al fine di facilitare il recupero transfrontaliero dei crediti in materia civile e commerciale. Il regolamento introduce uno strumento giuridico, vincolante e direttamente applicabile in virtù di una nuova procedura unitaria, che consente, in casi transnazionali, di procedere in modo rapido e senza preavviso, al sequestro conservativo di somme detenute dal debitore su conti bancari presenti anche in altri Stati membri dell'Unione. Le norme si affiancano ai procedimenti nazionali, ma non li sostituiscono; la procedura si applica ai crediti pecuniari in materia civile e commerciale, con le seguenti esclusioni: materia fiscale, doganale o amministrativa, sicurezza sociale, diritti patrimoniali derivanti da rapporti fra coniugi o relazioni comparabili al matrimonio, testamenti e successioni, crediti nei confronti di un debitore in relazione al quale siano state avviate procedure di fallimento, concordati e procedure affini. Il procedimento è esperibile sia prima dell'avvio del giudizio di merito che durante lo stesso o dopo che il creditore ha ottenuto una decisione giudiziaria, una transazione giudiziaria o un atto pubblico che impongono al debitore un obbligo di pagamento; l'autorità giudiziaria competente per l'emissione di un'ordinanza di sequestro conservativo va generalmente individuata in quella competente a statuire nel merito della pretesa; qualora il debitore sia un consumatore, la competenza è dell'autorità giudiziaria dello Stato membro in cui lo stesso è domiciliato; in ogni caso il creditore deve produrre prove sufficienti per convincere l'autorità giudiziaria che sussiste un rischio concreto che giustifica il congelamento del conto bancario del debitore. Per controbilanciare l'assenza di un'audizione preventiva del debitore sono previsti i seguenti meccanismi di salvaguardia: varie forme di impugnazione, possibilità di opporsi all'ordinanza di sequestro conservativo non appena avuta notizia, possibilità di costituire una garanzia a carico del creditore per eventuali danni e introduzione di una forma di responsabilità presunta del creditore in presenza di determinate condizioni. Il testo tiene conto dei pareri espressi dalle Commissioni parlamentari competenti. – Riorganizzazione del ministero della Giustizia Il Consiglio dei Ministri, su proposta del Ministro della giustizia Alfonso Bonafede, ha approvato, in esame preliminare, un decreto del presidente del Consiglio dei ministri che introduce modifiche al regolamento di riorganizzazione del Ministero della giustizia di cui al decreto del Presidente del Consiglio dei ministri 15 giugno 2015, n. 84, in materia di articolazioni decentrate dell'organizzazione giudiziaria. Il testo mantiene inalterato l'impianto del regolamento del 2015, modificato dal decreto del Presidente del Consiglio dei ministri n. 99 del 2019, salvo quanto previsto dal titolo III che reca disposizioni sull'amministrazione periferica. L'intervento si è reso necessario per le recenti modifiche apportate alla disciplina concernente le articolazioni decentrate del Ministero della giustizia, con particolare riguardo al modello di gestione degli immobili sede di uffici giudiziari e alle spese di funzionamento degli stessi. Il nuovo modello di decentramento si basa su articolazioni periferiche di livello dirigenziale non generale, in luogo di quelle di livello generale, strutturalmente e funzionalmente dipendenti dall'amministrazione centrale ed autonome rispetto agli uffici giudiziari. Si interviene quindi sulle disposizioni del regolamento in vigore che menzionano le soppresse direzioni generali regionali; su quelle che delineano la competenza della direzione generale delle risorse materiali e delle tecnologie, individuandola come articolazione del Ministero cui la legge primaria assegna il compito di elaborare i programmi, gli indirizzi e le direttive da impartire ai neoistituiti uffici periferici dell'organizzazione giudiziaria in materia di organizzazione e funzionamento dei servizi relativi alla giustizia; sulle disposizioni del titolo III del regolamento

Newspaper metadata:
Source: Askanews.it Author:
Country: Italy Date: 2020/10/29
Media: Internet Pages: -

Web source: http://www.askanews.it/politica/2020/10/29/attivit%c3%a0-di-governo-del-18-ottobre-2020-pn_20201029_00020

concernente l'amministrazione periferica del Ministero della giustizia al fine di rimodularne la fisionomia adeguandola alla normativa primaria e sulle tabelle riguardanti la dotazione organica. – Istituzione dell'ambasciata d'Italia in Mali Il Consiglio dei Ministri, su proposta del Ministro degli affari esteri e della cooperazione internazionale Luigi Di Maio, alla luce dell'importanza del Mali nel contesto della stabilizzazione della regione del Sahel, dell'aumento dell'azione italiana nella regione e degli interessi nazionali coinvolti, ha deliberato l'istituzione dell'Ambasciata a Bamako (Mali). – Scelta della Capitale italiana del libro 2020 Il Consiglio dei Ministri, su proposta del Ministro dei beni e delle attività culturali e del turismo Dario Franceschini, a norma dell'articolo 4 della legge 13 febbraio 2020, n. 15, ha deliberato l'assegnazione del titolo di Capitale italiana del libro per l'anno 2020 alla città di Chiari (BS), che ospita la rassegna della Microeditoria. – Deliberazioni amministrative Il Consiglio dei Ministri, vista la nota della Regione Lazio del 18 giugno 2020, ai sensi dell'articolo 14-quater della legge n. 241 del 1990, ha deliberato il superamento del dissenso del Ministero per i beni e le attività culturali e per il turismo, manifestato nel corso del procedimento di valutazione di impatto ambientale (VIA) del progetto di ampliamento della discarica per rifiuti non pericolosi (Bacino V) sita nel comune di Roccasecca (FR), in località Cerreto. – Provvedimenti a norma del Testo Unico degli Enti Locali Il Consiglio dei Ministri, su proposta del Ministro dell'interno Luciana Lamorgese, in considerazione della necessità di completare l'azione di ripristino dei principi di legalità all'interno dell'amministrazione comunale, ha deliberato la proroga per sei mesi dello scioglimento del Consiglio comunale di San Cipirello (PA). ***** – Intervento in giudizi di legittimità costituzionale Il Consiglio dei Ministri, su proposta del Presidente Giuseppe Conte, ha deliberato di intervenire nel giudizio di legittimità costituzionale promosso dalla Regione Veneto avverso gli articoli 112, commi l e 1-bis, e 112-bis, del decreto-legge n. 34 del 2020, recante misure urgenti in materia di salute, sostegno al lavoro e all'economia, nonché di politiche sociali connesse all'emergenza epidemiologica da COVID-19, come modificati dalla legge di conversione n. 77 del 2020. -Nomine Il Consiglio dei Ministri ha deliberato: su proposta del Presidente Giuseppe Conte, visto il parere favorevole espresso dal Consiglio di Presidenza della giustizia amministrativa sui candidati designati dalla Presidenza del Consiglio dei ministri nell'ambito dell'aliquota delle nomine riservate al Governo, la nomina a Consigliere di Stato del generale di corpo d'armata dott. Riccardo AMATO, del prefetto dott.ssa Antonella DE MIRO e dell'avv. Luca DI RAIMONDO; su proposta del Presidente Giuseppe Conte, viste le delibere del Consiglio di Presidenza della Corte dei conti, la nomina a Presidente aggiunto della stessa Corte del Presidente di sezione Raffaele DAINELLI, nonché a Procuratore generale del Presidente di sezione Angelo CANALE; su proposta del Presidente Giuseppe Conte, vista la designazione dell'Unione italiana del lavoro (UIL), la nomina del dott. Paolo CARCASSI a componente del Consiglio nazionale dell'economia e del lavoro (CNEL), in rappresentanza della categoria "lavoratori dipendenti", in sostituzione del dott. Antonio Foccillo; su proposta del Ministro dell'interno Luciana Lamorgese, il collocamento a disposizione del prefetto dott.ssa Giovanna Stefania CAGLIOSTRO per assumere l'incarico di Commissario straordinario del Governo per il coordinamento delle iniziative antiracket e antiusura, cessando dalla posizione di fuori ruolo presso la Presidenza del Consiglio dei ministri; su proposta del Ministro delle infrastrutture e dei trasporti Paola De Micheli, la nomina di Nicola ZACCHEO a Presidente dell'Autorità di regolazione dei trasporti e di Carla RONCALLO e Francesco PAROLA a componenti della medesima Autorità. – Leggi Regionali Il Consiglio dei Ministri, su proposta del Ministro per gli affari regionali e le autonomie Francesco Boccia, ha esaminato quattro leggi delle Regioni e delle Province autonome, e ha quindi deliberato: di impugnare la legge della Regione siciliana n. 19 del 13/08/2020, recante "Norme per il governo del territorio", in quanto le disposizioni contenute negli articoli 8, 15, 19, 21, 22, 25, 26, 27, 36 e 37, riguardanti la pianificazione territoriale con valenza anche paesaggistica, eccedono dalle competenze statutarie della Regione siciliana, violando gli articoli 9 e 117, primo e secondo comma, lettere l) ed s), della Costituzione, con riferimento alla materia dell'ordinamento civile e della tutela dell'ambiente, dei beni culturali e del paesaggio. Al fine di superare le questioni emerse e addivenire ad un testo legislativo che consenta la rinuncia all'impugnativa, il Governo costituirà nelle prossime settimane un tavolo con la Regione e le Amministrazioni interessate; di non impugnare la legge della Provincia autonoma di Bolzano n. 9 del 19/08/2020, recante "Disposizioni collegate all'assestamento del bilancio di previsione della Provincia autonoma di Bolzano per l'anno finanziario 2020 e per il triennio 2020-2022"; la legge della Regione Puglia n. 28 del 20/08/2020, recante "Promozione di un circuito di compensazione regionale multilaterale e complementare in attuazione di un modello di economia solidale nel sistema delle imprese"; la legge della Regione Puglia n. 29 del 20/08/2020, recante "Modifiche alla legge regionale 26 aprile 1995, n. 27 (Disciplina del demanio e patrimonio regionale) e disposizioni varie". Infine, il Consiglio dei Ministri ha deliberato la rinuncia all'impugnativa della legge della Regione siciliana n. 4 del 3 marzo

Newspaper metadata:

Source: Askanews.it
Author:
Country: Italy
Date: 2020/10/29
Media: Internet
Pages: -

Web source: http://www.askanews.it/politica/2020/10/29/attivit%c3%a0-di-governo-del-18-ottobre-2020-pn_20201029_00020

2020, recante “Disposizioni in materia cimiteriale, di polizia mortuaria e di attività funeraria. Modifiche alla legge regionale 17 agosto 2010, n. 18”, in quanto la Regione, con successiva legge regionale, ha modificato le disposizioni impugnate adeguandole alla normativa statale di riferimento.

askanews

Newspaper metadata:

Source: Askanews.it
Author:
Country: Italy
Date: 2020/10/29
Media: Internet
Pages: -

Web source: http://www.askanews.it/politica/2020/10/29/attivit%c3%a0-di-governo-del-30-settembre-2020-pn_20201029_00016

Attività di governo del 30 settembre 2020

Roma, 29 ott. (askanews) – IL FATTO Disco verde alla riorganizzazione del Ministero dell'Economia e delle Finanze Il Consiglio dei Ministri si è riunito mercoledì 30 settembre 2020, alle ore 20.14 a Palazzo Chigi, sotto la presidenza del Presidente Giuseppe Conte. Segretario il Sottosegretario alla Presidenza Riccardo Fraccaro. Il Consiglio dei Ministri è terminato alle 21.10. Il Consiglio dei Ministri, su proposta del Ministro dell'economia e delle finanze Roberto Gualtieri, ha approvato, in esame definitivo, un regolamento, da adottarsi mediante decreto del Presidente del Consiglio dei ministri, che apporta modifiche e integrazioni al D.P.C.M. 26 giugno 2019, n. 103, recante il regolamento di organizzazione del Ministero dell'economia e delle finanze. Le modifiche si sono rese necessarie in seguito ad alcune innovazioni normative e all'istituzione del Ministero dell'università e della ricerca e del Ministero dell'istruzione, in luogo del precedente Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca. Il testo, tra l'altro, in un'ottica di razionalizzazione delle funzioni del Ministero, attua la previsione legislativa che ha ricondotto sotto un'unica struttura del Dipartimento della Ragioneria generale dello Stato tutta l'attività ispettiva, svolta in precedenza dai diversi Dipartimenti. Inoltre, si interviene al fine di esplicitare meglio le competenze del Dipartimento del Tesoro in merito alle partecipazioni statali, in linea con quanto previsto dal Testo unico in materia di società a partecipazione pubblica. Il testo tiene conto del parere espresso dalla sezione consultiva per gli atti normativi del Consiglio di Stato. OBIETTIVO SUL CONSIGLIO DEI MINISTRI DEL 30 SETTEMBRE 2020 Approvata l'attuazione della separazione dei ministeri dell'Istruzione e dell'Università e Ricerca Il Consiglio dei Ministri ha approvato, in esame definitivo, quattro regolamenti, da adottarsi con altrettanti decreti del Presidente del Consiglio dei ministri, concernenti l'organizzazione del Ministero dell'istruzione e del Ministero dell'università e della ricerca, nonché degli uffici di diretta collaborazione dei rispettivi ministri. Le innovazioni si sono rese necessarie in seguito alla soppressione del Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca, avvenuta con il decreto-legge 9 gennaio 2020, n. 1, e alla istituzione dei due nuovi Ministeri, con le conseguenti variazioni della rispettiva dotazione organica. Il nuovo disegno organizzativo del Ministero dell'istruzione prevede due distinte strutture dipartimentali, una riferita all'istruzione e l'altra a organizzazione, sistemi informativi, personale e bilancio, che assicurano l'esercizio organico e integrato delle rispettive funzioni. Quello del Ministero dell'università e della ricerca prevede l'articolazione in cinque direzioni generali, coordinate da un segretario generale e, rispetto al precedente provvedimento organizzativo, che ripartiva le competenze relative alla missione dell'istruzione universitaria in ragione del tipo di istituzione vigilata (atenei oppure istituzioni dell'alta formazione artistica, musicale e coreutica), adotta una ripartizione basata sulla tipologia di funzioni esercitate, distinguendo in particolare tra quelle riguardanti la programmazione e la gestione delle risorse nonché la governance delle istituzioni della formazione superiore da un lato e, dall'altro, quelle riguardanti gli ordinamenti didattici, gli studenti e il diritto allo studio. I testi tengono conto dei pareri espressi dalla sezione consultiva per gli atti normativi del Consiglio di Stato. LE ALTRE DECISIONI DEL CDM DEL 30/9/2020 – Deliberazioni a norma del testo unico sugli enti locali Il Consiglio dei Ministri, su proposta del Ministro dell'interno Luciana Lamorgese, in considerazione della necessità di completare l'azione di ripristino dei principi di legalità all'interno dell'amministrazione comunale, ha deliberato la proroga per sei mesi dello scioglimento del Consiglio comunale di Arzano (Napoli). – Leggi Regionali Il Consiglio dei Ministri, su proposta del Ministro per gli affari regionali e le autonomie Francesco Boccia, ha esaminato quarantanove leggi delle Regioni e delle Province autonome, e ha quindi deliberato: di impugnare: la legge della Regione Campania n. 35 del 3 agosto 2020, recante "Istituzione del servizio di Psicologia di base e modifiche delle leggi regionali 7 agosto 2017, n. 25 (Istituzione del Garante regionale dei diritti delle persone con disabilità) e 6 maggio 2013, n. 5 (Disposizioni per la formazione del bilancio annuale 2013 e pluriennale 2013 – 2015 della Regione Campania – legge finanziaria regionale 2013)", in quanto gli articoli da 1 a 6 riguardanti l'affidamento del servizio di psicologia di nuova istituzione ad uno psicologo di base in rapporto convenzionale con il servizio sanitario regionale nonché i compiti dello stesso e l'organizzazione della relativa attività invadono la competenza legislativa esclusiva statale in materia di ordinamento civile, in violazione dell'articolo 117, secondo comma, lettera l), della Costituzione ed, altresì, dell'articolo 117, terzo comma, della Costituzione, con riferimento ai principi fondamentali in materia di «professioni»; la legge della Regione Abruzzo n. 20 del 31 luglio 2020, recante "Modifiche alla legge regionale 12 gennaio 2018, n. 2 (Legge organica in materia di sport e impiantistica sportiva) e ulteriori disposizioni urgenti", in quanto le norme contenute negli articoli 5, comma 2, e 6 prevedono coperture finanziarie non idonee, in violazione dell'articolo 81, terzo comma, della Costituzione; la legge della Provincia autonoma di Trento n. 6 del 6 agosto 2020,

askanews

Newspaper metadata:

Source: Askanews.it Author:
Country: Italy Date: 2020/10/29
Media: Internet Pages: -

Web source: http://www.askanews.it/politica/2020/10/29/attivit%c3%a0-di-governo-del-30-settembre-2020-pn_20201029_00016

recante “Assestamento del bilancio di previsione della Provincia autonoma di Trento per gli esercizi finanziari 2020 – 2022”, in quanto l’articolo 18, comma 9, in materia di incarichi di direttore di distretto sanitario, l’articolo 29, in matteria di contratti pubblici, e l’articolo 9, in tema di superamento del precariato, eccedono dalle competenze statutarie e violano l’articolo 117, secondo comma lettera l), della Costituzione, che riserva alla competenza esclusiva dello Stato la materia dell’ordinamento civile, l’articolo 117, terzo comma, della Costituzione, in materia di tutela della salute, l’articolo 117, secondo comma, lettera e), della Costituzione in materia di tutela della concorrenza, nonché gli articoli 3, 97 e 117, terzo comma, della Costituzione, sotto il profilo dei principi in materia di coordinamento della finanza pubblica; di non impugnare la legge la legge della Regione Campania n. 36 del 03/08/2020, recante “Disposizioni urgenti in materia di qualità dell’aria”; la legge della Regione Liguria n. 25 del 29/07/2020, recante “Assestamento al Bilancio di previsione della Regione Liguria per gli anni finanziari 2020 – 2022”; la legge della Regione Liguria n. 19 del 27/07/2020, recante “Modifiche alla legge regionale 2 dicembre 1982, n. 45 (Norme per l’applicazione delle sanzioni amministrative pecuniarie di competenza della Regione o di enti da essa individuati, delegati o subdelegati)”; la legge della Regione Liguria n. 20 del 27/07/2020, recante “Norme in materia di tutela delle prestazioni professionali per attività espletate per conto dei committenti privati e di contrasto all’evasione fiscale”; la legge della Regione Liguria n. 21 del 27/07/2020, recante “Differimento termini in materia urbanistica e altre disposizioni di legge”; la legge della Regione Liguria n. 22 del 27/07/2020, recante “Interventi di assistenza protesica a favore di persone affette da alopecia. Contributo economico per l’acquisto di una parrucca”; la legge della Regione Liguria n. 23 del 27/07/2020, recante “Disposizioni regionali in materia di balneazione fluviale e lacuale”; la legge della Regione Liguria n. 24 del 29/07/2020, recante “Rendiconto Generale dell’Amministrazione della Regione Liguria per l’esercizio 2019”; la legge della Regione Marche n. 43 del 03/08/2020, recante “Ratifica delle deliberazioni di giunta regionale n. 729 del 15 giugno 2020 e n. 876 del 6 luglio 2020. Disposizioni urgenti in materia finanziaria ed istituzionale”; la legge della Regione Puglia n. 26 del 01/08/2020, recante “Disposizioni varie urgenti”; la legge della Regione Puglia n. 27 del 01/08/2020, recante “Riconoscimento di debiti fuori bilancio ai sensi dell’articolo 73, comma 1, lettere a) ed e), del decreto legislativo 23 giugno 2011, n. 118, come modificato dal decreto legislativo 10 agosto 2014, n. 126”; la legge della Provincia autonoma di Trento n. 5 del 03/08/2020, recante “Rendiconto generale della Provincia autonoma di Trento per l’esercizio finanziario 2019”; la legge della Regione Abruzzo n. 19 del 31/07/2020, recante “Disposizioni in materia di sostegno, promozione e valorizzazione del patrimonio medievale della regione Abruzzo”; la legge della Regione Abruzzo n. 21 del 05/08/2020, recante “Conferimento alle Aziende Sanitarie Locali di funzioni amministrative in materia di organizzazione del servizio farmaceutico ed in materia di indennizzi a favore dei soggetti danneggiati da complicanze di tipo irreversibile a causa di vaccinazioni obbligatorie, trasfusioni e somministrazione di emoderivati di cui alla legge 25 febbraio 1992, n. 210 nonché a causa di vaccinazioni antipoliomelitiche di cui all’articolo 3 della legge 14 ottobre 1999, n. 362”; la legge della Provincia autonoma di Bolzano n. 6 del 04/08/2020, recante “Rendiconto generale della Provincia autonoma di Bolzano per l’esercizio finanziario 2019”; la legge della Provincia autonoma di Bolzano n. 7 del 04/08/2020, recante “Rendiconto generale consolidato della Provincia autonoma di Bolzano per l’esercizio finanziario 2019”; la legge della Provincia autonoma di Bolzano n. 8 del 04/08/2020, recante “Assestamento del bilancio di previsione della Provincia autonoma di Bolzano per l’anno finanziario 2020 e per il triennio 2020-2022”; la legge della Regione Lazio n. 7 del 05/08/2020, recante “Disposizioni relative al sistema integrato di educazione e istruzione per l’infanzia”; la legge della Regione Lombardia n. 17 del 04/08/2020, recante “Rendiconto generale della gestione 2019”; la legge della Regione Marche n. 34 del 30/07/2020, recante “Modifiche alla legge regionale 20 giugno 2003, n. 13 “Riorganizzazione del Servizio Sanitario Regionale””; la legge della Regione Marche n. 35 del 30/07/2020, recante “Disposizioni per la valorizzazione dei luoghi della lotta partigiana e dell’antifascismo denominati Parchi della memoria storica della Resistenza”; la legge della Regione Marche n. 36 del 30/07/2020, recante “Utilizzo della tecnologia fondata sul sistema di “Registro Distribuito” – DTL “Distributed Ledger Tecnology” – per la certificazione dei pubblici registri, la tracciabilità dei prodotti tipici e l’incentivazione di comportamenti virtuosi”; la legge della Regione Marche n. 37 del 03/08/2020, recante “Accesso dei disabili motori al percorsi escursionistici”; la legge della Regione Marche n. 38 del 03/08/2020, recante “Indirizzi per la programmazione delle politiche regionali in materia di inclusione sociale, sostegno al lavoro e lotta alla povertà”; la legge della Regione Marche n. 39 del 03/08/2020, recante “Diffusione delle tecniche salvavita di disostruzione in età pediatrica e di rianimazione cardiopolmonare nonché delle tecniche di primo soccorso”; la legge della Regione Marche n. 40 del 03/08/2020, recante “Disposizioni relative alla presa in carico delle persone con disturbi della nutrizione e dell’alimentazione o del comportamento

askanews

Newspaper metadata:

Source: Askanews.it Author:
Country: Italy Date: 2020/10/29
Media: Internet Pages: -

Web source: http://www.askanews.it/politica/2020/10/29/attivit%c3%a0-di-governo-del-30-settembre-2020-pn_20201029_00016

alimentare"; la legge della Regione Marche n. 41 del 03/08/2020, recante "Interventi a favore delle aree montane disagiate e disposizioni in materia di turismo"; la legge della Regione Marche n. 42 del 03/08/2020, recante "Giornata Carlo Urbani"; la legge della Regione Marche n. 44 del 05/08/2020, recante "Modifiche ed integrazioni alla Legge Regionale 8 ottobre 2009, n. 22 (interventi della regione per il riavvio delle attività edilizie al fine di fronteggiare la crisi economica, difendere l'occupazione, migliorare la sicurezza degli edifici e promuovere tecniche di edilizia sostenibile) e alla legge regionale 2 agosto 2017, n. 25 (disposizioni urgenti per la semplificazione e l'accelerazione degli interventi di ricostruzione conseguenti agli eventi sismici del 2016), così come modificata dalla legge regionale 28 maggio 2020, n. 19"; la legge della Regione Marche n. 45 del 05/08/2020, recante "Modifiche ed integrazioni alla Legge Regionale 4 gennaio 2018, n. 1, recante "Nuove norme per le costruzioni in zone sismiche nella regione Marche""; la legge della Regione Marche n. 46 del 05/08/2020, recante "Variazione generale al bilancio di previsione 2020/2022 ai sensi del comma 1 dell'articolo 51 del Decreto Legislativo 23 giugno 2011, n. 118 – (1° provvedimento) e modificazioni alla Legge Regionale 3 giugno 2020, n. 20 "Misure straordinarie ed urgenti connesse all'emergenza epidemiologica da Covid-19 per la ripartenza delle Marche""; la legge della Regione Piemonte n. 18 del 05/08/2020, recante "Modifica alla legge regionale 2 novembre 1982, n. 32 (Norme per la conservazione del patrimonio naturale e dell'assetto ambientale)"; la legge della Regione Piemonte n. 19 del 05/08/2020, recante "Disposizioni in ordine alla specificità montana della provincia del Verbano Cusio Ossola e interventi a favore dei territori montani e delle province piemontesi"; la legge della Regione Piemonte n. 20 del 05/08/2020, recante "Modifiche alla legge regionale 30 dicembre 1981, n. 57 (Assicurazione contro gli infortuni dei Consiglieri regionali)"; la legge della Regione Toscana n. 74 del 03/08/2020, recante "Rendiconto generale per l'esercizio finanziario 2019"; la legge della Regione Toscana n. 75 del 04/08/2020, recante "Interventi normativi collegati alla legge di assestamento del bilancio di previsione 2020 – 2022"; la legge della Regione Abruzzo n. 24 del 05/08/2020, recante "Norme in materia di turismo itinerante"; la legge della Regione Abruzzo n. 22 del 05/08/2020, recante "Istituzione del Premio regionale "Federico Caffè""; la legge della Regione Abruzzo n. 23 del 05/08/2020, recante "Tutela della minoranza linguistica arbereshe di Villa Badessa frazione del Comune di Rosciano (PE) e contributo straordinario a sostegno della Diocesi Ortodossa Rumena d'Italia"; la legge della Regione Basilicata n. 25 del 06/08/2020, recante "Modifiche ed integrazioni alla L.R. 19 settembre 2018 n. 23 – Istituzione del Fondo Unico Autonomie Locali (F.U.A.L.)"; la legge della Regione Basilicata n. 26 del 06/08/2020, recante "Bilancio di previsione finanziario per il triennio 2020-2022 dell'Azienda Regionale per il Diritto allo Studio Universitario (A.R.D.S.U.)"; la legge della Regione Liguria n. 26 del 31/07/2020, recante "Riconoscimento della legittimità di debito fuori bilancio ai sensi dell'articolo 73, comma 1, lettera e), del decreto legislativo 23 giugno 2011, n. 118 (Disposizioni in materia di armonizzazione dei sistemi contabili e degli schemi di bilancio delle regioni, degli enti locali e dei loro organismi, a norma degli articoli 1 e 2 della legge 5 maggio 2009, n. 42) – anno 2020"; la legge della Regione Liguria n. 27 del 03/08/2020, recante "Incremento delle risorse destinate alla remunerazione del personale dipendente delle aziende e degli enti del servizio sanitario nazionale impegnato nell'emergenza epidemiologica da COVID- 19"; la legge della Regione Liguria n. 28 del 03/08/2020, recante "Modifiche alla legge regionale 1° aprile 2014, n. 7 (Organizzazione e intermediazione di viaggi e soggiorni turistici), alla legge regionale 27 dicembre 2019, n. 31 (Disposizioni collegate alla legge di stabilità per l'anno 2020) e alla legge regionale 3 dicembre 2007, n. 39 (Programmi regionali di intervento strategico (P.R.I.S.) per agevolare la realizzazione di grandi opere infrastrutturali attraverso la ricerca della coesione territoriale e sociale. Modifiche alla legge regionale 3 dicembre 2007, n. 38 (Organizzazione dell'intervento regionale nel settore abitativo))"; la legge della Regione Toscana n. 76 del 04/08/2020, recante "Bilancio di previsione finanziario 2020- 2022. Assestamento e seconda variazione"; la legge della Regione Toscana n. 77 del 04/08/2020, recante "Disposizioni urgenti in materia di rimborsi per l'esercizio del mandato dei consiglieri regionali durante il periodo di emergenza epidemiologica causata da COVID-19". Infine, il Consiglio dei Ministri ha deliberato la rinuncia alle impugnative di seguito indicate. Rinunce totali legge della Regione Calabria n. 53 del 2019 recante "Interpretazione autentica dell'articolo 8, comma 2 della legge regionale 29 novembre 2019, n. 48 (disposizioni in materia funeraria e di polizia mortuaria)", in quanto la Regione, con successiva legge regionale, ha abrogato la legge impugnata; legge della Regione Calabria n. 48 del 2019 recante "Disposizioni in materia funeraria e polizia mortuaria", in quanto la Regione, con successiva legge regionale, ha modificato le disposizioni impugnate adeguandole alla normativa statale di riferimento; legge della Regione Calabria n. 61 del 2019 recante "Modifiche ed integrazioni alla l.r. 19/2002 (norme per la tutela, governo ed uso del territorio – legge urbanistica della Calabria)", in quanto la Regione, con successiva legge regionale, ha abrogato la legge impugnata. Rinunce parziali legge della

Newspaper metadata:

Source: Askanews.it
Author:
Country: Italy
Date: 2020/10/29
Media: Internet
Pages: -

Web source: http://www.askanews.it/politica/2020/10/29/attivit%c3%a0-di-governo-del-30-settembre-2020-pn_20201029_00016

Regione Sardegna n. 48 del 2018 recante “Legge di stabilità 2019”, in quanto talune disposizioni impugnate sono state sostituite da una successiva legge della Regione; legge della Regione Lazio n. 13 pubblicata sul B.U.R n. 105 del 29/12/2018 recante “Legge di Stabilità regionale 2019”, in quanto talune disposizioni impugnate sono state sostituite da una successiva legge della Regione.

Newspaper metadata:

Source: La Stampa - Ed. Alessandria
Country: Italy
Media: Printed

Author: M. FA.
Date: 2020/10/29
Pages: 1 -

Web source:

I primi passi della “breast unit” per le donne con cancro al seno

Uno strumento in più per tutelare la salute delle donne. L’Azienda ospedaliera di Alessandria, a ottobre, il «Mese Rosa» tradizionalmente dedicato (in collaborazione con la Lilt) alla prevenzione del tumore al seno, ha implementato l’attività dell’ambulatorio di Senologia chirurgica. La struttura è al Ghilini ed è aperta due giorni alla settimana, il lunedì e il giovedì, dalle 9 alle 13. Qui le donne possono prenotare visite specialistiche. Tutto avviene nel pieno rispetto delle disposizioni anti coronavirus e l’attività per il momento prosegue regolarmente, nonostante l’emergenza e il crescente numero di ricoveri di pazienti Convid: ieri erano una settantina i letti occupati, fra terapia intensiva e reparti normali. L’ambulatorio rappresenta una sorta di punta di diamante nella lotta al tumore al seno. Anche all’Azienda ospedaliera si sta lavorando per attivare, come nelle principali città, una vera «breast unit», cioè «unità del seno», specificatamente dedicata alla patologia oncologica. L’obiettivo è quello di attivare un percorso completo per le donne con tumori alla mammella. Come sottolinea il neo primario Carlo Vecchio, proveniente dal San Martino di Genova, Istituto nazionale per la ricerca sul cancro, in ospedale c’erano tutte le strutture multidisciplinari di specializzazione. Mancava, per utilizzare una metafora, chi facesse da «direttore d’orchestra». Ora c’è. È il ruolo che ha scelto per sé proprio il neo primario. I suoi «professori d’orchestra» sono la Radiologia, la Chirurgia senologica, l’Oncologia, l’Anatomia patologica, la Chirurgia plastica, la Medicina nucleare, la Riabilitazione e la Psichiatria, per offrire anche assistenza psicologica alle pazienti. Un ospedale sempre più vicino alle donne. —

Newspaper metadata:

Source: La Stampa - Ed. Vercelli
Country: Italy
Media: Printed

Author: R. MAG.
Date: 2020/10/29
Pages: 1 -

Web source:

Contro la violenza nei luoghi di lavoro un accordo con enti e associazioni

Da quando la Provincia di Vercelli ha costituito il Nodo territoriale contro le discriminazioni, nell'ottobre 2017, le persone che hanno denunciato episodi di molestie, violenza e situazioni discriminanti sui luoghi di lavoro sono passate da 2-3 casi ai 15 del 2019 e ai 10 da inizio anno. Il fenomeno è maggiormente segnalato grazie ad una rete di enti territoriali, tra associazioni, sindacati, confederazioni, che man mano si è formata sotto la spinta della referente provinciale del Nodo, Lella Bassignana. A questa fitta maglia di enti aderiscono ora una serie di associazioni di categoria, che hanno sottoscritto un accordo finalizzato a prevenire la violenza nei luoghi di lavoro, anche di tipo sessuale. A sottoscrivere il patto, in Sala Borasio, Ascom Confcommercio Vercelli, Coldiretti Vercelli, Biella, Novara e Vco, Cia, Confcooperative Piemonte Nord, Confagricoltura Vercelli Biella, Confesercenti Vercelli, la struttura di Psicologia dell'Asl e Legacoop Piemonte. «Per primi in Piemonte abbiamo esteso l'accordo alle associazioni di categoria - spiega Bassignana -, che sono già impegnate sui temi della discriminazione in qualità di aderenti al Nodo provinciale. Con la firma del patto, gli enti si impegnano a promuovere attività di formazione e informazione sul territorio, anche nelle imprese, col coinvolgimento delle Rsu. L'obiettivo finale è capire come riconoscere la violenza in ambito occupazionale». Alla sottoscrizione era presente Carlo Riva Vercellotti, consigliere regionale e presidente della Commissione Bilancio: «Il protocollo tra la Regione e la rete dei nodi provinciali, attualmente in scadenza, sta per essere rinnovato da molte province. Tenuto conto dell'aumento dei casi di discriminazione in questo particolare momento storico, ritengo fondamentale mantenere, nonostante le difficoltà di bilancio, le risorse per garantire continuità di presenza della Regione sui territori». —

CorriereSalute

Newspaper metadata:

Source: Corriere Salute
Author: Alice Vigna
Country: Italy
Date: 2020/10/29
Media: Periodics
Pages: 16 -

Web source:

Sono le emozioni negative a fare più male (anche) agli anziani

Arrabbiarsi fa male, malissimo. Specialmente se non si è più giovani: negli anziani la rabbia può essere peggio della tristezza, al punto da «innescare» malattie croniche come artrite, problemi cardiovascolari, perfino tumori. Lo sostiene una ricerca pubblicata di recente su Psychology and Aging, condotta su oltre duecento over 60 per valutare l'effetto delle emozioni sul benessere e la salute degli anziani: gli autori hanno sottoposto i partecipanti a questionari per capire come si sentissero, in più hanno raccolto campioni di sangue per misurarne il grado di infiammazione e informazioni sulla presenza di eventuali malattie croniche. Stando ai dati raccolti gli effetti delle emozioni negative si fanno sentire soprattutto dopo gli 80 anni e sarebbero evidenti per la rabbia ancor più che per la tristezza, come spiega l'autrice, Meghan Barlow della Concordia University di Montréal in Canada: «Chi prova rabbia tutti i giorni come reazione alle proprie difficoltà, per esempio perché ha limitazioni fisiche che non consentono di vivere come si vorrebbe o perché ha perso alcuni affetti, ha uno stato di infiammazione mediamente più alto e anche un maggior rischio di malattie croniche. In chi è più giovane la rabbia può essere un "motore" positivo per trovare la motivazione a raggiungere gli scopi, quando si è molto anziani e questi diventano fuori portata se ne traggono solo svantaggi. La tristezza sembra invece meno critica, probabilmente perché porta a rinunciare a obiettivi non più raggiungibili "salvando" dalla frustrazione e dalla rabbia che ne deriverebbe». Infuriarsi fa male a tutte le età anche per gli effetti più immediati. La «botta» di aumento della pressione arteriosa data dagli scoppi di collera per esempio può scatenare un infarto o un ictus anche in chi è più giovane, figurarsi negli anziani che hanno un sistema cardiovascolare più fragile: in chi è avanti negli anni è più probabile che sia la classica goccia che fa traboccare il vaso. D'altro canto occorre fare attenzione che la tristezza, pur essendo forse meno dannosa, non si trasformi in depressione: chi è triste può ancora trarre piacere da situazioni positive, se ci si ammala neanche la più gradevole delle situazioni scuote dall'infelicità, innescando una spirale di malessere da cui può diventare difficile uscire. Le emozioni negative insomma non sono tutte uguali e vanno monitorate negli anziani, anche e soprattutto perché al di là delle conseguenze più immediate hanno effetti biologici sullo stato infiammatorio e a cascata sulla salute di tutto l'organismo, come conferma Enrico Zanalda, presidente della Società Italiana di Psichiatria e direttore del Dipartimento di Salute Mentale dell'Asl Torino 3: «Le emozioni negative mettono alla prova il sistema immunitario e facilitano tante patologie, per esempio portando a danni vascolari e a un aumento del colesterolo. Sugli anziani, che hanno un equilibrio più instabile, l'effetto può essere amplificato perché vengono controllate peggio: le emozioni infatti sono strettamente correlate a cognitività e comportamenti, che nella terza e quarta età cominciano a dare segni di cedimento. L'efficienza mentale si riduce, le capacità fisiche non sono più quelle di una volta e di conseguenza anche il controllo emotivo è minore, il che per esempio spiega perché gli anziani piangano più facilmente. La vecchiaia è una prova dura: il ruolo sociale cambia, l'aspetto si modifica, le persone attorno pian piano se ne vanno. Se tutto questo viene vissuto solo come una perdita il rischio di farsi travolgere da rabbia ed emozioni negative è elevato». Da queste a un maggior rischio di ammalarsi o veder peggiorare le patologie di cui già si soffre il passo può essere breve. Aggiunge Salvatore Varia, vicepresidente Sip e direttore della Psichiatria al Dipartimento Salute Mentale Asp di Palermo: «L'anziano deve fare i conti con la precarietà della propria salute e della vita stessa, con la precarietà economica perché in caso di malattie o disabilità può diventare difficile far quadrare i conti, con la precarietà delle relazioni perché si resta spesso soli. Una sfida non da poco, ma gli antidoti alle emozioni negative esistono: la resilienza, ovvero la capacità di resistere alle avversità della vita adattandosi e restando positivi, per esempio dipende molto dalla presenza di buone relazioni sociali. Un segreto per coltivare le emozioni positive, quindi, è cercare di mantenere il più possibile un contatto assiduo con gli altri coltivando amicizie e interessi che portino a stare con la gente, come il volontariato. Molti studi, inoltre, indicano che i sentimenti negativi si tollerano meglio e fanno meno danni anche se si ha una ricca vita spirituale: meditazione e preghiera facilitano l'autocontrollo, aiutano ad affrontare le difficoltà e aumentano le emozioni positive». «È utile anche restare attivi più possibile, perché il movimento è un toccasana per l'umore a ogni età; infine, bisogna essere in grado di modulare le proprie aspettative sulle capacità residue, per limitare le frustrazioni», conclude Zanalda.

CorriereSalute

Newspaper metadata:

Source: Corriere Salute
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Cristina Marrone
Date: 2020/10/29
Pages: 17 -

Web source:

Come cambiano le Principesse

Chi oggi acquista un film Disney datato leggerà questa scritta prima dell'inizio del film. Senza dubbio rivedere oggi Biancaneve (1937) o Cenerentola (1950) potrebbe suscitare sconcerto e disappunto: «Ma eravamo davvero così?». In effetti i cartoni animati della Disney sono un insieme di stereotipi a cui intere generazioni (pur inconsapevoli) si sono ispirate. Proprio l'evoluzione di questi personaggi riflette come sono cambiati in quasi un secolo le aspettative di maschi e femmine nella nostra società, mostrando le profonde trasformazioni socio culturali avvenute nell'arco di questo tempo. Oggi alle ragazze non si chiede più di essere dolci, fragili e dipendenti, ma piuttosto autonome, determinate, efficienti mentre nei giovani uomini sono più apprezzate sensibilità ed empatia piuttosto che forza e coraggio. Quattro psicoterapeute dell'istituto Minotauro di Milano, centro che si occupa di disagio adolescenziale e dipendenze, hanno selezionato 18 film con protagonisti adolescenti e ne hanno analizzato il processo di costruzione identitaria nel passaggio dall'infanzia alla vita adulta. «Negli ottant'anni che separano Biancaneve da Vaiana, protagonista di Oceania, il ruolo e l'immagine della donna sono radicalmente cambiati» commenta Laura Turuani, psicologa e psicoterapeuta che con le tre colleghe Elena Riva, Sofia Bignamini, Lisa Julita ha scritto Nuovi principi e principesse. Identità di genere in adolescenza e stereotipi di ruolo nei cartoni animati (Edizioni Franco Angeli). Ruoli tradizionali Le principesse dei primi cartoon ispirati alle favole tradizionali sono giovani donne docili e gentili, ingenue e sottomesse, che accettano senza protestare il proprio destino. Cucinano e ramazzano cantando, sicure che prima o poi comparirà il Principe Azzurro che le renderà per sempre «felici e contente». Non vedono l'ora di poter accudire il proprio amato. Nella Bella Addormentata nel Bosco addirittura la festa del sedicesimo compleanno si trasforma improvvisamente in matrimonio e la protagonista è tutt'altro che turbata, anzi è felice di finire tra le braccia del principe poco più che bambina. «Le principesse della tradizione sono così ingenue e sprovvedute da non poter uscire di casa senza la protezione di un uomo. In Cenerentola il Principe non ha neppure un nome: bastava essere principe e maschio per salvare le femmine dal peggior destino: la solitudine» sottolinea Laura Turuani. Alla conquista dell'indipendenza Solo verso la fine degli anni Ottanta le protagoniste dei cartoni della Disney cominciano a manifestare il desiderio di autonomia e la volontà di esplorazione. Diventano coraggiose, si mascolinizzano, sfidando anche l'autorità del padre per uscire dalla loro gabbia dorata. Ariel (La Sirenetta), Belle (La Bella e la Bestia), Jasmine (Aladdin), Pocahontas e Mulan incarnano una personalità avventurosa, sfoderano doti atletiche e fanno proprie le cosiddette competenze «virili»: coraggio e ragione. Con il film La Sirenetta del 1989 ha inizio la fase della transizione. Le principesse (che già hanno conquistato il ruolo e non aspettano di diventarlo) arrivano da nuovi mondi (Asia, Sud America) e sono più curiose che spaventate. Rappresentano piuttosto lo specchio delle adolescenti degli anni Settanta: intraprendenti, trasgressive, aperte al mondo e insofferenti ai limiti imposti dalla famiglia e dalla società. Non basta più essere belle e devote, le storie di queste giovani donne sembrano suggerire che l'unico modo per emanciparsi nel corpo e nella mente sia esibire una fisicità con competenze atletiche a tratti guerresche (siamo nel periodo di Margareth Thatcher, negli anni in cui le «donne in carriera» indossavano rigidi tailleur di taglio maschile dalle spalle imbottite come corazze per scendere in campo nell'arena del potere maschile). Sul piano estetico la femminilità delle nuove eroine Disney non è affatto sacrificata, piuttosto i canoni si trasformano e sono decisamente meno stereotipati. Non più una femminilità angelica, bionda e fragile, piuttosto la chioma fulva della Sirenetta, replicata anche in altri personaggi, rappresenta una femminilità ribelle e indipendente, ma anche sensuale. Impatto sulle relazioni Questi cambiamenti si consolidano nei cartoni animati del Nuovo Millennio dove le protagoniste sono dotate di tratti identitari più complessi. Le nuove principesse non considerano più la formazione della coppia amorosa l'esito necessario del percorso di crescita. L'unica che si sposa ancora (la prima di questa nuova fase) è Tiana protagonista de La Principessa e il ranocchio (2009). Al termine della loro avventura Merida (protagonista di Ribelle), Elsa (Frozen) e Vaiana (Oceania) rinunciano invece a costruire una famiglia anteponendo altre priorità. Il matrimonio smette di essere un obiettivo esistenziale o un obbligo sociale. La relazione tra maschi e femmine, pur rimanendo importante non è l'unica: complicità, solidarietà, amicizia segnano il passaggio dalla coppia romantica «per sempre» alla coppia amicale, destinata a separarsi alla fine dell'avventura. L'intensità di una relazione ha un valore maggiore rispetto alla durata. C'è l'idea molto chiara che il colpo di fulmine non esiste (Frozen); in Oceania non c'è neppure il minimo accenno ai corteggiamenti. Piuttosto la protagonista mette in chiaro: «io non sono una principessa ma sono un capo». Superare gli stereotipi Rivedere questi cartoni con i propri figli può servire ad approfondire l'evoluzione degli ideali e degli stereotipi di genere presenti nella nostra cultura.«È importante però prestare molta attenzione per evitare il

CorriereSalute

Newspaper metadata:

Source: Corriere Salute
Country: Italy
Media: Periodics

Author: Cristina Marrone
Date: 2020/10/29
Pages: 17 -

Web source:

rischio che al vecchio stereotipo di una femminilità fragile e dipendente e di una virilità dominante e aggressiva si sostituiscano nuovi modelli altrettanto rigidi e prescrittivi» avverte Turuani. «Oggi i modelli di genere non sono più considerati espressioni “naturali” cui il singolo deve adeguarsi, ma sono invece costruzioni “fluide”, libere da stereotipi, che ciascuno crea (con fatica) in modo unico, sulla base delle proprie idee e delle proprie aspirazioni». Eroi in crisi di identità (e senza padri) Anche sul versante maschile, un po’ meno ricco di protagonisti, i cambiamenti sono evidenti. Se l’identità dei principi della tradizione si esaurisce nella forza, nel coraggio, nella bellezza, nell’appartenenza a un casato, già con La spada della roccia (1963) la forza fisica non basta più: ogni giovane per realizzarsi a pieno deve possedere non solo muscoli ma anche cervello. Con la Bella e la Bestia (1991) ed Hercules (1997) la capacità di amare diventa dote essenziale (Hercules rinuncia all’immortalità per salvare la sua amata). La fase più recente della filmografia Disney fa da cassa da risonanza alla crisi del maschio in cerca di una soluzione, cercata spesso nella cura estrema della propria immagine (Maui, in secondo piano rispetto alla principessa Vaiana, in Oceania, non manca di vantarsi dei muscoli tatuati). Le nuove trame descrivono anche la scomparsa del Padre, ridotto a figura ridicolizzata e svalutata o sostituito da un gruppo di amici (Big Hero6).

Newspaper metadata:

Source: Avvenire
Author: red.
Country: Italy
Date: 2020/10/29
Media: Printed
Pages: 34 -

Web source:

Sempre al telefono ignorando gli altri

«Mamma, papà, guardatemi!»: si intitola così (anche se il titolo originale è in inglese) lo studio appena dato alle stampe dai ricercatori dell'Università di Milano-Bicocca che analizza un fenomeno non nuovo ma di sicuro in espansione: il phubbing. Il termine è un neologismo, una parola nuova nata dall'unione di "phone" e di "snubbing" (che si legge snabbing e significa "snobbare", "ignorare"). Si riferisce al comportamento messo in atto da chi — in un contesto sociale — ignora il proprio interlocutore concentrando tutta l'attenzione sullo smartphone. Capita tra colleghi e tra amici, ma anche in famiglia, ed è tanto più grave se sono i genitori a dedicarsi al telefono, dimenticando di prestare attenzione ai figli.Va da sé che il phubbing peggiora le relazione familiari e nuoce all'autostima dei bambini e dei ragazzi, al loro benessere psicologico. Come dimostra lo studio, nei casi più gravi chi viene snobbato arriva a sviluppare forme di depressione più o meno gravi. Il fenomeno è recente — spiegano i ricercatori — ma la presenza così invasiva dello smartphone in ogni ambito suggerisce che servano una serie norme sociali che pongano dei limiti al phubbing. Per evitare danni peggiori. Sto parlando, ascoltami! Non sono solo i ragazzi a sentirti depressi e giù di tono se il telefono è l'unico interesse degli adulti. Il phubbing —spiegano gli psicologi dell'Università di Milano-Bicocca — non peggiora solo le relazioni familiari ma anche quelle tra amici, colleghi, mogli e mariti. Sentirsi snobbati e poco interessanti ha effetti negativi su chiunque.

Newspaper metadata:

Source: Clicmedicina.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: Redazione clicMedicina
Date: 2020/10/29
Pages: -

Web source: https://www.clicmedicina.it/conseguenze-lockdown-societa-congresso-hta-gestione-comunicazione/

“Le conseguenze del lockdown sulla società”

Come ridefinire i processi nel mezzo di una pandemia? E come comunicare? Sono questi i temi della terza plenaria del XIII Congresso nazionale della società scientifica di health technology assessment, online dal 26 al 30 ottobre 2020. La sessione Accountability tra Governance e Comunicazione è moderata dai membri del direttivo Sihta, Giandomenico Nollo, professore di Bioingegneria, Dipartimento Ingegneria Industriale Università Trento, e Ottavio Davini, già Direttore Dipartimento Diagnostica per immagini, Città della Salute e della Scienza, Torino. “Non sapevamo nulla di gestione clinica del covid”, dichiara Gaddo Flego, direttore sanitario Ospedale Evangelico Internazionale, ASL4 Chiavarese di Genova, ricordando la prima ondata. “Siamo riusciti a farlo mobilitando le competenze e attivando una logistica per ricoverare anche fuori regione. Tutto questo in un processo di decision making rapido. La nostra storia racconta di un momento drammatico ma che ha stimolato la riflessione sul Ssn nell’operatività normale. Abbiamo usato delle tecnologie già consolidate o innovative per modalità nelle quali non c’erano certezze, come per esempio i caschi e i farmaci. Abbiamo agito in maniera rapida sempre in assenza di evidenze che si sono costruite lavorando. Le poche che esistevano, riferite all’epidemia in Cina, si sono rivelate non così forti, come per esempio l’intubazione precoce. Dagli elementi che abbiamo dell’ondata precedente – afferma a commento dell’aumento esponenziale dei contagi – possiamo dire che il lockdown funziona. La vedo più complicata in questa seconda, nella prima ci sono stati meno litigi e polemiche. Credo sarebbe interessante declinare una Hta in urgenza, una metodologia per affrontare problemi improvvisi. Condividere le proprie opinioni fino ad arrivare a una decisione che sia stata discussa è una cosa importante.” “Dobbiamo abituarci a una valutazione più flessibile delle prove che avrà un impatto in futuro sul modo in cui faremo medicina”, osserva Paolo Vineis, professore del Centre for Environment and Health, School of Public Health Imperial College London. “Il lockdown funziona sulla base di dati osservativi da cui risulta che le regioni meridionali sono state risparmiate perché il lockdown è stato tempestivo.” Oggi possiamo evitare un secondo lockdown? “Trovare risposte è difficile. A mio avviso abbiamo perso 3 mesi, a giugno luglio e agosto, in cui avremmo potuto fare piccole sperimentazioni. Per esempio, l’app Immuni non è stata saggiata in un contesto concreto come quello dei medici di medicina generale. Probabilmente l’app sarebbe stata utile così come è stato in Sud Corea. Nella prima fase – prosegue Vineis – è stato giustificato essere paternalisti perché ci si doveva basare su simulazioni e su dati tecnici allarmanti. Oggi ci troviamo in una fase in cui gli aspetti valoriali vanno esplicitati perché si sa che il lockdown ha conseguenze molto negative sulla società. Il covid ha rivelato la centralità della scienza nei processi decisionali, ma la scienza non è sufficiente, perché altrimenti ci si adagia nel paternalismo. È in corso un conflitto fra generazioni (giovani vs anziani) e fra settori della società (garantiti del settore pubblico vs categorie precarie). Questo richiede una esplicitazione altrimenti ci si perde in un rivolo di giustificazioni scientifiche o corporativismi. Non è un male che il covid ci costringa a riflettere sulle scelte della società.” Sulla necessità di comunicare ciò che è complesso si sofferma Mariapia Garavaglia, vicepresidente del Comitato Nazionale di Bioetica, presidente dell’Istituto Superiore di Studi sanitari Giuseppe Cannarella, già ministro della Sanità. “Il politico ha un compito: ascoltare per poi fare sintesi. Il covid in questo momento è troppo strumentalizzato per fini elettorali. Non tutti però possono capire perché il 50% degli italiani ha la terza media. Inoltre non abbiamo usato forse gli strumenti per raggiungere i giovani. Oggi abbiamo messo in conflitto il lavoro con la tutela della salute ma non ci sono dei diritti tirannici rispetto ad altri. Sui vaccini è stata creata una grande aspettativa ma i politici imparino ad ascoltare i tecnici. Dopo la pandemia, la comunicazione dovrà diventare il portatore di messaggi plurali con la spiegazione del perché prima dell’opinione.” “Durante la pandemia – afferma Giovanni Boniolo, professore ordinario dell’Università degli Studi di Ferrara e filosofo della scienza – abbiamo assistito all’applicazione di soluzioni semplicistiche a situazioni complesse. Il Comitato tecnico scientifico è formato da esperti clinici e di salute pubblica ma la situazione è complessa e invade vari ambiti (sociologico, economico, comunicativo, etico e di psicologia sociale). Bisogna fare necessariamente ciò che è giusto ma valutarlo nella complessità degli aspetti. Libertà di espressione non significa parlare a vanvera. Sono a favore – dichiara Boniolo – di una limitazione della libertà di espressione se ciò che viene espresso non è suffragato dalla correttezza. Vi deve essere una autorità che sanziona chi per vanità parla a vanvera. La comunicazione non è la banalizzazione di concetti scientifici. Chi parla a vanvera è un virus che fa male alla democrazia. Non puoi andare in tv e parlare di qualsiasi cosa. Ci deve essere un filtro. Chi propone situazioni semplicistiche – conclude – deve essere o deriso o messo a tacere.” Condividi:Fai clic qui per condividere su Twitter (Si apre in una nuova finestra)Fai

Newspaper metadata:

Source: Clicmedicina.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: Redazione clicMedicina
Date: 2020/10/29
Pages: -

Web source: https://www.clicmedicina.it/conseguenze-lockdown-societa-congresso-hta-gestione-comunicazione/

clic per condividere su Facebook (Si apre in una nuova finestra)Fai clic per condividere su WhatsApp (Si apre in una nuova finestra)Fai clic per condividere su Telegram (Si apre in una nuova finestra)

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 8 -

Web source:

GIORGIO NARDONE

Una bella conversazione con un autore che da anni collabora con la nostra rivista e che in questa occasione si esprime su relazioni i cui nodi possono andare dalla incompatibilità delle reciproche di#erenze sino a forme di prevaricazionesottomissione, come nel caso del bullismo io sto con te e mi modello a te. Mentre l#idea più avanzata, proposta già da Paul Watzlawick e da Bateson, è che le persone si associano perché si incastrano: la persona fragile si incastra con quella forte, la persona che parla molto ha bisogno di chi l#ascolta, chi ascolta ama chi parla. Lo ripeto: ci si sceglie non perché ci si somiglia, ma perché si è complementari. Le relazioni complementari sono le più durature, anche se questo non vuol dire che siano buone, perché la relazione tra vittima e aguzzino, per esempio, si basa proprio su questo principio. Le relazioni si stabiliscono perché le persone trovano degli incastri relazionali. Le coppie che sopravvivono a lungo, e che magari continuano ad amarsi, sono fatte di persone che hanno tra loro una complementarietà quasi perfetta: quando uno sente il vuoto, l#altro lo riempie. Essere complementari non vuol dire essere opposti, perché gli opposti si mantengono in simmetria, altro concetto fondamentale della teoria della pragmatica della comunicazione di Watzlawick. La simmetria vede due linee parallele Questo numero di Psicologia contemporanea verte sul tema delle Relazioni tossiche: secondo te, qual è il ruolo della diversità nell#inquinare un rapporto? Si può dire che due persone troppo diverse siano più propense ad avere una relazione disfunzionale? Nel mio libro sulla solitudine cito la prospettiva di John T. Cacioppo, proveniente dalla psicologia sociale, il quale sostiene la tesi secondo cui tu stai insieme agli altri, ne vieni influenzato e quindi hai un principio di imitazione sociale. Ma si dimentica qualcosa che qualcuno ha detto prima degli psicologi: già Wolfgang Goethe, parlando di #affinità elettive#, spiegava che le persone si associano per affinità, non per somiglianza. Stiamo insieme alle persone per complementarietà e non perché siamo simili. Chi ha una posizione psicosociale un po# troppo impostata sul cognitivo-comportamentale tende a vedere solo i principi di imitazione, una sorta di #riflessologia# per cui che vanno avanti senza mai intersecarsi, la complementarietà invece è fatta di linee che si intersecano. Gli opposti hanno spesso delle relazioni molto forti, ma sempre a distanza. Paul Watzlawick sosteneva che una relazione funzionale deve avere una buona dose di entrambe le cose: non deve avere solo complementarietà, non deve avere solo simmetria, sennò diventa tossica. La relazione solo simmetrica è conflittuale, quella solo complementare diventa morbosa. Quindi, per avere equilibrio in una relazione ci vogliono uno spazio di simmetria e uno di complementarietà. Le due cose oscillano, come nell#antica visione cinese per cui l#equilibrio è un#oscillazione tra gli opposti, non l#essere fermi in una cosa. Quindi, gli elementi che oggi intossicano le relazioni sono questi disequilibri tra simmetria e complementarietà? Sì, sono convinto di ciò. C#è rigidità invece che flessibilità nell#alternanza di queste dinamiche relazionali, di come ci si posiziona a livello relazionale e quindi emozionale, sentimentale e comportamentale. Possiamo dire che in alcuni contesti relazionali, per esempio in famiglia, è più frequente vedere la rigidità di tali dinamiche? Perché le relazioni famigliari sembrano più complesse da risanare? Semplicemente perché sono quelle più influenzate dalle dinamiche affettive ed emotive. Quando qualcuno dice che la famiglia è il posto più sicuro al mondo si sbaglia: la famiglia è il posto più pericoloso al mondo! La stragrande maggioranza degli omicidi avPer la cultura cinese, l#equilibrio è un#oscillazione tra gli opposti viene dentro le famiglie, così come il 90% degli atti di violenza sessuale. La famiglia è un crogiolo di emozioni, dove viene fuori il meglio ma anche il peggio, proprio per questa dinamica. Quindi è evidente che in seno alla famiglia si hanno le dinamiche relazionali più complesse: al confronto, la gestione di una folla è un gioco da ragazzi. E poi, soprattutto, al suo interno vi sono i conflitti nascosti, le rivalità, le invidie peggiori. Non dimentichiamoci che non c#è religione monoteista che non parli dell#omicidio del fratello. L#inizio della religione cristiana, con Caino e Abele, è la metafora proprio di questo. Un altro contesto nel quale questa tossicità emerge e raggiunge un estremo pericoloso è il bullismo. C#è sempre la stessa rigidità o credi che ci sia qualcosa di diverso? Il termine #bullismo# è stato coniato con grande successo da Ada Fonzi, tanto da essere stato tradotto dall#italiano all#inglese. In questo fenomeno si osserva che l#evoluzione della nostra cultura verso modelli sociali e famigliari sempre più protettivi nei confronti dei giovani ha contribuito a una via via maggiore fragilità relazionale. Il bullo che perseguita e sottomette la persona fragile è sempre esistito: nella mia infanzia ricordo episodi terribili, e il famoso libro La guerra dei bottoni è stato scritto quando io non ero ancora nato! Nella situazione attuale il bullismo ha trovato un incremento esponenziale perché i ragazzi sono sempre più fragili, troppo protetti dalle loro famiglie, è loro permesso di essere perdonati per qualunque cosa facciano. Permissività e iperprotezione sono due veleni nella costruzione dell#equilibrio di un giovane, soprattutto per quel che riguarda le relazioni. Se una società perdona tranquillamente

Psicologia contemporanea

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 8 -

Web source:

un ragazzo che insieme a un gruppo ha violentato una ragazzina, o il genitore lo protegge, capisci che siamo arrivati a un livello di protezione e permissivismo patologico davvero tossico. La misura dei limiti, la misura del rispetto altrui si sono quasi dileguate. In più, abbiamo un altro fenomeno di cui non si ama parlare perché può sembrare poco politicamente corretto, ed è quello dell#immigrazione di famiglie provenienti da culture molto diverse dalla nostra nelle quali non ci sono né iperprotezione né permissivismo. Ciò fa sì che i giovani di queste culture siano molto più duri e più aggressivi dei nostri, che finiscono per soccombere. A Milano ci sono gang di sudamericani che hanno messo a ferro e fuoco le piazze e che ricattano i ragazzini, li costringono a dare i soldi, il telefono, qualunque cosa: questo fenomeno sociale non può essere nascosto, è più che bullismo. L#incontro fra culture diverse crea nei giovani della nostra cultura opulenta, benestante e protetta una grande difficoltà nel gestire chi proviene da realtà nelle quali la conquista del ruolo passa ancora attraverso la forza, e non attraverso l#intelligenza o la gentilezza. Per me il bullismo è un fenomeno, da certi punti di vista, troppo chiacchierato e sopravvalutato. Inoltre, l#atteggiamento che si ha # e che mi fa sorridere # è la protezione della persona bullizzata rendendola ancora più fragile. Al contrario, dobbiamo lavorare sul In qualche caso, proteggere troppo la persona bullizzata significa renderla ancora più fragile 8 / NOVEMBRE-DICEMBRE 2020 fortificare i ragazzi giovani, sul non far più loro fare le vittime, perché ogni vittima costruisce l#aguzzino: Humberto Maturana lo diceva già trent#anni fa. Questa dinamica è un po# controintuitiva, ma è interessante. In che senso? Come fa una vittima a costruire un aguzzino? Io sono cresciuto con un fratello di due anni più grande di me che era alto, magro, timido e fragile sia fisicamente che emotivamente. Lui stanava un bullo ovunque fosse, perché aveva sempre questo atteggiamento timido e spaventato, eppure sto parlando di più di mezzo secolo fa. Io, siccome ero il suo opposto, mi sono trovato nella condizione di doverlo sempre difendere. Ora, a distanza di tempo, direi che questa è stata una delle cose che hanno forgiato il modo in cui sono cresciuto, per cui sono diventato il difensore del fratello e degli amici perché ero più forte, più determinato. Non è stata una scelta, mi ci sono ritrovato, non bisogna essere deterministici. Monod direbbe che ci costruiamo grazie al caso e alla necessità: come diremmo noi strategici, se la tua #tentata soluzione# funziona, ci costruisci sopra; se è disfunzionale, vai verso la difficoltà e il disagio. Il fatto che sia la vittima a costruire, almeno in parte, il carnefice mi sembra che da una parte possa essere un#idea inquietante, dall#altra apre una strada su alcune possibili soluzioni, perché se noi abbiamo anche solo una parziale responsabilità in questa dinamica vuol dire che abbiamo anche qualche possibilità di cambiarla. Parlando di vie d#uscita, qual è secondo te la prima cosa che deve fare una persona che sente di vivere all#interno di una relazione tossica? Cominciamo dai primordi: Don Jackson, fondatore del Mental Research Institute di Palo Alto e fondatore anche della terapia sistemica strategica familiare, sosteneva # ma lo sostengono tutti i terapeuti familiari # che in una famiglia la prima cosa che dobbiamo fare è stanare la vittima, perché se non stani la vittima essa tiene in ostaggio tutti. Quindi, invece di essere protettivi con la vittima, essa va fatta emergere. Poi va messa di fronte al fatto che deve uscire da quel ruolo, che, per quanto sofferto, molto spesso è anche vantaggioso. Nella società, quando si ha a che fare con una vittima, dobbiamo smettere di volerla tutelare, ma al contrario dobbiamo aiutarla ad esprimere quelle caratteristiche che non ha imparato a utilizza-re, o costruirle insieme a lei. Se ti trovi ad essere vittima, devi fare i conti con te stesso e dire: «Finché sto in questa posizione, sicuramente le cose continueranno ad andare così, quindi devo far leva sulle mie risorse facendomi aiutare da chi me le può estrarre». Fino a che punto possiamo farcela da soli? Tu sai che nei miei due libri che hanno coniato anche due neologismi, #psicotrappole# e #psicosoluzioni#, parlo proprio del fatto che se mi sono costruito una trappola in cui cado che non è troppo profonda, ne posso saltare fuori da solo, mentre se è scavata profondamente e ne sono all#interno ho bisogno di qualcuno che mi aiuti a uscirne. La differenza la fa quanto la situazione è diventata invalidante. Se io sono invalidato dalla mia condizione di vittima, quindi non posso farcela a combattere con i bulli, con la situazione professionale o altro, allora ho bisogno di un aiuto specialistico che non sia consolatorio. Oggi la maggioranza degli interventi, anche da parte delle forze dell#ordine, è consolatorio per la vittima, e questa è proprio una tentata soluzione fallimentare: la vittima deve uscire dal ruolo di vittima acquisendo competenze sociali e capacità personali attraverso aspetti sia terapeutici che formativi. Hai qualche libro o film da suggerire per approfondire questi temi? Io, con i miei collaboratori, ho scritto il libro Aiutare i genitori ad aiutare i figli, nel quale si parla molto di queste cose per ciò che riguarda tutti gli stadi della vita. Credo che in questo momento quello sia il testo più indicato, anche perché è stato composto proprio come una sorta di manuale con istruzioni per l#uso per le varie fasce d#età. Anche il mio classico Cavalcare la propria tigre rimane un testo che indica come ti costruisci le trappole e a quali espedienti puoi ricorrere per uscirne. Abbiamo parlato di relazioni tossiche, ma ci sono anche le relazioni virtuose. Questo secondo tipo di relazioni può essere un antidoto parziale?

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics

Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 8 -

Web source:

Non può essere # è un antidoto! La cosa importante, e più rara oggi, è incontrare buoni maestri, quelli a cui ci si ispira, che si vogliono imitare per diventare uguali a loro o anche migliori di loro. Oggi è veramente difficile trovare buoni maestri: in tanti che si propongono come tali, nel mondo della crescita personale ne A seconda di quanto è profonda la trappola psichica nella quale siamo caduti, possiamo o meno uscirne da soli trovi uno ad ogni angolo. Dico sempre che se vuoi trovare un buon maestro, prima di tutto devi studiare la sua vita. Se ha una vita infelice, non può essere un buon maestro. Io ho avuto la grandissima fortuna di incontrare un grande maestro, Paul Watzlawick. La relazione che ho avuto con lui è stata paragonabile a quella tra un grande maestro di arti marziali e il suo allievo prediletto: un insegnamento mai diretto, ma sempre agito con tecniche indirette. Pensa che non mi ha mai detto #bravo# in più di 25 anni! La volta che mi ha fatto il complimento più grande è stata dopo un seminario a San Francisco sulla terapia sistemica e strategica che riscosse un grandissimo successo perché avevo portato dei video di terapie sugli attacchi di panico e sul disturbo ossessivo-compulsivo che stupirono. Mi dette una pacca sulla spalla e mi disse: «Non è andata troppo male». Una sera eravamo a cena con sua moglie e lei disse: «Paolo», perché lo chiamava in italiano, «ma perché non fai mai dei complimenti a Giorgio per come si impegna, per quello che fa?». Lui, senza guardarmi, guardando lei, rispose: «Quando ho vissuto in India studiando il buddismo zen ho imparato che bisogna sempre punire l#allievo migliore». E continuò dicendo: «I peggiori non hanno niente da migliorare, se li punisci peggioreranno. Il migliore invece, qualora sia davvero il migliore, se lo punisci cercherà di migliorare ancora di più».

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 12 -

Web source:

IL COSTO DEL SUCCESSO

N on è facile gestire il successo soprattutto quando arriva troppo presto. Da Macaulay Culkin, il bambino protagonista del film Mamma, ho perso l#aereo, a Drew Barrymore, la bambina del film E.T., la storia del cinema è piena di bambini prodigio che hanno raggiunto un successo planetario in giovanissima età e che crescendo hanno avuto problemi di alcol o droga, rapporti difficili con i genitori e si sono poi trovati nella necessità di ristrutturare l#immagine di sé e del mondo che li circondava. L#ultimo in ordine di tempo è Daniel Radcliffe (nella foto accanto), il protagonista della serie cinematografica di Harry Potter, impegnato come attore dall#età di 11 a quella di 21 anni. Sebbene non rinneghi il lavoro di quegli anni, già mentre girava le ultime serie Daniel aveva cominciato a bere per reggere la tensione di trovarsi sempre sotto la luce dei riflettori e al centro dell#insistente attenzione dei suoi fan. Ma il proARDUO GESTIRE UN CONSENSO CHE ARRIVI TROPPO PRESTO blema maggiore è arrivato quando, uscito dal ruolo del maghetto per motivi anagrafici, Daniel ha iniziato a chiedersi se sarebbe stato in grado di avere di nuovo successo al di fuori di quel ruolo che lo aveva reso #qualcuno#. Se cioè il successo che aveva raggiunto interpretando il ruolo di Harry Potter fosse dovuto alle sue doti di attore o se non fosse piuttosto #piovuto dal cielo# per una serie di fattori fortunati. Insomma, se non fosse stato creato e sostenuto dalla potente macchina hollywoodiana che gli aveva cucito addosso il personaggio del maghetto in cui si erano identificati milioni di ragazzini. Ora che Daniel ha 31 anni ed è riuscito a uscire dall#alcolismo, cerca di mettersi alla prova con altri ruoli. Prima, però, ha dovuto liberarsi dall#immagine che gli altri gli avevano imposto, dalle attese che i suoi fan avevano nei suoi confronti, dalla sgradevole sensazione di essere trattato, ovunque andasse, come Harry Potter invece che come Daniel Radcliffe. In altre parole, ha dovuto chiarire con sé stesso #chi sono#, #che cosa mi piace#, #che cosa voglio realmente fare#, #che cosa sono in grado di fare#. Ha spiegato in un#intervista: «Quando sei piccolo o molto giovane non sai esattamente chi sei e credi all#immagine che altri hanno di te. Alla fine, devi farti delle domande esistenziali» (da Corriere della Sera del 17.3.2020). Una problematica psicologica, quella di Radcliffe, descritta anche da altri personaggi famosi. L#attrice Candice Bergen, per esempio, racconta nella sua biografia di avere combattuto tutta la vita contro l#ansia e le aspettative imposte dal fatto di essere straordinariamente bella e di avere avuto dei ruoli grazie a quella caratteri stica, non perché fosse una brava interprete. «La bellezza sembra una benedizione per chi non ce l#ha» scrive. «In realtà, è una spe cie di condanna, di segregazione. Vi mette da parte. La gente vi con sidera un oggetto, non una perso na, e proietta una serie di aspetta tive su quell#oggetto». Psicoterapeuti che hanno avuto in cura pazienti come la Bergen, intrappolate in ruoli e richieste superiori alle loro capacità o al di fuori dei loro reali obiettivi, han no scoperto che oltre a soffrire di depressione queste donne si era no sentite private della loro uma nità. Le attese del pubblico e le ri chieste dei loro agenti generate da un aspetto fisico fuori dal comu ne avevano creato in queste dive tali tensioni, timidezze e sensi di inadeguatezza da spingerle spes so al consumo di alcol e/o droga: comportamenti autolesionistici che se da un lato erano il sintomo del disagio di trovarsi in una col locazione sbagliata e della paura di fallire, dall#altro consentivano loro, più o meno inconsciamente, di sottrarsi a richieste e presta zioni stressanti per gli insuccessi che ne sarebbero potuti derivare. In fondo, spiegano i teorici dell#autoimpedimento, se avessero fallito in compiti più grandi di loro avreb bero potuto sempre attribuire la colpa all#ubriachezza o all#effetto della droga (magari fornita loro da qualche persona malevola), non ai propri limiti. Queste dinamiche non riguarda no, ovviamente, soltanto gli atto ri, possono riguardare anche chi per qualche motivo gode di un successo infondato. Cosa signifi ca? Significa che si è più vulnera bili alla paura di perdere la posi UN SUCCESSO INFONDATO NON NASCE DA MERITI OBIETTIVI zione raggiunta se il successo otte nuto è stato in funzione di fattori esterni, come la fortuna, le relazio ni sociali, la bellezza, il diritto di nascita, piuttosto che di attributi personali quali la capacità, la pre parazione o l#intelligenza. Costoro, anziché raggiungere un obiettivo desiderato, ricevono un successo infondato # #piovuto dal cielo#, si dice infatti # per peculiarità e fat tori che sono al di là del loro con trollo. Quando una persona riesce a procurarsi un lavoro, oppure ri ceve una promozione, o vince un premio o una gara solo grazie a un fattore esterno come una rac comandazione, l#appartenenza a una lobby, a un partito politico o a una famiglia potente, il risultato # a meno che non si costruisca un #falso Sé# # è spesso l#ansia, il dub bio e una serie di interrogativi sul proprio valore che possono anche portare alla depressione. Sappiamo che in politica il suc cesso ottenuto senza fondamento grazie ai venti della fortuna è ab bastanza frequente. Diverso è ciò che accade invece in una normale gara podistica, dove i contenden ti iniziano una gara avendo pari opportunità: date queste premes se, il vincitore potrà godere di un successo fondato, privo di ripensa menti, dubbi o ansie. ANNA OLIVERIO FERRARIS è una scrittrice. Di recente ha pubblicato Famiglia (Bollati

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 12 -

Web source:

Boringhieri), una guida attenta per comprendere il mondo di oggi, e Tutti per uno (Salani), un romanzo che descrive la formazione di un gruppo di adolescenti costruttivo e resiliente.

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Author: Paolo Moderato
Country: Italy
Date: 2020/11/01
Media: Periodics
Pages: 14 -

Web source:

CONTESTI TOSSICI DI COMUNICAZIONE NEL MONDO 3.0

L a teoria darwiniana dell#evoluzione delle specie aveva distrutto il mito dell#uomo signore incontrastato del pianeta, riportandolo coi piedi per terra e ricordandogli la sua stretta vicinanza al mondo animale. Rimanevano però ancora due facoltà che caratterizzavano l#uomo e lo distinguevano dal mondo animale: il pensiero razionale e il linguaggio, due processi strettamente legati fra loro. Negli ultimi trent#anni sono stati il primo molto ridimensionato, il secondo molto amplificato. MECCANISMI E PROCESSI PSICOLOGICI Hanno cominciato Tversky e Kahneman attaccando il postulato secondo cui gli individui, in quanto esseri razionali, sono in grado di decidere che cosa vogliono e di prendere la decisione migliore ordinando le alternative possibili secondo una logica. Secondo tale postulato, essi possono sbagliare, ma gli errori sono casuali o dovuti a stati emotivi particolari: la teoria non ne viene inficiata. Invece i due autori citati evidenziano i meccanismi mentali che inducono gli esseri umani a sbagliare in modo sistematico e perseverante (bias), e introducono, o meglio ampliano, il significato della nozione di euristiche, regole semplici ed efficaci che implicano minimo sforzo cognitivo e spiegano come le persone prendano decisioni e risolvano problemi complessi soprattutto quando non dispongono di informazioni complete. L#uso di euristiche è spiegato dal concetto di bounded rationality introdotto da Herbert Simon: il sistema cognitivo umano è un sistema a risorse limitate che non opera secondo processi algoritmici. I bias, che comportano errori sistematici, sono il lato oscuro della forza delle euristiche, pregiudizi astratti che non si basano su dati di realtà (per un elenco e l#infografica si veda https://www.titlemax.com/discovery-center/lifestyle/50-cognitive-biases-to-be-aware-of-so-you-can-be-the-very-best-version-of-you/). Alcuni bias sono molto noti, come l#effetto placebo, altri sono assai recenti, come l#effetto Dunning-Kruger la cui azione vedremo fra poco. Per gli scopi di questo articolo sono da citare tre euristiche # rappresentatività, disponibilità e ancoraggio # che talvolta funzionano, ma che nella gran parte dei casi portano a errori sistematici e prevedibili (si veda il box a fianco). L#altro aspetto che ha a che fare con la comunicazione tossica riguarda il linguaggio, e in modo particolare il modello comportamentista post-skinneriano noto come relational frame theory: esso spiega come un individuo all#interno della sua comunità verbale di riferimento apprenda a rispondere a relazioni tra eventi-stimolo che sono in relazione arbitraria, cioè Tre euristiche Le persone si fanno spesso guidare dall#euristica della rappresentatività: in tante situazioni un certo evento A viene giudicato più probabile di un altro evento B ogni volta che A appare più rappresentativo di B. Esiste poi un#euristica della disponibilità. La memoria distorce i giudizi: più una situazione è disponibile per un soggetto (per esempio, per copertura mediatica), più tende ad essere giudicata probabile. C#è infine un#euristica dell#ancoraggio. In numerose situazioni le persone fanno stime partendo da un valore iniziale # un punto di partenza # che viene poi aggiustato per ottenere la risposta finale. Il valore iniziale può essere suggerito dalla formulazione del problema o può derivare da calcoli incompleti. In entrambi i casi gli aggiustamenti successivi sono tipicamente insufficienti. Punti di partenza diversi ottengono differenti stime finali, che sono distorte verso i valori iniziali, fungenti da ancore. Le euristiche sono vie facili per raggiungere decisioni con poco sforzo cognitivo sono controllati da alcune caratteristiche del contesto di interazione (Presti e Moderato, 2019). Il contesto può trasformare la funzione degli stimoli che partecipano a tale relazione: anche una parola neutra o addirittura piacevole, in un contesto particolare può trasformarsi in uno stimolo che genera ansia, paura o panico. Semplificando al massimo, si dice che in questi casi la persona è #fusa con le parole#. Nella behavioral economics ciò è definito #effetto framing#.Questi punti che abbiamo trattato descrivono il modo e spiegano i processi con cui il lettore interagisce con la fonte di informazione. TV, giornali, social, Internet fa poca differenza, se non in termini di rapidità di diffusione della notizia. LO SPIRITO DEL TEMPO Gli esseri umani possono essere evolutivamente classificati in 2 gruppi, gli individui paurosi (la maggioranza) e gli individui curiosi e temerari: i primi hanno assicurato la sopravvivenza della specie Homo sapiens evitando i rischi, i secondi ne hanno assicurato lo sviluppo culturale e scientifico assumendosi rischi che per alcuni possono essere stati letali. La storia della scienza è piena di persone che hanno sacrificato la loro vita per la ricerca. Gli stati interni che chiamiamo emozioni hanno (anche) la funzione di aiutarci a reagire nel modo più adeguato ai pericoli. Tuttavia, quando le emozioni non sono ben calibrate su una minaccia reale, e/o quando le nostre conoscenze e le nostre informazioni sono scarse e/o manipolate, rischiano di farci andare fuori strada e inducono comportamenti irrazionali. È quanto sta accadendo con l#epidemia di Covid-19. Se fossimo esseri razionali, dovremmo fidarci e affidarci a esperti riconosciuti. Non lo siamo, e non siamo neanche consapevoli di non esserlo, tutt#altro: l#effetto Dunning-Kruger descrive come l#errata e infondata sopravvalutazione delle proprie competenze e conoscenze si accompagni

Psicologia contemporanea

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Author: Paolo Moderato
Country: Italy
Date: 2020/11/01
Media: Periodics
Pages: 14 -

Web source:

in realtà a una profonda ignoranza. C#è un altro fattore da considerare. Viviamo in un#epoca che mostra una forte intolleranza per gli esperti: espressioni come #i professoroni# e #uno vale uno#, la confusione di opinioni e fatti scientifici con la pretesa discutibilmente democratica di conferire la stessa legittimità a entrambi e di mettere a confronto in TV una soubrette e un professore universitario su un fatto medico (per esempio, l#efficacia dei vaccini) ne sono la dimostrazione. Il libro di P. Nichols The death of expertise, disponibile anche in italiano con il titolo La conoscenza e i suoi nemici: l#era dell#incompetenza e i rischi per la Le emozioni svolgono la funzione di farci reagire nel modo migliore ai pericoli democrazia, spiega che il fenomeno è radicato nella società americana ed è riemerso e si è irrobustito nei college americani di second#ordine. Nichols parte dall#osservazione di Alexis de Tocqueville del 1835: «Nella maggior parte delle operazioni dello spirito, ogni americano fa appello solo allo sforzo individuale della propria ragione». Qualche tempo fa il presidente degli Stati Uniti Trump, sostenendo che secondo lui il dato sull#epidemia diffuso dall#OMS (3.4% di mortalità) era falso, ha dichiarato: «È una mia impressione, basata sulle conversazioni che ho avuto con molta gente» (http://www.ansa.it/sito/ notizie/flash/2020/03/05/-trump-valuta-azioneper-americani-senza-sanita-_d584326e-da6d-4a1d9c75-93854808d765.html). Questa diffidenza nei confronti dell#autorità intellettuale era radicata nella natura stessa della democrazia americana jacksoniana, in cui i cittadini erano # scriveva Tocqueville # «costantemente ricondotti alla propria ragione come la più ovvia e vicina fonte di verità. Non è solo la fiducia in questo o quell#uomo che viene distrutta, ma la disposizione a fidarsi dell#autorità di qualsiasi uomo». Tocqueville aveva descritto con molto anticipo quello che sarebbe successo, potenziato e distorto quasi duecento anni dopo. In realtà, si tratta di un ritorno di tale atteggiamento, perché questa sfiducia nell#esperto era caduta nel XX secolo sotto i colpi dei progressi scientifici e tecnologici, anche grazie al ruolo politico a livello mondiale assunto dagli Stati Uniti. Di questo ritorno si vedono prove anche in Italia; quel che preoccupa di più è che tali prove si manifestino soprattutto nel campo della salute, in termini sia di cura (medicina alternativa, metodo Hamer, omeopatia, stamina) sia di prevenzione (movimenti antivax). INFORMAZIONI TOSSICHE, FAKE NEWS, MANIPOLAZIONE DEL COMPORTAMENTO Insomma, la combinazione di questi fattori crea una situazione perfetta da sfruttare per chi vuole intossicare la comunicazione per fini di controllo sociale,politico e così via. I media, come dice la parola, sono il mezzo attraverso cui tutto ciò passa. Scriveva mesi fa il Wall Street Journal: «Noi dei media dovremmo passare più tempo a parlare con gli esperti che sanno qualcosa e meno tempo a citare i politici che non sanno quasi nulla del virus, ma che vedono un potenziale guadagno nello sfruttamento di una crisi sanitaria». La politica si è infilata a capofitto in questo processo tossico. Gli esempi sono troppi per poterli citare tutti. Prendiamo il più noto, la vicenda Cambridge Analytica Files: 87 milioni di profili Facebook sono stati usati illegalmente da questa società per influenzare politicamente il comportamento di gruppi di elettori in varie consultazioni elettorali. Stiamo parlando delle elezioni presidenziali statunitensi, del referendum sull#uscita dell#Inghilterra dall#Unione Europea (Brexit) e con molta probabilità anche del referendum italiano del 2016 sulla riforma costituzionale proposta dall#allora premier Matteo Renzi (si veda https:// www.theguardian.com/uk-news/2019/ mar/17/cambridge-analytica-year-on-lesson-ininstitutional-failure-christopher-wylie). Sui vari aspetti del Covid-19 la politica spesso interviene senza competenze scientifiche Il meccanismo è relativamente semplice ed è basato sui meccanismi psicologici visti nelle pagine precedenti: inondare di notizie (false) un gruppo di persone selezionato in base alle informazioni che hanno volontariamente e ingenuamente comunicato tramite il loro profilo Facebook, inconsapevoli dell#uso che ne sarebbe stato fatto; orientare le loro scelte sovra-rappresentando un pericolo, o addirittura creandolo ex novo, quindi manipolando la loro percezione del rischio; aizzare campagne d#odio facendo leva sul #sentiment# delle persone per ottenere un consenso da sfruttare poi elettoralmente. Come sappiamo, questo meccanismo ha funzionato. COVID-19: UN NUOVO SCENARIO Di recente, a causa dell#emergenza Coronavirus e dell#incertezza che ha comportato, abbiamo oscillato pericolosamente tra due forme di comunicazione mediatiche entrambe tossiche: panico fuori controllo e minimizzazione. Ricordiamo alcuni titoli di quotidiani nazionali (non della #stampa spazzatura# che vive pericolosamente e irresponsabilmente di titoli sempre al limite) con foto a mezza pagina di soldati armati e dotati di attrezzatura da guerra chimica e parole apocalittiche che hanno sollevato un unanime coro di critiche nella comunità scientifica, nel mondo politico e nella società tutta. Poi siamo passati alla fase minimizzante: è solo un#influenza o poco più. Ora, il Covid-19 non è l#apocalisse (speriamo), ma non è certo neanche un#influenza. Ancora stiamo oscillando tra messaggi come «Non fermiamoci, riprendiamo a vivere, la vita continua» (con picchi di irresponsabilità del tipo: «Non cambio il mio stile di vita») et similia, certamente nell#ottica di limitare i danni economici derivanti dal blocco di tutte le attività, e messaggi invece di richiamo alla responsabilità e alla ragionevolezza, quali: «Continuiamo a limitare i contatti

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Author: Paolo Moderato
Country: Italy
Date: 2020/11/01
Media: Periodics
Pages: 14 -

Web source:

sociali, evitiamo gli assembramenti» e così via. The Lancet, la prestigiosa rivista medica, in un articolo del 7 marzo scorso, descrivendo lo stress cui sarebbero stati sottoposti i servizi sanitari dei Paesi ad alto reddito, visti la gravità e la letalità delle polmoniti e i possibili rischi di diffusione incontrollata nei Paesi a basso reddito con servizi sanitari deboli (Africa sub-sahariana, America Latina, alcuni Paesi dell#Est Europa), concludeva dicendo testualmente: «I Paesi ad alto reddito devono prendersi ragionevoli rischi e agire in modo più deciso. Devono abbandonare le paure delle conseguenze negative a breve termine a livello pubblico ed economico che possono derivare da misure restrittive della libertà pubblica come componenti di misure più decise di controllo dell#infezione». Un messaggio inequivoco. In questo scenario pessimistico ci sono anche, peraltro, alcuni aspetti positivi che vanno sottolineati. Scrive G. Vitiello sul quotidiano Il Foglio: «Oggi l#epidemia di Covid-19 mette alla prova la polemica dandy contro i competenti e la pilatesca condiscendenza sulla questione delle fake news» (si veda https://www.ilfoglio.it/il-bi-e-il-ba/2020/03/07/ news/lesperimento-del-coronavirus-305248/). In altri termini, «la verità non è più una chimera da secchioni e la competenza un mito da epistocratici ora che è una questione di vita o di morte». Almeno per Facebook e Twitter cercano di arginare messaggi complottisti, di odio e deliranti chi l#ha capito, aggiungerei. Certo, passata l#emergenza, tutti i sostenitori delle medicine alternative, delle cure omeopatiche, tutti i complottisti e gli antivax, prima defilati, stanno tornando garruli e virulenti come e più di prima. Intanto consoliamoci osservando un altro effetto collaterale positivo. Quelli che sono abitualmente delle fabbriche di prodotti tossici, covi di complottisti e laboratori di fake news, cioè i social, stanno mostrando comportamenti più responsabili, agendo con ragionevolezza, per evitare che il panico faccia più danni dell#epidemia. Per molto tempo Facebook e Twitter sono stati molto permissivi, hanno lasciato andare messaggi di odio, deliri complottisti e quant#altro, al massimo rispondendo tardivamente per bloccarli quando il danno tossico era già fatto. Ora sembra che entrambi abbiano deciso di agire in termini proattivi, modificando l#algoritmo personalizzato per mettere in evidenza messaggi uguali per tutti a salvaguardia della salute pubblica. Twitter ha annunciato che nelle ricerche sul Covid-19 saranno privilegiati gli articoli autorevoli e verificati dalle autorità sanitarie. Facebook ha fatto lo stesso, promettendo di bloccare e cancellare a monte gli articoli a base complottistica e le notizie false sull#epidemia e di affiancare all#azione di contrasto la promozione di messaggi provenienti dall#OMS. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI «Covid-19: Too little, too late?» (2020), The Lancet, 395, 7 marzo. Moderato P. (2019), Contesti di comunicazione 3.0, Franco Angeli, Milano. Presti G., Moderato P. (2019), Pensieri, parole, emozioni. CBT e ABA di terza generazione: basi sperimentali e cliniche, Franco Angeli, Milano. PAOLO MODERATO è ordinario di Psicologia all#Università IULM. Presidente di CBT-Italia, è autore di oltre duecento pubblicazioni scientifiche, tra cui Capire come potenziare le abilità cognitive e curricolari

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 25 -

Web source:

GLI AMORI INQUINATI

L amore dovrebbe essere collegato a nozioni come piacere, crescita, libertà, scambio, reciprocità, gioia, arricchimento, parole coniugate tra loro in tutti i modi possibili. Il legame è una protezione dalla instabilità, ma è a sua volta fonte di instabilità; ogni legame è difficile da cavalcare. SOFFRIRE PER POI STARE MEGLIO? Non è tossico il nuovo amore passionale e travolgente di Silvia che finalmente si è innamorata, anche se soffre e deve buttare all#aria la sua organizzazione di vita. Ha un marito che ha scelto tre anni fa perché era un amore piccolo piccolo che condividevano a distanza, ciascuno dei due impegnato a organizzarsi la vita lavorativa e a imparare l#autonomia da casa. Ora Silvia si è innamorata di un uomo difficile, affascinante, che a sua volta intende riorganizzare la propria vita e dichiara di aver intenzione di lasciare la moglie e i due figli. Silvia è piena di ansie, chiede aiuto perché si sente in colpa verso la famiglia di lui e contemporaneamente ha paura che il proprio sogno non si avveri. Sta male, ha dato troppo potere all#uomo, soffre, ma con molta probabilità l#intenzione di stare insieme al meglio in un nuovo intenso ménage sarà coronata da successo. Non è tossico soffrire per amore se lo star male è una tappa per poi stare meglio, se porta a una crescita personale, alla comprensione delle proprie dinamiche relazionali, al coronamento di un sogno. È tossico un amore in cui si arriva a soffrire # magari all#improvviso, dopo che la relazione sembrava andare proprio bene # e si resta nella sofferenza, senza vederne la fine. Lo è quello in cui si rimane senza ricevere ciò che si desidera, esposti all#incognita del desiderio dell#altro. È tossico un amore in cui si tortura sé stessi o l#altro, quando si vuol soffrire e far soffrire e si ha bisogno di conferme costanti. Si fanno #pasticci# amorosi esercitando potere, non fidandosi, essendo dipendenti, avendo atteggiamenti autolesivi e chiedendo al partner di tollerare alti e bassi, squalificando l#altro, minacciando costantemente di andarsene, ingannando, raccontando bugie, mettendo in difficoltà e attuando comportamenti come quelli riassunti nel prossimo boxComportamenti disfunzionali Tra le azioni problematiche più diffuse negli ultimi tempi a livello di relazione (invero, non solo di coppia) annoveriamo: # ghosting: comportarsi da fantasma, esserci e non esserci a piacimento; # love bombing: cercare di impressionare, a volte con profferte esagerate di attenzioni chiamate a compensare momenti di disinteresse totale; # benching: lasciare #in panchina# qualcuno con cui non si ha alcuna intenzione di costruire un rapporto solido, ma che si vuole comunque tenere legato a sé; # stashing: rinchiudere la relazione in una bolla di isolamento e tenere il partner #segreto#. Basta che uno dei due faccia pasticci e tutti e due vengono presi da un gioco più grande di loro che li sovrasta e li incastra. Non direi che ci sono sempre un persecutore e una vittima, gli amori tossici catturano ambedue i partner e li trasportano in un dominio di scomodità, frustrazione e infelicità: tutti e due. Il partner può andarsene oppure restare; se resta con la sensazione un po# onnipotente di riuscire a gestire il malessere oppure addirittura con la pretesa di cambiare l#altro, l#amore si è trasformato in potere. Quando l#amore si trasforma in potere diventa tossico ed è molto difficile per tutti e due potersene andare. È tossico un amore che non si riesce ad abbandonare, in cui si permane anche a costo di farsi torturare psichicamente. È tossico un amore che non ci fa crescere, cambiare, capire, in cui si soffre e ci si trova sempre più deboli e insicuri. Un rapporto che sfocia in distruttività reciproca, indipendentemente da chi le ha dato inizio. «FACCIO DIVANING» Da fidanzati, Agnese e Marco erano perfetti, innamorati, attenti uno all#altra, rispettosi, allegri. Dal ritorno dal viaggio di nozze, Agnese torna a casa dal lavoro per sdraiarsi sul divano e non emergerne neppure per mangiare («Faccio divaning» mi dirà con ironia). Non si alza durante il weekend, non rivolge la Sono disfunzionali gli amori che non ci fanno crescere, cambiare, capire noi stessi e gli altri parola al compagno, non ha voglia di fare niente con lui. Agnese è critica e squalificante. Bisognerebbe andarsene e lasciarla cuocere nel suo brodo, ma Marco si colpevolizza, a volte non si sente all#altezza, altre volte pensa di amarla abbastanza da farla tornare all#energia che lei aveva quando si sono conosciuti. Per questo la tollera, le sta attorno, le permette di trattarlo male. Il loro amore diventa tossico perché sembra una camera a gas: non c#è aria, non c#è piacere, non c#è crescita. Marco tollera sempre più angherie e ingiustizie, si sente in colpa perché è casalingo, mentre Agnese di carattere è sociale e vogliosa di novità. Agnese non sembra tollerare la routine della coppia, ma non sa mettersi in discussione, anzi mette il compagno alla prova, lo accusa del proprio malessere provocandolo sempre più. A sua volta si trova prigioniera del proprio comportamento provocatorio, senza la capacità né la voglia di spiegarsi. I partner si trovano stretti in un angolo dai reciproci comportamenti e sembrano entrambi impossibilitati a lasciare il campo, fino allo sfruttamento emotivo e fisico. Tra i due scorre una comunicazione vuota, accusatoria, mutuamente rivendicativa, non sana. UNA PRIGIONE L#UNO PER L#ALTRO È tossico un amore dipendente in cui una persona piano piano si è scolorita nella routine, arrivando a provare solitudine, mancanza di senso e pigrizia, successivamente

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 25 -

Web source:

insicurezza e dis-identità. Una quieta infelicità che porta a subire l#altro e a sopportare qualsiasi prevaricazione pur di non ritrovarsi soli. Può trattarsi di un punto di partenza o di arrivo, non importa, in ambedue i casi porta a dire «Senza te io non esisto» (Valcarenghi, 2009). Fausta vive la sua dipendenza dal compagno come un valore. La mostra come un bel fiore sul bavero della giacca. Si è consegnata a lui e fa della fusione il suo mantra. Lo accudisce, lo ama, lo accompagna al lavoro, lo chiama più volte e ha costantemente paura che lui le nasconda qualcosa. Si comporta come pensa che lui voglia che lei si comporti, si veste per piacere a lui, comincia a vedersi attraverso gli occhi di lui e a perdersi. Chi è lei? Non le importa, le importa che lui la approvi, la ammiri, la accudisca quanto lei accudisce lui. La loro relazione piano piano diventa una prigione reciproca, uscire da soli un dispetto, svincolarsi anche per un#ora una minaccia. Ogni momento fuori dal lavoro lo passano insieme. Fausta lo fa perché lo «ama troppo». Lui, all#inizio per amore e perché si sentiva orgoglioso di tutte queste attenzioni; poi per non scatenare le ire e la disperazione di Fausta, per quieto vivere; poi ancora per abitudine; alla fine per costrizione, perché ha abdicato: resta nella relazione ma si sente sempre più infelice, finché non si ammala. Spesso, purtroppo, la tossicità sentimentale sfocia in violenza fisica e/o psicologica VIOLENZA RECIPROCA È tossico un amore in cui si manifesta violenza reciproca, anche se noi psicologi ci domandiamo spesso se si possa parlare di #violenza reciproca#, dato che la violenza è usualmente il sopruso di uno a cui l#altro abdica e a volte partecipa. Rita e Toby stanno insieme da quattro anni e hanno una bambina. Rita ha lasciato il lavoro per due anni, alla nascita della figlia, e ora vorrebbe tornare a fare l#architetta. Toby si sente insicuro del legame, teme che entrando nel mondo del lavoro la donna lo lasci, per questo la cerca sessualmente in modo esagerato, per ricevere conferme che non bastano mai. Rita, da una parte, gode di queste attenzioni costanti, dall#altra ha sentito due o tre volte un brivido di paura lungo la schiena. Il rapporto sessuale è sempre più acceso dalla rabbia reciproca: Toby è violento perché esasperato dalla paura di perderla, Rita lo provoca perché vuole accedere al mondo esterno. Toby è violento, Rita tollera perché ha visto un rapporto verbalmente molto aggressivo tra suo padre e sua madre. Dopo la paura, arriva l#eccitazione e fanno sesso in maniera selvaggia. Dopo le botte arrivano il senso di colpa di Toby e la sensazione di potere di Rita, poi il ciclo ricomincia. Ogni volta la violenza diventa maggiore, la donna nasconde i lividi anche a sé stessa. Il loro segreto fa da collante alla coppia, che non riesce a separarsi né a interrompere il circolo vizioso che potrebbe sfociare in danni assai gravi.Molti comportamenti di coppia diventano frutto di un inganno relazionale che va sbrogliato come una matassa, un inganno che non sempre comporta #buoni# e #cattivi#, ma piuttosto vittime sacrificali entrambe penalizzate dal gioco in atto. C#è poi una forma di amore che porta a ricercare la sofferenza e l#impossibilità, è una nuova forma di godimento in questo mondo ipermoderno (Telfener, 2018). Tante persone si ritrovano in rapporti fantasma, solamente virtuali, che le fanno soffrire, con partner che manifestano comportamenti imprevedibili, che non si definiscono, che hanno altre storie contemporaneamente. Si entra in un rapporto impossibile che si coltiva anche se fa soffrire ed è soltanto teorico: 1) per non perdere l#idealizzazione dell#amore; 2) per provare emozioni intense e passionalità; 3) per non compromettersi con la realtà; 4) per non mettersi davvero in gioco; 5) per paura di entrare in dipendenza; 6) per paura di deludere o venir delusi. Un partner solo virtuale permette di sentirsi innamorati senza sporcarsi le mani con la relazione. Ambra sceglie attivamente uomini impossibili. Solo quelli sembrano piacerle. Più sono sfuggenti, più li considera affascinanti. Cerca dei lupi di fronte ai quali sente timore, diventa Cappuccetto Rosso. Sembra pensare: «Solo se sei pericoloso m#interessi, solo se mi potresti far male posso affidarmi, posso volerti bene». Ambra si mette nei pasticci da sola, cerca Molestie morali Parliamo di #molestie morali# quando c#è un maltrattamento psicologico non esplicito, che ferisce profondamente. Esso avviene quando: 1. il partner viene prima sedotto, poi squalificato; 2. la comunicazione non è diretta, ma trasversale, e disorienta; 3. gli sguardi e le richieste indicano svalutazione e manipolazione; 4. il/la violento/a sfrutta l#altro ai propri fini; 5. il partner si sente #vampirizzato#. Le violenze morali sfociano in insulti e minacce, il clima per chi le subisce è di terrore costante. Si teme che l#altro si stranisca, diventi violento o insultante all#improvviso, ci si sente isolati, senza possibilità di conforto e verifica, squalificati, disorientati e resi deboli dall#incomprensione di ciò che sta avvenendo, dalla collusione che spesso sembra l#unica strategia per sopravvivere. La violenza morale è difficile da stanare, è spesso un segreto all#interno della coppia e rende tutti e due sempre più deboli. Come uscire da una relazione tossica? La prima cosa da fare è rompere il segreto che la relazione tossica mantiene. Introdurre un testimone, un#amica/o, un terapeuta, dirlo a qualcuno di cui ci fidiamo; avere il coraggio di fare coming out e di dichiarare a sé stessi e al mondo che il rapporto è malato, che non permette di crescere, anzi ci sta distruggendo. Il secondo passo è quello di lavorare su di sé, sui propri desideri, sui propri progetti. Affrontare l#insicurezza che si sente, la paura di stare sulle proprie gambe da soli, la sensazione di non essere

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 25 -

Web source:

indipendenti, di aver perso contatto con la vita, di non avere significato senza la sofferenza che l#altro ci procura. Solo quando ci si è rafforzati psicologicamente si può prendere in considerazione la relazione col partner, partendo da sé, da ciò che si desidera. Le relazioni tossiche vanno spezzate, non possono essere cambiate restandoci dentro. Si deve uscire da quella relazione e ritrovarsi altrove. Ci si può reincontrare? Succede, anche se raramente. Dipende da quanto ciascuno dei due è disposto a non mettere in atto di nuovo comportamenti patologici. Mai più. l#esperienza della mancanza che le permette l#apertura verso l#altro, verso uno scambio simbolico intenso. I compagni disponibili e attenti non sembrano interessarla. Di un fuggiasco ama l#ombrosità, l#insicurezza che le provoca, il dover sempre mostrare l#aspetto migliore di sé. La sfida. Un uomo #difficile# accende la sua parte seduttiva, la fa sentire sexy, le permette di superare i suoi limiti. Naturalmente suo padre è stato un gran donnaiolo, ha spesso tradito la madre e Ambra crescendo si è sentita come il braccio armato della madre, colei che seduceva papà e lo teneva a casa con tutt#e due. Ambra continua a ripetere lo stesso copione: più il compagno pare torturarla con la sua inaffidabilità, più lei entra nell#arena e lotta per il suo amore. Più abnega sé stessa, più prova a catturarlo e a tenerlo vicino a sé sopportando qualsiasi cosa. Questa sua passionalità può essere una cosa buona, ma può anche finir male. Finisce male in termini di aggressività e insicurezza. LA MANCANZA DI CONFINI Le relazioni tossiche vanno spezzate. Non possono essere cambiate dal loro interno Possiamo identificare dei segnali d#allarme rispetto a relazioni tossiche nelle quali non ci accorgiamo di #danzare#? Certamente. La mancanza di confini; non avere più una vita al di fuori della relazione di coppia; non saper più stare separati; usare alcol e droghe per stabilire il legame; sempre maggiori rigidità e divieti nella convivenza; paura a esprimersi; emozioni striscianti quali infelicità e paura; senso di pesantezza all#idea di tornare a casa; senso di insicurezza incomprensibile, come se ci si stesse sfaldando. La psicologia popolare parla solo di uomini che torturano le donne, identifica gli amori tossici con un persecutore e una vittima innocente. In questo momento storico è di moda demonizzare i narcisisti e i loro comportamenti ripetitivi, lesivi, di vera e propria violenza morale. Spero di aver dimostrato con questo articolo che il gioco relazionale tossico è molto più complicato, che quasi sempre esiste una collusione di coppia che porta ambedue i partner ad essere contemporaneamente persecutore e vittima. Certo, uno dei due è più smaccato nei suoi comportamenti ambivalenti, squalificanti e dolosi, ma la partecipazione è quasi sempre condivisa. Noi psicologi andiamo a cercare la collusione e ci chiediamo perché si sia entrati proprio in quella relazione così frustrante e infelice e cosa ciascuno dei due debba imparare dalla vita. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI Hirigoyen M. F. (1998), Molestie morali. La violenza perversa nella famiglia e nel lavoro (trad. it.), Einaudi, Torino, 2000. Telfener U. (2006), Ho sposato un narciso, Castelvecchi, Roma. Telfener U. (2018), Letti sfatti, Giunti, Firenze. Valcarenghi M. (2009), Senza te io non esisto, BUR, Milano. UMBERTA TELFENER, psicologa per la salute, è didatta del Centro milanese di Terapia della famiglia e membro del board dell#European Family Therapy Association - Training Institutes Chamber

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 32 -

Web source:

L#AVVERSARIO INTERNO

M otivi per soffrire, la realtà ce ne propina ogni giorno. Lavori sottopagati, capi tirannici, mogli infedeli, mariti che bevono, amici assenti nel momento del bisogno. Tutte ottime ragioni per stare male. Dalla prospettiva dello psicoterapeuta, però, solo fino a un certo punto. Le persone che vengono nel mio studio hanno di che recriminare: la vita non è o non è stata loro amica; spesso, anzi, è stata decisamente ostile, a dire il vero. Io, quello, non glielo posso aggiustare. Certo, posso gettare le basi per un futuro più leggero, libero, in cui, nei limiti di ciò che l#ambiente offre, esse riprendano a sperare, a giocare, a progettare e a creare. Per riuscirci devo farle arrivare fino a un punto preciso: l#acquisizione di una consapevolezza, e cioè che l#ostacolo più importante lo portiamo con noi. Il nemico dentro, per così dire. Se non le porto fin lì, posso offrir loro tutti gli strumenti più potenti che la psicoterapia moderna mette a disposizione; esse magari li utilizzeranno bene per un po#, ma poi l#avversario interno tornerà a farsi sentire in loro e senza grandi difficoltà riprenderà il sopravvento. CONVINZIONI SU DI SÉ INFONDATE Quell#avversario interno si chiama #schema interpersonale maladattivo#. Di cosa si tratta, quali danni fa e come riesce a causare sofferenze e problemi che vanno oltre l #impatto della realtà? Mi spiego con alcuni esempi. Chiede una psicoterapia Valentina, una manager di 28 anni, agli inizi della carriera in un#azienda dov#è da due anni con buone prospettive. È fidanzata e il rapporto con il compagno sembra solido. Il suo capo, vent#anni più di lei, sposato, inizia a corteggiarla. Lei non ne è attratta e soprattutto sa di non avere bisogno di sedurlo per fare carriera. Lui inizia a fare pressione, le fa capire che soffre molto se lei lo rifiuta e le dice ripetutamente che lei ricambia il suo interesse, lo ama quanto lui ama lei, solo che non vuole ammetterlo. Valentina cede all#insistenza, hanno anche rapporti sessuali, è consenziente, ma allo stesso tempo in seduta è lucidissima sul non essere innamorata del capo. È confusa, piange, vorrebbe sottrarsi a quelle attenzioni, ma si sente impotente, la sua volontà controllata dall#esterno. Ribadisce che l#uomo non esercita alcuna forma di ricatto lavorativo, lei non teme che rifiutandolo la propria carriera verrà danneggiata. A questo punto è già chiara una cosa: Valentina soffre perché il suo capo la seduce, la corteggia, cerca di manipolarla convincendola che anche lei lo ama. La sua sofferenza è intensa, gli incontri col capo sul lavoro sono fonte di ansia intensa. Però emerge chiaramente che non ci sono motivi reali per soffrire così tanto. Lei non lo ama e non rischia niente, quindi cos#è che l#angoscia? Esploro con lei cosa è successo durante un episodio in cui lui l#ha convinta a baciarlo e ad andare a letto insieme. Due sono gli elementi centrali: quando lui soffre, lei si sente terribilmente in colpa e non tollera l#idea di arrecargli dolore. Esplorando ancora, emerge che il timore ultimo di Valentina è che se lui soffre troppo, alla fine la abbandonerà affettivamente. In aggiunta, quando lui prova a convincerla che pure lei prova sentimenti di amore e non se ne rende conto, la sua sicurezza vacilla. Valentina è divisa: sa di non provarli, ma dubita del proprio giudizio. Quindi, sentendosi inadeguata e stupida, cede. Esploriamo memorie remote ed emergono elementi importanti: ha perso il padre in adolescenza, dopo una lunga malattia. La madre le diceva spesso che doveva farlo stare tranquillo, perché altrimenti avrebbe sofferto. Valentina interpretò la malattia, la scarsa disponibilità del padre e i richiami della madre come: io non sono amabile e la sofferenza dell#altro è causa mia. Se lo faccio soffrire, mi abbandonerà. Alla lettera, morendo. Per proteggersi dall#abbandono, la ragazza aveva sviluppato la tendenza ad essere compiacente, condiscendente, fino al punto da perdere il contatto con i propri desideri e la propria volontà. Questo modo di pensare si è cristallizzato e ora che ci riflette con me, Valentina si rende conto che non lo applica soltanto al suo capo, ma a tutte le relazioni con persone per lei importanti che mostrano sofferenza. Fa di tutto per lenirla e le accontenta anche facendo cose a lei sgradite: non vuole che la abbandonino, sarebbe la conferma di non essere amabile. Nel corso della terapia, in pochi mesi riesce a prendere distanza da queste idee, capisce che l#idea dannosa di essere non amabile è un suo pensiero, non la realtà, e riesce a mettere distanza tra sé e il capo. Valentina si è quindi resa conto che soffriva a causa di uno schema che prediceva come le sue relazioni interpersonali sarebbero andate a finire. RICONOSCERE I NOSTRI DESIDERI Un altro esempio. Lory, rappresentante farmaceutica, 38 anni. Non ha figli e li desidera, sono due anni che ci prova senza successo. Sa di avere bisogno di fare accertamenti medici, pensa alla fecondazione assistita. Il marito però evita il discorso, il tempo passa, Lory teme che perderà per sempre la possibilità di diventare madre. La realtà è fonte di sofferenza, certo, volere figli e non averne fa male. Il dolore che porta Lory nel mio studio, però, dipende da altro. Le chiedo di pensare a un momento in cui si blocca davanti al marito, un attimo prima di prendere il discorso e chiedergli di fare accertamenti. Ci pensa, si rivede a cena poche sere prima. Le prende una morsa allo stomaco. «Che succede?», le chiedo. Ha paura del rimprovero. Emergono molti ricordi in cui quando lei esprimeva la voglia di giocare, uscire, #fare casino# la madre la rimproverava severa, la ancorava ai compiti e

Psicologia contemporanea

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 32 -

Web source:

al dovere. Nella memoria che le fa più male, la madre prima la chiude in camera per tutto il pomeriggio per punirla di avere tardato cinque minuti a rientrare dopo aver giocato in cortile, e poi, quando finalmente le riapre la porta, neanche la guarda in faccia. Quindi l#idea di Lory è: se esprimo la mia voglia di gioco, autonomia e creatività, l#altro mi rimprovera e mi punisce. Se lo fa, è perché non valgo niente e sono cattiva. In parallelo, e questo è importante, Lory ha un moto di ribellione, sa di avere valore e che i suoi desideri # di gioco prima e di maternità ora # sono legittimi. Ma questa idea è volatile, viene subito sovrastata dall#idea negativa. Lory capisce che si sta rapportando con il marito come con la madre. Facciamo alcuni esercizi di immaginazione guidata. Lory, a occhi chiusi, entra nella scena come se accadesse in questo momento. La sé stessa adulta va dalla bambina chiusa in camera dalla madre e le dice di tenere a lei, che ha ragione a volere giocare e che la accompagnerà lei la prossima volta. Le chiedo come le sembra che si senta la piccola Lory e mi risponde che sta bene, che ha uno sguardo grato, sorridente. Programmiamo un esercizio comportamentale: parTante volte autocensuriamo il nostro desiderio per paura del giudizio altrui lare con il marito al fine di programmare visite mediche. Riesce a farlo in macchina e, con sua sorpresa, dopo un#iniziale reticenza, il marito le dice che ha ragione e le dà l#ok a prendere appuntamento. Ripeto, parte del dolore di Lory dipendeva dalla reale frustrazione del desiderio di maternità e dalla riluttanza del marito a contattare i medici. Ma alla radice di tutto vi era il suo timore, storicamente appreso, che se dava voce al proprio desiderio, sarebbe stata criticata. L#avversario, anche in questo caso, era interno. LE GAMBE PESANTI Ancora a proposito di avversario interno. Gennaro ha 28 anni, è veterinario, mestiere che fa con amore. Mi parla di alcune insicurezze sul lavoro, lo ha iniziato da poco, ha frequenti dubbi legati alla paura di sbagliare e teme di non riuscire a realizzarsi. C#è un margine di realtà nei suoi timori? Certo, è un giovane professionista agli inizi e ha davvero bisogno di dar prova delle proprie abilità: chi può garantirgli che ci riuscirà? Ma il problema è di altro genere. Lo capiamo parlando di una passione che ci accomuna, il tennis. Gioca a livello agonistico e, da come parla, capisco che è piuttosto forte; a occhio e croce, diciamo che in un giorno fortunato contro di lui racimolerei non più di un paio di gameMi spiega cosa accade: «Quando affronto in un torneo un avversario che non conosco è tutto più difficile. Me lo vedo che mi umilia, che ride delle mie inadeguatezze, e a quel punto le gambe diventano pesanti, le braccia pesanti, la racchetta pesante, i colpi che quando sono in forma escono bene qui non partono. Di solito, finisco per perdere. Con i giocatori che conosco non mi succede, so quali sono i loro punti di forza e di debolezza. È l#ignoto che mi fa paura». Gli chiedo: «Quindi non è tanto l#avversario in sé che teme?». Mi risponde: «No, l#avversario me lo porto dentro». Era il padre. Gennaro ha perso la madre da bambino ed è cresciuto con un padre freddo, severo, probabilmente spaventato dalla responsabilità di crescere un figlio da solo. Gennaro più volte chiese di poter andare per la propria strada, l#amore per gli animali. Il padre lo costrinse a iscriversi a Giurisprudenza. Dopo un anno, il ragazzo riuscì a lasciarla e iscriversi a Scienze veterinarie. Il padre gli disse solo: «Sei sicuro di essere in grado?». Gennaro ricorda che la volontà rimase ferma, e infatti quella è diventata la sua strada, ma quel giorno le gambe gli si fecero estreSCHEMI MALADATTIVI Tre storie, modi di funzionamento simili. Proviamo a spiegare la teoria. Cosa sono questi schemi interpersonali maladattivi, da dove vengono, che effetto svolgono? Intanto sono schemi, chiavi rapide per dar senso agli eventi. Nel dominio interpersonale servono a capire in che modo gli altri risponderanno a nostri desideri fondamentali, ineludibili, selezionati nel corso dell#evoluzione. In quanto umani, siamo disegnati da milioni di anni di adattamenti all#ambiente a: cercare cure quando siamo in difficoltà; prestare cura quando qualcuno è in difficoltà; definire lo status e la gerarchia di accesso alle risorse limitate; esplorare l#ambiente in modo autonomo; appartenere al gruppo; formare coppie sessualizzate stabili; cooperare tra pari per raggiungere obiettivi comuni. Questi scopi o motivazioni, per essere soddisfatti, hanno bisogno di una risposta appropriata dell#altro. Il bambino impaurito desidera che la madre lo La tendenza frequente è a trasferire all#esterno quello che è il nostro avversario interiore tranquillizzi, così da sentirsi al sicuro e amato. L#atleta in gara desidera vincere e sentirsi, così, apprezzato. Il ragazzino che esce con gli amici vuole allo stesso tempo appartenere al gruppo e muoversi in autonomia, fuori dal controllo dei genitori, e sentirsi libero, competente e arricchito di esperienza. Esperienze ripetute, però, portano molte persone a formarsi previsioni negative sul destino di tali desideri. Spero di essere confortato, ma otterrò rifiuto, critica o farò preoccupare l#altro. Vorrei ricevere un #bravo#, ma sono abituato a #stupido#. Vorrei essere libero e viaggiare, ma se lo faccio mi metteranno i bastoni tra le ruote, mi diranno che non è giusto moralmente, o le persone vicine soffriranno per la mia lontananza. Queste esperienze del passato diventano chiavi di lettura del mondo: le persone sono iper-attente a segnali coerenti con lo schema. Chi prevede rifiuto avrà una tendenza a leggere segnali di rifiuto nel volto dell#altro, che magari in quel momento stava pensando a tutt#altro. Tali esperienze diventano previsioni del futuro, preconcetti alla lettera: se provo a farmi apprezzare, mi criticheranno.

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 32 -

Web source:

Diventano mappe del mondo e innescano reazioni protettive: visto che se provo a essere autonomo non mi daranno le risorse necessarie, allora vi rinuncio, oppure protesto rabbiosamente. Se penso che mi criticheranno, allora mi nascondo, oppure fingo; oppure, anche qui, rinuncio. Una cosa che pochi notano: uno schema non è una visione a una sola tinta della realtà, del tipo «Non valgo niente, mi umiliano». Può accadere, ma si tratta di situazioni cliniche estremamente gravi. Nella vita quotidiana, e nella grande maggioranza delle persone che arrivano negli studi di psicoterapia, lo schema assume la forma di test. Diciamo un test in cui è quasi sicuro che la risposta sarà negativa, ma pur sempre un test. RELAZIONE TERAPEUTICA E MEMORIA AUTOBIOGRAFICA Mi spiego tramite Gennaro. Il suo schema partiva da: desidero esplorare il mondo a modo mio. In parte so che è giusto, e ne sono capace, in parte temo di non averne diritto e di essere un idiota. Quando vengopreso da un impulso ad agire in modo autonomo, devo capire se l#altro risponderà come temo, cioè bloccandomi e insultandomi, o come spero, cioè dandomi sostegno e approvazione. Quando Gennaro scende in campo contro un nuovo avversario, si manifesta l#ombra del padre, l#avversario interno che gli dice: lascia perdere, non sei capace. A quel punto perde il gusto del gioco, la libertà dell#espressione autonoma e ritorna a sentirsi come nel passato: un bambino incapace. La racchetta diventa pesante. Qual è l#obiettivo della psicoterapia in questa luce? Non di cambiare il comportamento delle persone, ma di far loro prendere consapevolezza che sono guidate da una lettura della realtà che non è necessariamente vera, ma appresa. E che le cose, viste con lenti diverse, possono apparire differenti. Si tratta di rimettere tali individui in condizioni di svolgere quel test relazionale, per così dire, e di notare che l#avversario interno non vince sempre, che dentro di loro può emergere una figura di sostegno, supporto, fiducia e calore. A quel punto, grazie a questa nuova mappa del mondo, essi possono affacciarsi al mondo reale sperimentando comportamenti nuovi, con speranza. Come opera uno psicoterapeuta per promuovere il cambiamento? Ci sono molti modi, qui ne descrivo due. Il primo è grazie alla relazione terapeutica. Il paziente, in qualche modo, testa il terapeuta. Un esempio è quando prova a spezzare lo schema e scruta il terapeuta per capire quale sarà la sua reazione. Il paziente cerca di affermare il proprio punto di vista contraddicendo il terapeuta. Se il terapeuta capisce che il paziente in tal modo sta affermando la propria autonomia, all#opposto delle figure che nello sviluppo gliel#hanno ostacolata reagendo con le critiche, il paziente fa esperienza di un modo di relazionarsi più libero e inizia a interiorizzarlo. Può pensare: «Il terapeuta, al contrario delle persone importanti della mia vita, rispetta il mio punto di vista. Io posso iniziare a rispettare me stesso e a dare valore alle mie idee». Il secondo modo richiede di evocare una memoria autobiografica dettagliata che racchiude in sé la trama dello schema. A quel punto si invita il paziente o a ripercorrerla in immaginazione, a occhi chiusi, come se stesse accadendo al momento, o a metterla in Il terapeuta deve portare il paziente a credere in sé stesso e nel proprio volere scena in seduta, per esempio attraverso un gioco di ruolo tra paziente e terapeuta. L#ho illustrato con Lory, adesso lo approfondisco con Gennaro. Con lui siamo entrati nel teatro dell#immaginazione. La scena è questa: ha 18 anni. Il padre, che gli parla pochissimo, lo fa sedere in salotto. Gli piazza davanti opuscoli sul corso di studi di Giurisprudenza: «Leggili, così capisci che è quello che devi fare». Invito Gennaro a parlare al tempo presente: «Cosa prova menun impotente, paralisi, non so replicare, mi blocco». Una volta che abbiamo esplorato le sfumature cognitive, affettive e somatiche di questa scena, inizia il tentativo di riscrittura. Gennaro, su mio suggerimento, prova a dire al padre: «Lasciami in pace, so quello che faccio, ci tengo a iscrivermi a Veterinaria». La prima volta lo dice a voce bassa, non riesce a rivolgere il viso verso il padre immaginato, il capo è chino. Gli chiedo di alzare la voce e tirare su il mento. Dopo tre tentativi urla al padre a pieni polmoni: «Non me ne frega niente di Legge, non sei capace di ascoltarmi!». Lì avverte un senso di solitudine, ma è un dolore diverso, lo schema è incrinato, nelle sedute successive faremo in modo che l#avversario interno perda potere, seduta dopo seduta. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI Dimaggio G., Ottavi P., Popolo R., Salvatore G. (2019), Corpo, immaginazione e cambiamento. Terapia Metacognitiva Interpersonale, Raffaello Cortina Editore, Milano. Gazzillo F. (2016), Fidarsi dei pazienti. Introduzione alla Control-Mastery Theory, Raffaello Cortina Editore, Milano. Liotti G., Fassone G., Monticelli F. (2017), L#evoluzione delle emozioni e dei sistemi motivazionali. Teoria, ricerca e clinica, Raffaello Cortina Editore, Milano. Stern D. N. (1985), Il mondo interpersonale del bambino (trad. it.), Bollati Boringhieri, Torino. GIANCARLO DIMAGGIO, psichiatra e psicoterapeuta, è fondatore del Centro di Terapia Metacognitiva Interpersonale. Di prossima uscita il suo libro Un attimo prima di cadere. La rivoluzione della psicoterapia

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 40 -

Web source:

LE RELAZIONI TOSSICHE SUL LAVORO DINAMICHE, RISCHI E AUTODIFESA

L a felicità sul lavoro è forse utopia, ma quando le relazioni lavorative diventano #tossiche# è decisamente troppo! Per difendersi bisogna prima inquadrare come queste relazioni inquinanti giocano nei rapporti sul lavoro: solo così è possibile riconoscerle e arginare la loro tossicità rispetto a sé stessi e all#ambiente di lavoro. Le relazioni interpersonali possono essere serene, soddisfacenti, stimolanti, rassicuranti, certamente altalenanti nelle loro dinamiche di movimenti emotivi che le caratterizzano a fronte di eventi che coinvolgono le persone in rapporto tra loro, oppure possono essere o trasformarsi nel peggiore degli incubi. Questo vale in ogni contesto della vita privata e della vita lavorativa (tra capo e collaboratore, tra colleghi di pari livello, nel gruppo temporaneo di lavoro, tra responsabili di differenti unità organizzative o all#interno della stessa area, oppure con soggetti esterni alla propria organizzazione ma con i quali è #obbligatorio# avere rapporti professionali). Poniamo dunque il focus sulle relazioni distruttive nel contesto lavorativo. Relazioni tossiche perché rendono il clima di lavoro irrespirabile e perché sono nocive all#equilibrio e alla salute psicologica e sociale della persona e del team in cui si opera. Non si può mai sottovalutare l##effetto domino# dello spargersi del disagio nel gruppo di lavoro. Se l#ambiente di lavoro non può essere un eden, avulso dalle caratteristiche umane e quindi anche dalle emozioni e dalle irrazionalità che rendono umano l#essere umano, è pur vero che chi gestisce le persone ha una responsabilità particolare nel saper o non saper riconoscere i comportamenti distruttivi propri e altrui che danneggiano il contesto di lavoro. E, comunque, ognuno di noi ha una propria responsabilità nel muoversi e favorire agio o malessere nelle relazioni con gli altri. Sul lavoro non scegliamo le persone con cui lavorare e quindi la nostra attenzione merita un particolare sforzo di concentrazione, non foss#altro perché passiamo più tempo in attività professionali dentro e fuori il luogo di lavoro rispetto a quello che dedichiamo alla vita privata. Pertanto la ricerca della salubrità dell#aria lavorativa che respiriamo la dobbiamo in primo luogo a noi stessi e poi, certamente, anche agli altri. Il manager narcisista usa gli altri per i propri scopi: è una delle figure peggiori QUANDO IL PROBLEMA È IL CAPO Lamentarsi del proprio responsabile è un#abitudine diffusa, ma talvolta non si capisce proprio come può un#organizzazione porre a capo di strutture persone così evidentemente disfunzionali. La leadership malata è una realtà ed è stata studiata in diversi ambienti di lavoro (Castiello d#Antonio, 2011). Tra le diverse tipologie, il manager narcisista, che usa strumentalmente gli altri, concentrato sul proprio obiettivo di successo, rappresenta una delle figure più drammatiche sul palcoscenico della vita organizzativa. La consapevolezza della varietà degli stili di leadership e il grado di fiducia in sé stesso di chi deve avere a che fare con alcune di queste tipologie possono venire in soccorso nel momento in cui si colgono i primi segnali di comportamenti manageriali distruttivi. Troppo spesso, a fronte di stili di leadership altamente destabilizzanti e tossici (per le persone che li subiscono), i vertici organizzativi tollerano e giustificano, spesso perché, dopotutto, «quel manager è molto competente!» e magari raggiunge tutti i suoi obiettivi. Si preferisce chiudere gli occhi sulle componenti soft della persona-al-lavoro, privilegiando elementi che nulla hanno a che vedere con quei parametri di sanità mentale e comportamentale che si richiedono a coloro che gestiscono ruoli di responsabilità.COLLEGHI PROBLEMATICI E QUALCHE VIA DI SOLUZIONE Cadere nelle #trappole# di alcune tipologie di colleghi può trasformare le relazioni con loro in rapporti tossici dai quali è difficile uscire. Ci sono colleghi che si lamentano, quelli che vivono di gossip aziendale, quelli che fanno di tutto e di più sentendosi sempre in colpa per non riuscire a fare altro e diventando così ansiogeni per chi li circonda; ci sono quelli privi di qualsiasi metodo che vivono e spargono caos; quelli che devono sempre fare altro o non fare nulla e che comunque non stanno mai varietà di persone con cui si deve lavorare è notevole. Alcuni colleghi, in ansia per eventi imprevisti, trasmettono il proprio stress agli altri Allora? Se al collega che si lamenta sempre e comunque può essere più opportuno chiedere come suggerisce di affrontare quella certa faccenda in modo da interrompere l#effetto lagnoso e responsabilizzarlo, cosa fare con chi ritiene di avere tutti i problemi dell#azienda sulle sue spalle e pensa, con una buona dose di narcisismo, di essere l#unica persona che sa risolvere le cose, mentre ha soltanto un costante bisogno di conferme? Rispetto a questo soggetto è importante non togliere importanza al suo lavoro, ma contemporaneamente non sminuire il proprio, anzi enfatizzarlo in modo analogo e riconoscere i reciproci meriti riguardo a una attività professionale che accomuna entrambi. C#è poi l#eventualità di lavorare con colleghi ansiosi che entrano quasi in apnea intrisa di panico di fronte a imprevisti e urgenze, e che spargono stress. In situazioni del genere, per non cadere nella trappola del #tutto importante, tutto urgente# può essere utile riconoscere l#effettivo sovraccarico di lavoro e di tensione altrui, e reagire collaborando, sì, ma con una certa distanza emotiva. Chi non è mai stato alle prese con il collega pigro e indolente che scansa qualsiasi

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 40 -

Web source:

attività? Nei suoi confronti è importante mantenere un sano distacco, non diventare complici della sua demotivazione spesso manipolatoria, non sostituirsi a lui nelle cose da fare, anzi attribuirgli dei ruoli o delle mansioni di cui abbia esplicitamente la responsabilità. Naturalmente, questi suggerimenti sono spunti, non ricette. D#altronde, si tratta di rapporti che vanno gestiti nella vita lavorativa, e quindi nei limiti temporali degli incontri #obbligati# delle relazioni professionali. UBRIACHI DI LAVORO Essere ubriachi di lavoro è una condizione tossica e quindi dannosa sia per sé stessi sia per il tipo di relazioni con gli altri nel contesto professionale, soprattutto se si è a capo di un gruppo. Ma in che senso #ubriachi#? Il workaholic è il #dipendente da lavoro#, intossicato dal voler lavorare sempre e comunque, secondo ritmi bulimici nel vivere il tempo solo sul versante dell#attività professionale. In tal senso, dunque, egli si ubriaca di lavoro, è drogato nel rapporto con il lavoro, e quindi è da esso tossicodipendente perché solo attraverso il lavoro identifica la propria identità esistenziale. Come tutti i drogati, è mosso da una «pulsione soggettiva a consumare una data sostanza # nel nostro caso la sostanza è rappresentata da tutto ciò che ruota intorno al lavoro, inteso sia in senso fenomenologico, sia in senso simbolico # di cui la persona non può più fare a meno» (Castiello d#Antonio, 2010). Secondo il proprio vissuto e la propria percezione, questo tipo di persona pretende un approccio analogo da parte di chi lo circonda, dai collaboratori. Essi vengono così schiacciati, pressati, incalzati in modo imperativo, categorico, sbrigativo, secco, algido o In un ambiente di lavoro è giusto, e prudente, mantenere un po# di riservatezza veemente, a seconda delle situazioni e delle urgenze reali o presunte dall#ansia del soggetto workaholic di bruciare il tempo. Ovviamente, questo stile di leadership intossica il gruppo, distrugge le relazioni intra-gruppo, sparge tensione, carica di violenza il clima interno. Il workaholism è una nuova forma di tossicodipendenza, che si aggiunge a quelle più note e tradizionali, inerenti al tabacco, al gioco d#azzardo, al sesso, all#alcol, a Internet. Il primo a studiare tale comportamento e le sue manifestazioni è stato Wayne E. Oates. Per disintossicarsi dalla #droga di lavoro# sono necessari un bravo psicoterapeuta e il desiderio del workaholic di curarsi. ATTENZIONE ALL#AMICIZIA CON CAPO E COLLEGHI SU FACEBOOK In epoca social, dove la moda è condividere tutto con tutti, può accadere che capo e colleghi chiedano l#amicizia su Facebook. Che fare? È l#inizio di una modalità di relazione positivamente amicale in nome della trasparenza e del non avere nulla da nascondere o c#è qualcosa di più a cui prestare attenzione prima di accettare? Certamente i rapporti con capi e colleghi vanno curati e gestiti in ottica positiva e autentica, di reciproca fiducia, ma è anche vero che sul lavoro il rapporto col capo è naturalmente intriso di elementi valutativi rispetto alle prestazioni e già con i colleghi costruire un costruttivo confine tra la vita professionale e quella privata non è facile. Il rischio del far sapere tutto di sé, della propria vita intima e quotidiana, a soggetti con i quali il rapporto, per quanto amicale, non è solo amicale, riguarda # in buona fede o meno # l#utilizzo di certe informazioni personali nel contesto lavorativo, insomma la diffusione di aspetti della propria vita il cui uso può diventare distorto, ambiguo. In pratica, l#apparente «non ho nulla da nascondere» può trasformarsi in un boomerang. Perché è giusto e sano, credo, mantenere una zona di riservatezza personale, nulla togliendo alla positività delle relazioni professionali; e così evitare persone o modalità troppo invadenti la sfera privata. DAL MALTRATTAMENTO CONSAPEVOLE E VOLONTARIO AL MOBBING La dinamica carnefice-vittima può caratterizzare anche relazioni nell#ambiente di lavoro e sfociare nel fenomeno chiamato mobbing. In tal caso abbiamo il soggetto vittima di mobbing e il soggetto attivatore del mobbing, cioè il mobber, il quale è aggressore all#interno di un contesto di gruppo in cui ciò gli è reso possibile o in cui, paradossalmente, può essere spinto a diventarlo. Questo può essere letto come un comportamento di attacco/difesa che si esplica nel gruppo incapace di autogestire l#aggressività al proprio interno. Quindi il mobbing può essere visto come una forma patologica di funzionamento di gruppo. Naturalmente, ciò possiamo collegarlo alle forme di disagio nei contesti lavorativi e a quelle forme che, al contrario, prevengono o frenano fenomeni di mobbing. Mi riferisco, in particolare, allo spirito di squadra, all#approccio collaborativo, alla leadership partecipativa, alla creazione della fiducia, alla pratica del feedback. Tutte forme che contribuiscono alla creazione e al mantenimento di un ambiente lavorativo salutare e produttivo.RELAZIONI TOSSICHE TRA LE DIFFERENZE Pure nel mondo del lavoro le differenze fanno spesso paura: le relazioni tra donne e uomini nelle organizzazioni risentono ancora di pregiudizi e gap retributivi, i dialoghi tra le diverse generazioni che convivono non sono facili, anzi talvolta sono dialoghi tra sordi. Le appartenenze culturali possono sfociare in una sorta di guerre fra #tribù aziendali#, ma esistono organizzazioni dove è acuta la sensibilità manageriale in ottica di Diversity & Inclusion Management e dove si opera per valorizzare le diversità di genere, di età, di culture, di orientamento sessuale, di disabilità e sviluppare politiche cosiddette di people care. Quando ciò è realizzato nei fatti, è evidente il ritorno in termini di business dei tentativi ben riusciti di conciliare benessere dell#impresa e benessere delle persone. Quando invece stili di direzione ciechi

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 40 -

Web source:

o culture organizzative orientate al passato sottoutilizzano o rifiutano l#idea di valorizzare tutte le energie umane disponibili e potenziali, negandone il riconoscimento e l#espressione anche in quanto diverse, è difficile sia per le persone sia in prospettiva aziendale trovare soluzioni credibili e vie di crescita e di sviluppo innovative, responsabili umanamente e ambientalmente sostenibili. E così la tossicità diventa un virus infettivo per il quale trovare un unico vaccino miracoloso è impossibile. CONCLUSIONI La serenità in un contesto organizzativo è prerogativa non solo del capo, ma di tutti Rendere salubre un ambiente di lavoro è responsabilità di chi lo dirige, ma anche dei singoli che lo compongono, in base ai ruoli di ciascuno e al potere di incidenza che formalmente ciascuno ha e in base a quello che informalmente la persona si riconosce come oggettivo potere di influenza sull#altro, a prescindere dal grado gerarchico che ha. Non si tratta certo di eliminare il conflitto, bensì di gestirlo e di renderlo generativo con tecniche adeguate. Infatti, alcune tipologie di relazioni sono tossiche anche perché peggiorano la naturale dinamica conflittuale dei rapporti umani sul lavoro, un ambiente dove «di fronte alle situazioni conflittuali non sempre coloro che dovrebbero intervenire per mediare # colleghi, superiori # se la sentono di farlo. Emerge il cosiddetto dilemma del volontario, cioè l#attendismo delle persone» (Castiello d#Antonio e d#Ambrosio Marri, 2019). Questo atteggiamento di attesa, per cui ognuno si aspetta che qualcun altro intervenga, provoca a sua volta altri danni e così i circoli viziosi delle tossicità si alimentano in modo esponenziale. Oggi, a fronte di drammatiche situazioni di tossicità relazionale nei contesti lavorativi, sappiamo benissimo cosa è dannoso, cosa favorisce la positività nella guida delle persone, quale sia la differenza tra eustress e distress: tanto è vero che molte aziende pubbliche e private svolgono cicliche indagini di clima per #misurare# la vivibilità Autodifesa: che fare? Carol Ryff ha mirato i suoi studi sulla resilienza e il benessere psicologico. I suoi suggerimenti, secondo la well being theory, hanno come obiettivo quello di facilitare la persona a creare relazioni positive e a reagire in modo costruttivo alle avversità. Questa, infatti, è una condizione chiave per il benessere socio-emotivo di ognuno di noi, anche perché ci rende meno vulnerabili agli eventi stressanti della vita di lavoro. Per attutire il disagio di relazioni tossiche sul lavoro è quindi necessario ritagliarsi spazi di autonomia (non solo di ruolo, ma mentale), assumere comportamenti proattivi che segnino la soggettiva incisività nell#ambiente dove si agisce e si lavora, costruire relazioni positive con gli altri con attenzione alla qualità degli affetti, porsi in un#ottica di crescita personale, darsi uno scopo nella vita organizzativa, accettare sé stessi riconoscendo, oltre ai propri limiti, pure le proprie capacità e risorse. Questi, secondo Ryff, sono gli ingredienti del benessere psicosociale alla base del funzionamento mentale, che, tra l#altro, favorisce un buon invecchiamento. E c#è da fidarsi, dato che Ryff dirige l#Istituto sull#Invecchiamento presso l#Università del Winsconsin, dove svolge le sue ricerche (http:// aging.wisc.edu/research/affil.php?Ident=55)! Molte aziende verificano il tasso di vivibilità del proprio sistema qualitativa dell#impresa e gli elementi di benessere e di malessere del contesto lavorativo. Pertanto la consapevolezza della cultura organizzativa orientata alla qualità della vita lavorativa esiste, ma non basta, si può fare di più e soprattutto sono necessari intelligenza e coraggio gestionale, competenza vera e alta nel guidare le persone e le organizzazioni; e va implementata la competenza a 360 gradi delle persone che lavorano o che entrano nel mondo del lavoro, perché anche i giovani # come gli adulti # hanno bisogno di apprendere e sviluppare intelligenza emotiva, etica, responsabilità e quel repertorio di soft skill che rappresentano una delle poche ancore di salvezza rispetto all#inquinamento climatico negli ambienti lavorativi derivante anche dalla tossicità delle relazioni (Castiello d#Antonio e d#Ambrosio Marri, 2011). Ci sono casi aziendali dove si lavora in tal senso e si ottengono ottimi risultati di qualità della vita organizzativa e di business, dato che questi due fattori sono collegati. Quindi, non solo si può fare, ma si deve fare! Per il benessere di tutti sul lavoro sarà importante passare dallo «Yes we can» allo «Yes we do». RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI Castiello d#Antonio A. (2010), «Ubriachi di lavoro. Il workaholism», Psicologia contemporanea, 221, 21-25. Castiello d#Antonio A. (2011), «Leadership malata», Psicologia contemporanea, 228, 12-15. Castiello d#Antonio A., d#Ambrosio Marri L. (2011), «Primi passi in azienda», Psicologia contemporanea, 225, 44-47. Castiello d#Antonio A., d#Ambrosio Marri L. (2019), Conflitti. Come leggere e gestire i contrasti per vivere bene, Giunti Psychometrics, Firenze. Oates W. E. (1971), Confessions of a workaholic: The facts about work addiction, World Publishing, New York. Ryff C. D. (1995), «Psychological well-being in adult life», Psychological Science, 4, 99-104. LUCIANA D#AMBROSIO MARRI è sociologa del lavoro, consulente in gestione, formazione e sviluppo delle risorse umane e del benessere organizzativo, coach e counselor. www.lucianadambrosiomarri.it

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 49 -

Web source:

AMICIZIE EVOLUTIVE E REGRESSIVE IN ADOLESCENZA

L immaturità caratteristica del bambino fa sì che l#infanzia costituisca una fase di fisiologica dipendenza dalle proprie figure di riferimento; dall#adolescenza in poi, invece, prende avvio un fondamentale processo evolutivo di costruzione della propria indipendenza, non solo concreta e materiale, ma anche e soprattutto emotiva e psicologica. Questo processo risulta avventuroso e complesso, poiché si snoda su vari livelli ed è influenzato da vari fattori personali, contestuali, psicologici, educativi, culturali, sociali. METTERE ALLA PROVA LA PROPRIA AUTONOMIA Nell#esperienza dei genitori degli adolescenti, un motivo ricorrente di preoccupazione e timore riguarda le relazioni extrafamigliari che i ragazzi stringono in maniera sempre meno nota e controllabile da parte loro. Siano queste vissute direttamente di persona o mediate dalla Rete, che permette ai ragazzi di tenersi sempre in contatto tra loro, gli adulti che fino a poco tempo prima erano i principali promotori, organizzatori e registi della socialità dei propri figli si trovano, con l#adolescenza, messi al margine, poco informati, se non addirittura esclusi da quella che diventa a tutti gli effetti la loro nuova #famiglia sociale#. Finito il tempo delle merende, festicciole e pigiama-party organizzati dalle mamme per favorire la frequentazione tra amichetti, inizia quello delle contrattazioni su uscite, orari, inviti verso case e destinazioni sconosciute, in compagnie di cui a volte risulta dubbia la raccomandabilità. Si tratta di un passaggio evolutivo ineludibile e di innegabile importanza, destinato tuttavia a suscitare altrettanto ineludibilmente nei genitori una quota di ansia legata alla progressiva perdita di controllo sulle azioni del figlio fuori di casa, che va di pari passo con la sua crescita e la sua acquisizione di autonomia e responsabilità. Quello dello sviluppo di nuove amicizie e della costruzione di una socialità disgiunta da quella famigliare è uno dei componenti principali del più ampio processo di separazione/individuazione che porterà i genitori a non riconoscere più il #loro bambino#, divenuto un soggetto altro da sé. Quando le cose vanno bene, questi passaggi comportano un arricchimento della vita del ragazzo: nei pari egli troverà figure di attaccamento sostitutive e transizionali che lo sosterranno nell#elaborare la dipendenza dai genitori e nel conquistare l#autonomia, modelli di identificazione con cui confrontarsi per affinare la conoscenza non solo del mondo ma anche di sé stesso, l#appartenenza a un gruppo che lo supporterà nel suo bisogno di apprezzamento e identità, attenuando il senso di solitudine e perdita che accompagna i processi separativi. Le relazioni amicali in adolescenza costituiscono pertanto esperienze di fondamentale importanza, poiché forniscono un ambito La gamma della preoccupazione dei genitori L#entità della preoccupazione può variare da llieve # cambiamenti di gusti, atteggiamenti, linguaggi, stili, abitudini (per esempio, bambini di quinta elementare che, al ritorno da scuola, sconvolgono i genitori recitando a memoria i testi volgarissimi del trapper del momento) # a moderata # improvvisa insubordinazione all#autorità genitoriale, messa in discussione delle priorità precedenti, della validità delle regole e delle abitudini famigliari di fronte alle proposte diverse del gruppo degli amici (per esempio, «Perché mai dovrei rientrare a casa a mezzanotte il sabato sera, quando tutti i miei amici rientrano alle 6 del mattino, magari dopo aver fatto colazione tutti insieme?»; «Cosa m#importa ormai della scuola, dello studio, dei libri, di fronte all#eccitante divertimento della compagnia reale e virtuale?») #, a grave # completa fuoriuscita da ogni possibilità di controllo educativo, abbandono scolastico, fughe, comportamenti trasgressivi e/o rischiosi, utilizzo di sostanze tossiche. Gli amici sostengono il giovane nel liberarsi dalla dipendenza dalla famiglia insostituibile di sperimentazione di sé, occasioni di confronto e rispecchiamento, collaudo e rifinitura dei propri ruoli sociali. Tuttavia, esistono anche situazioni, per quanto particolari e minoritarie, in cui le cose non vanno bene ed effettivamente i legami amicali dell#adolescente appaiono vissuti secondo modalità che non ne sostengono la crescita ma ne esprimono il blocco, contribuendo a creare a loro volta ostacoli e fattori di rischio. L#identità dell#adolescente è ancora in fase di definizione e dunque particolarmente plasmabile dai rimandi ricevuti dall#ambiente; i legami con i genitori sono sottoposti a rimaneggiamenti e messe alla prova, con una fisiologica spinta alla trasgressione nella ricerca della definizione dei propri personali valori; l#esperienza delle emozioni non è ancora giunta ai suoi livelli maturi di piena integrazione e può risultare particolarmente intensa, travolgendo completamente l#adolescente o spingendolo a evitarla. Questi sono solo alcuni dei motivi che fanno dell#adolescente un soggetto particolarmente vulnerabile ed esposto alle influenze del contesto sociale e amicale. Diventa importante allora chiedersi quali fattori, nella sua mente o nel suo contesto, predispongano un adolescente a sviluppare amicizie regressive piuttosto che evolutive e come possiamo distinguere le une dalle altre. Inoltre, quali sarebbero gli interventi più opportuni da parte di genitori preoccupati di fronte alle frequentazioni o alle modalità relazionali con cui il loro figlio vive le sue amicizie? AMICIZIE PROBLEMATICHE Nei nostri studi di consultazione psicologica rivolti agli adolescenti e alle loro famiglie, accade spesso di accogliere la

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 49 -

Web source:

preoccupazione di genitori fortemente allarmati perché hanno l#impressione che, crescendo, il loro figlio o figlia sia irriconoscibile sotto molteplici aspetti: che abbia preso una cattiva strada a seguito della frequentazione di pessime compagnie, di fronte alle quali tutti i buoni insegnamenti che loro avevano impartito al bambino sono stati spazzati via, resi inefficaci dall#irresistibile potere del gruppo che seduce, conquista, trascina in direzioni inattese e rischiose. Non sempre le cattive compagnie sono la causa di tutti i mali dei nostri figli Di solito l#andamento delle consultazioni condotte a partire da questo genere di domande differisce anche a seconda dell#entità della preoccupazione iniziale. Quando si parla di situazioni come quelle descritte ar nel box alla pagina a fianco, nella categoria #preoc-ia cupazione grave#, difficilmente le origini del proble-n ma sono riconducibili solo agli effetti delle relazioni extrafamigliari del ragazzo con gruppi di riferimento più o meno #tossici#, trasgressivi o devianti: più facilmente, si tratta dell#emergere di difficoltà evolutive più generali che possono riguardare anche la relazione con il contesto e che, se non inquadrate e risolte, possono arrivare a disturbare stabilmente il comportamento, le relazioni, la personalità nel suo insieme. È molto importante in queste situazioni che il nucleo famigliare si affidi a un professionista per intervenire efficacemente sul problema che si sta manifestando. Viceversa, le situazioni riferite alla #preoccupazione lieve# di solito non rappresentano, di per sé, indicatori di aspetti problematici: si possono più facilmente ricondurre a quegli aspetti di fisiologica delusione e differenziazione che sono indicativi, anzi, del procedere dei percorsi evolutivi di costruzione di una propria identità più ampia rispetto alla sola identità di figlio. È fatica intrinseca al compito di ogni genitore quella di assistere – inizialmente con una quota di impotente sconcerto, destinato però a trasformarsi poi nella gioia stupita del compito generativo riuscito – alla trasformazione del proprio ex bambino in soggetto altro da sé, appartenente non più esclusivamente al nucleo intrafamigliare, ma alla comunità, alla società, al mondo. In questo processo di #seconda nascita#, il gruppo dei pari, degli amici, dei coetanei, svolge un#importante funzione maieutica che facilita il distacco dalla nicchia affettiva infantile e il costituirsi di un nuovo soggetto sociale. È comprensibile che i genitori, vedendo i loro figli crescere e trasformarsi secondo linee impreviste sovente non in linea con le aspettative generalmente molto alte nutrite sin dall#infanzia, possano vivere stati di forte preoccupazione rispetto a ciò che sta accadendo e possano sviluppare particolare diffidenza nei confronti dei nuovi oggetti d#amore e di interesse dei figli, sospettati di soppiantare i vecchi, magari anche vanificandone il lavoro svolto fino a quel momento. È così che il gruppo degli amici diventa spesso la #cattiva compagnia# colpevole di tutti i mali del figlio o della figlia, dal calo di rendimento scolastico alle rispostacce maleducate che mai il figlio una volta si sarebbe permesso di dare, dal mancato rispetto degli orari di rientro o di utilizzo del cellulare alla sperimentazione di sostanze più o meno pericolose. Tuttavia, è quasi sempre opportuno «ridurre da par te dei genitori la paranoicizzazione dei nuovi oggetti nel sospetto che siano i killer dei vecchi» (Pietropolli Charmet, 2000), perché tale #paranoicizzazione# impedisce di vedere tutti gli aspetti del figlio che lo hanno portato in una determinata condizione, attribuendoli solo e soltanto alle esecrate figure esterne, ossia ostacolando una piena comprensione delle dinamiche evolutive del ragazzo. UNA QUOTA DI RISCHIO FISIOLOGICA Come ogni passo di crescita, anche quello della socializzazione in adolescenza comporta una quota di rischio. La fiaba di Pinocchio, che nel suo percorso verso la crescita incontra vari personaggi che lo distolgono dalla #retta via#, ne è una ben riuscita descrizione metaforica. Tuttavia, nell#azione educativa e di sostegno alla crescita, è importante concentrarsi, più che sugli elementi di rischio esterno, sui fattori di rischio e protezione interni che consentono di difendersi in modo più o meno efficace dalle minacce eventualmente presenti nel mondo extrafamigliare, con il ricorso a movimenti di riconoscimento del pericolo, pensiero critico, protezione, autodifesa. È impossibile proteggere l#adolescente da tutti i rischi del mondo esterno nel momento in cui impara ad addentrarvisi, nello stesso modo in cui, da bambino, era impossibile proteggerlo da ogni rischio di caduta mentre imparava a camminare. La crescita avviene proprio imparando a fronteggiare i rischi attraverso un#assunzione di responsabilità. Quello che è importante, dunque, è fornire al soggetto in crescita strumenti per riconoscere i rischi, evitare errori là dove sia possibile e imparare da essi là dove non lo sia. Da questo punto di vista, problemi come un#eccessiva dipendenza dagli amici, dai loro usi, costumi e valori di riferimento, dalla loro accettazione ad ogni costo, o come un#eccessiva disponibilità a lasciarsi influenzare da loro possono nascere da diversi fattori interni di vulnerabilità. Per esempio, la fatica a tollerare il dolore della perdita del legame narcisistico infantile con i genitori può portare l#adolescente a ricercare con forsennata ostinazione l#accettazione e l#approvazione da parte del gruppo, in maniera adesiva e compiacente, senza dare importanza ad alcun riferimento critico che pure razionalmente-cognitivamente egli avrebbe presente. Alcuni adolescenti, cioè, non sopportano di trasformarsi da idoli adorati dell#intero nucleo famigliare in anonimi adolescenti qualunque, scarsamente visti e apprezzati dal gruppo: hanno

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 49 -

Web source:

bisogno di riconquistare #fuori#, ad ogni costo, quella visibilità e popolarità infantile che non possono più avere dentro le mura domestiche, a causa della crescita che porta via la fantasia ideale e onnipotente.Altri ragazzi attuano un disinvestimento feroce di tutti gli insegnamenti famigliari perché farebbero troppa fatica a metterli in discussione e farli evolvere, non avendo capacità elaborative personali o spazi di negoziazione famigliare sufficienti: per questo saranno portati a sostituire un#autentica separazione con il semplice spostamento della dipendenza dai genitori agli amici. In altri casi, assistiamo all#ingresso e alla ricerca di appartenenza a un gruppo-banda nel tentativo di anestetizzare in forma condivisa il dolore per la perdita del valore e del futuro: là dove il progetto vitale personale e collettivo sia per qualche motivo spento o appaia perduto, si verifica spesso il tentativo di vitalizzare fugacemente il gruppo con un#impresa trasgressiva che regali un#effimera sensazione di crescita e vitalità. FATTORI DI PROTEZIONE I genitori preoccupati che le #cattive compagnie# rischino di far deragliare il percorso di crescita del figlio come possono dunque intervenire per ridurre la probabilità che ciò avvenga? Su quali fattori di protezione possiamo contare? L#esperienza mostra che il tentativo di arginare il problema ponendo divieti o attaccando e svalutando gli amici in questione per mantenere, prolungare o ripristinare la centralità delle figure genitoriali nel controllo dei comportamenti del figlio rischia di peggiorare la situazione, innalzando il livello del conflitto, spingendo il ragazzo a mentire o ad agire di nascosto, incrementando l#intensità del suo legame con il gruppo. Così come nell#infanzia la protezione del bambino non si era potuta esprimere evitandogli di ammalarsi durante l#inserimento all#asilo nido, dato che il bambino aveva bisogno di farsi gli anticorpi, nello stesso modo ora l#adolescente ha bisogno di confrontarsi con i rischi del mondo per imparare a gestirli responsabilmente. Se un genitore vuole risultare vincente rispetto a un#amicizia #tossica# non può farlo diventando a sua volta amico del figlio, ma nemmeno può svolgere il ruolo del nemico, pensando di avere il potere di vietare ciecamente e senza argomentazioni convincenti ciò che al figlio sta così a cuore in quel momento. Nell#impossibilità di controllare costantePorre troppi divieti ai figli adolescenti non di rado è controproducente mente i comportamenti del ragazzo, ciò che risulta efficace è la possibilità di avere con lui, sin dall#infanzia, una buona relazione che gli permetta di ascoltare, prendere in considerazione e tenere a mente gli insegnamenti ricevuti dai genitori come guide #buone# preposte a svolgere una funzione anticorpale sui rischi insiti nelle amicizie più problematiche. Soprattutto in adolescenza, la vita e la crescita non si possono limitare all#interno delle pareti domestiche e della realtà famigliare, ma hanno bisogno di volgersi verso il mondo #fuori#, perché il bisogno evolutivo dell#adolescente passa per la nascita come soggetto sociale, per la sperimentazione identitaria nelle relazioni con i coetanei. Se vogliamo fornire anticorpi alle amicizie tossiche, occorre educare al senso critico e non alla sottomissione # in primis a noi genitori #, altrimenti sarà molto più facile che alla dipendenza acritica da noi venga semplicemente sostituita una dipendenza acritica da amicizie tossiche. Il fattore protettivo più importante rispetto al rischio costituito dalle #amicizie tossiche# è quello di essere educati, fin da bambini, all#elaborazione personale dei contenuti, anziché alla loro assunzione passiva. Questo aspetto si rivela sempre più importante nel mondo di oggi, nel quale gli adolescenti appaiono sempre più circondati da influencer di cui rischiano di subire il condizionamento spersonalizzante, che da maestri in grado di partire maieuticamente dalla loro persona e dai loro contenuti, aiutandoli ad esprimerli, insomma e-ducandoli. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI Cirillo L., Buday E., Scodeggio T. (2013), La terza famiglia, San Paolo, Cinisello Balsamo. Lancini M., Turuani L. (2009), Sempre in contatto, Franco Angeli, Milano. Pietropolli Charmet G. (2000), I nuovi adolescenti, Raffaello Cortina Editore, Milano. ELENA BUDAY, psicologa e psicoterapeuta, è socia dell#Istituto Minotauro, dove svolge attività clinica, insegna e fa parte del comitato scientifico della Scuola di psicoterapia dell#Adolescente e del Giovane adulto.

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 56 -

Web source:

METODO E ABITUDINI PER IL SUCCESSO NEGLI STUDI

I l tema del talento e delle alte prestazioni è oggi assai rilevante sia nel campo degli studi che nell#orientamento al lavoro poiché si ritiene che nel mondo attuale, sempre più competitivo e globalizzato, il titolo di studio non costituisca più una garanzia per un#occupazione qualificata. Per acquisire prestazioni elevate, dunque, non sono sufficienti motivazioni e capacità: sono fondamentali la determinazione, la pianificazione delle tappe di apprendimento e l#adozione di un metodo basato su regole e abitudini capaci di modificare i comportamenti errati in attitudini profonde e ben orientate. L#individuo è chiamato a costruirsi un percorso diqualità che lo renda flessibile e abile per affrontare le sfide della vita personale e professionale, ma un simile percorso di formazione è lungo e complesso e talvolta irto di difficoltà. Lo studente, specialmente nell#approcciare studi a maggior tasso di difficoltà, come quelli universitari o della scuola superiore, è spesso disorientato e senza un metodo chiaro e ciò conduce di frequente all#insuccesso o all#abbandono degli studi. Dunque, cultura, consapevolezza, pianificazione e un efficace metodo di studio sono gli architravi su cui si fonda il successo nel percorso di studi, unitamente alla necessità di coltivare (o ritrovare) la riflessione, che, per dirla con Socrate, è alla base della vera conoscenza. I DIVERSI TIPI DI MEMORIA Perché avere metodicità nell#apprendimento è fondamentale? Perché è il giusto mezzo che permette di ottenere risultati e raggiungere gli obiettivi che ci si è prefissi, attraverso un processo di accumulazione ragionata della informazioni acquisite. Sia sufficiente osservare # per analogia # che è il metodo, in particolare quello assai noto come #scientifico# o #sperimentale#, determinato da diverse fasi conseguenziali e verificabili, ad animare la scienza e con essa il progresso in tutti i campi della vita. Tuttavia, ciò che talvolta praticano gli studenti è uno studio lasciato alla estemporaneità, privo di sistematicità e carente di una precisa pianificazione; talaltra, il metodo seguito # pur presente # non tiene conto dei processi neurologici dell#apprendimento e perciò si rivela completamente inefficace a consolidare i concetti, a sviluppare il ragionamento critico e le capacità logiche, ad aumentare il tasso di conoscenza profonda di un argomento. Lo studio dei processi di apprendimento e della relazione fra memoria e cervello è progredito molto negli ultimi anni, anche per la tendenza a indagarne gli aspetti salienti nella quotidianità, al di fuori della situazione protetta del laboratorio. Risulta imRagionamento vs. memoria: una dicotomia da sfatare Noi siamo ciò che siamo perché abbiamo la capacità di ricordare quello che abbiamo pensato. «La memoria è il collante che consolida la nostra vita mentale, l#impalcatura che sostiene la nostra storia personale e ci permette di crescere e di cambiare nel corso della vita», sostengono due grandi scienziati come Squire e Kandel. Anche nel processo di apprendimento è il ricordo che permette alle nozioni studiate di diventare parte del nostro patrimonio. Ma è il ragionamento che connette le conoscenze tra loro, che ci dà modo di comprenderne la causa e gli effetti, che ci consente di chiarire i processi induttivi e deduttivi. portante, per comprendere meglio la funzionalità e il ruolo della memoria nel processo di apprendimento, proporre un breve excursus sulle principali ricerche nel campo. Seppure resti controverso quante specie di memoria si conoscano, ne sono stati individuati e indagati alcuni tipi fondamentali, riassumibili in memoria sensoriale, memoria a breve termine e di lavoro, memoria a lungo termine, memoria quotidiana e memoria autobiografica. In particolare, la memoria a breve termine indica l#immagazzinamento temporaneo di piccole quantità di informazioni di natura non solo verbale, ma anche spaziale e visiva, e questo ci aiuta a svolgere i tanti compiti legati alla normale vita quotidiana. Per quanto attiene alla cosiddetta memoria a lungo termine, fondamentale per il trattenimento delle nozioni utili per uno studio approfondito e duraturo, si deve a Squire l#importante distinzione fra memoria esplicita o dichiarativa e memoria implicita o non dichiarativa. La memoria esplicita si riferisce alle situazioni nelle quali pensiamo che sia in gioco la memoria così come viene comunemente concepita, e cioè come la rimembranza di eventi particolari o di circostanze. La memoria implicita si riferisce invece ad apprendimenti che si traducono in prestazioni, come per esempio imparare a nuotare o ad andare in bicicletta, senza tradursi in ricordi espliciti. Con l#apprendimento acquisiamo conoscenze, con la memoria le conserviamo Esistono poi dei tipi di memoria di carattere pratico che la ricerca scientifica ha preso meno in considerazione a causa anche della difficile comprensione del rapporto fra attenzione e memoria, quali per esempio la memoria prospettica o la memoria autobiografica, che concerne i ricordi che abbiamo su noi stessi e sulle relazioni che abbiamo costruito con le persone e con il mondo circostante. Ma quale processo sottende l#apprendimento e il ricordo delle informazioni acquisite? Il premio Nobel Eric R. Kandel lo spiega molto bene: «L#apprendimento è il processo con cui acquisiamo nuove conoscenze sul mondo, e la memoria è il processo con cui conserviamo quelle conoscenze nel tempo. La maggior parte delle nostre conoscenze sul mondo e la maggior parte delle nostre competenze non sono innate, ma acquisite,

Psicologia contemporanea

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 56 -

Web source:

costruite nel corso di una vita. Di conseguenza siamo ciò che siamo in buona misura grazie a ciò che abbiamo appreso e a ciò che ricordiamo». La memoria si affina principalmente quale deposito delle informazioni e successivamente quale tecnica per il richiamo delle informazioni al momento della necessità del loro utilizzo. È noto che prima di essere conservate nella memoria profonda e a lungo termine, le informazioni sono immagazzinate nella memoria a breve termine e che il processo di conservazione e consolidamento è lungo perché i ricordi non vengono semplicemente raccolti ma anche costantemente rielaborati alla luce delle nuove informazioni che si vanno ad acquisire. Questo non è un mero processo di tipo meccanico, perché la memoria non trattiene solo sensazioni, percezioni, azioni, ma è la straordinaria plasticità delle nostre reti neuronali che sta alla base dei processi di memorizzazione poiché essa garantisce l#efficienza del funzionamento delle connessioni (sinapsi), capaci di eliminare quelle considerate superflue e di instaurarne di nuove. Il processo di selezione e scarto delle informazioni è peraltro indispensabile per garantire la massima efficienza e flessibilità della memoria stessa. Le numerose ricerche scientifiche sul tema hanno dimostrato e convenuto che il cervello, durante l#apprendimento, ricorda soprattutto: i primi elementi imparati (effetto priorità); gli ultimi elementi pronunciati (effetto tempo recente); le nozioni collegate ad altre che sono già parte del patrimonio della persona; gli elementi particolarmente enfatizzati o eventi unici; gli elementi che coinvolgono in modo cospicuamente intenso uno o più dei cinque sensi, ovvero fatti che suscitano una forte emozione (per esempio, il giorno del matrimonio); gli elementi o fatti che suscitano uno spiccato interesse nella persona (chi ama il calcio ricorderà con particolare facilità la formazione delle squadre del campionato). IL METODO DI STUDIO MIGLIORE Poste queste considerazioni, ci chiediamo quale sia il metodo di studio più efficace per apprendere. È appena il caso di ricordare che sono le azioni di valore compiute giorno dopo giorno a radicarsi in noi e a permetterci di acquisire un valido metodo di studio e giungere al successo. Sostiene Luca Mazzucchelli, il direttore di questa rivista, autore del volume Fattore 1%. Piccole abitudini per grandi risultati: «Tu oggi non sei nient#altro che il risultato delle abitudini che so modo, tra cinque anni non sarai nient#altro che il Anche per colpa della tecnologia, stiamo perdendo sempre più la facoltà di c0ncentrarci risultato delle abitudini che da oggi deciderai di adottare». Il principio delineato vale, forse più che in ogni altro campo, in riferimento allo studio e all#acquisizione di nuove conoscenze. Per favorire l#apprendimento si deve sviluppare la concentrazione, abilità che oggi i giovani stanno sempre più perdendo anche a causa del massiccio uso delle tecnologie. È importante abituarsi a permanere in uno stato definito di flow (flusso), dove cioè ci si senta pienamente coinvolti. Di converso, se si legge un argomento per cui si prova scarso interesse, in quanto troppo facile (ne deriverebbe noia) o viceversa troppo complesso (ne deriverebbe una sensazione di frustrazione), l#apprendimento risulta più difficoltoso. Come insegna Mihaly Csikszentmihalyi, lo stato di flow rappresenta un coinvolgimento totale nell#attività, animato da obiettivi chiari. Perciò lo studente dovrebbe costantemente abituarsi e allenarsi a permanere nello stato di flow, riuscendo a evitare il più possibile le distrazioni sia tecnologiche (per esempio, la ricezione di notifiche del cellulare) o di altra natura (per esempio, la presenza del coinquilino che disturba mentre si è in casa a studiare). Contribuiscono a sviluppare questa abilità: l#effettuare un programma chiaro di studio suddividendo un grande obiettivo in sottoobiettivi (per esempio, prefiggersi di studiare il secondo e il terzo capitolo del testo d#esame in una data fase del tal giorno); l#avere un approccio attivo alle questioni (porsi domande su ciò che già si conosce in merito a un argomento e su ciò che si intende apprendere; operare collegamenti con altri temi o discipline); il crearsi un ambiente di studio idoneo. E, qui, sia consentito un rapido cenno. L#ambiente, sia esso la biblioteca o la stanza di casa, influisce notevolmente sulle prestazioni di studio, perciò è bene recarsi in un contesto in cui si ha voglia di stare. Se si tratta della stanza di casa, potrebbe essere utile personalizzarla il più possibile con alcuni strumenti che facilitano l#apprendimento, quali il leggio per aiutare la vista e la postura, e una lavagna ove #simulare# la situazione d#esame. Il dilemma degli studenti sovente è poi: musica o silenzio assoluto? Tendenzialmente, la seconda opzione è da preferire. Nel caso in cui si scelga la musica, che essa sia sempre senza le parole (che rappresenterebbero una grande distrazione per il cervello); alcune ricerche hanno poi dimostrato che la musica di Mozart ha influssi positivi sulla ritenzione. Essere ordinati è un#altra condizione imprescindibile per imparare bene Ma su tutte queste considerazioni una è preminente: l#abitudine ad essere ordinati, che per i giovani è particolarmente difficile da attuare. Si è mai vista una sala chirurgica disordinata oppure un box di Formula 1 con gli strumenti per il cambio-gomme accatastati a caso? No, e la ragione è semplice: l#ordine aiuta a supportare il pensiero e la logicità e, al contempo, ad evitare le distrazioni. Perciò, almeno sulla scrivania (ma sarebbe auspicabile in generale) l#ordine dev#essere massimo, con i soli libri e materiali dell#argomento che si sta affrontando. ALTRE ABITUDINI DA INCORAGGIARE Come ci insegna la scienza, perseveranza, volontà e autodisciplina favoriscono

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 56 -

Web source:

l#automotivazione, che è sicuramente una leva forte per ottenere risultati eccellenti negli studi, e anche su questo aspetto è opportuno lavorare con metodo. Ora, ripercorrendo idealmente una giornata di studio, individuiamo alcuni dei comportamenti che, se diventassero abitudini, potrebbero aiutare lo studente nel suo percorsoCronobiologia dello studio e degli esami Roberto Manfredini, ordinario di Medicina all#Università di Ferrara, ha scritto un recente e interessante saggio dal titolo Un tempo per ogni cosa. Vivere in sintonia con il proprio orologio biologico. Egli sostiene che dalle 9 alle 11 rende al massimo la memoria a breve termine, mentre la memoria a lungo termine è favorita dopo la pausa pranzo. Il giorno dell#esame, poi, meglio essere tra i primi dell#appello (almeno per coloro che hanno un cronotipo da #allodola#, cioè vispi e brillanti al risveglio), mentre per i cronotipi #gufi# (più lenti a svegliarsi e ad affrontare la giornata) tra le 10 e le 12 potrebbe essere il momento migliore. Abituarsi a programmare: nulla va lasciato al caso. Si devono pianificare con cura gli esami da sostenere e il materiale da studiare, specialmente all#università, ove, a differenza della scuola superiore, gli studenti sono lasciati estremamente liberi. Diceva saggiamente Benjamin Franklin: «Se non riesci a pianificare, stai pianificando di fallire». Frequentare le lezioni (all#università): è sicuramente una sana abitudine, se il tempo viene messo a frutto, e perciò è bene interagire con i colleghi e con il docente e prendere appunti in modo produttivo, evitando del tutto l#approccio passivo. Rivedere subito dopo la lezione, seppur brevemente, gli appunti su ciò che il docente ha spiegato evita inoltre un drastico decadimento del ricordo. Abituarsi a effettuare i cicli di studio: 40 minuti circa di studio concentrato, 15 minuti di autentica pausa rigenerante (evitando i social), 5 minuti per rivedere ciò che si è appreso nei 40 minuti precedenti. Ciò scongiura un sovraccarico mentale che di sicuro è scarsamente produttivo. Utilizzare un metodo per studiare in modo efficace: le mappe mentali, ideate dallo psicologo Tony Buzan e delle quali il massimo esperto in Italia è Matteo Salvo, combinando colori, immagini e parole-chiave aiutano a immagazzinare con facilità anche grandi quantità di nozioni, pure complesse. Abituarsi a #studiare per spiegare#: quando un concetto o una nozione li si sono appresi veramente e se Non saper pianificare significa votarsi al fallimento. Non solo nello studio ne è pienamente padroni, allora li si sapranno spiegare agli altri. È questo un aspetto chiave di primaria rilevanza. Spesso gli studenti pensano di aver studiato, ma in realtà non sono in grado di trasferire poi le conoscenze al professore o alla commissione. È fondamentale abituarsi a intraprendere uno studio che non sia mai fine a sé stesso, bensì immaginare di dover spiegare l#argomento, per esempio, ai partecipanti di una conferenza o ai colleghi. Si ricordi, inoltre, che il confronto con i migliori aiuta a crescere: pertanto un buon metodo di studio potrà prevedere, oltre all#applicazione individuale, sessioni di ripasso con i colleghi e momenti di confronto, ma è bene allenarsi sempre con chi è capace e possibilmente è il migliore: questo rappresenterà uno stimolo per crescere. Infine, è opportuno rammentare, e possibilmente mettere in pratica, anche se alcune volte sarà difficile, che se si riuscirà ad associare emozioni positive all#apprendimento # cosicché lo studio possa risultare un piacere # si schiuderanno le porte della conoscenza e di un brillante futuro. Giacché, come dice il saggio, «La conoscenza è la capacità d#infinito che è data a noi umani». RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI Doidge N. (2016), Il cervello infinito (trad. it.), Ponte alle Grazie, Milano. Goldberg E. (2010), La sinfonia del cervello (trad. it.), Ponte alle Grazie, Milano. Kandel E. R. (2017), Alla ricerca della memoria (trad. it.), Codice, Torino. Manfredini R. (2019), Un tempo per ogni cosa. Vivere in sintonia con il proprio orologio biologico, Piemme, Casale Monferrato. Salvo M., Galli E. (2018), Professione: studente 30 e lode. Il metodo rivoluzionario per affrontare l#università con successo, Feltrinelli-Gribaudo, Milano. Trabucchi P. (2018), Opus, Corbaccio, Milano. ELISABETTA GALLI, Ph.D., è autrice di pubblicazioni scientifiche sul diritto penale, consulente aziendale e istruttrice certificata da Tony Buzan per insegnare le Mappe Mentali®. Https://www.eblconsulenza.it/ elisabetta-galli/

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 20 -

Web source:

DISTORSIONI COMUNICATIVE ONLINE

ANCHE IN RETE CI SONO SCAMBI DI MESSAGGI ALTERATI, FRUTTO DI UN DIALOGO INFICIATO DA PREGIUDIZI E NEGATIVITÀ. IMPARIAMO A NON FARCI CATTURARE C omunicare significa costruire e consolidare relazioni, sempre. Forse per questo chi ha la capacità di costruire relazioni sane offline ci riesce anche online, e i contenuti online sono un magnete con la forza di generare attenzione e avvicinare le persone al nostro messaggio. Attrarre è il loro lavoro. Attrarre è una virtù, ma esiste anche qualche controindicazione. Ed è qui che dobbiamo diventare vigili. Esporci, regalare informazioni, fornire risposte e diventare divulgatori nel nostro campo può anche generare relazioni che poco hanno a che vedere con il concetto di relazione sana. Questa dinamica è facilitata dalla possibilità di comunicare attraverso piattaforme di messaggistica, commenti, blogging, app e social network. In pratica, comunicando non condividiamo solo il nostro pensiero e la nostra conoscenza, ma diventiamo raggiungibili con un click esponendoci a una connessione diretta e intima come quella della messaggistica privata. Arrivati a questo punto è facile cadere in un equivoco pericoloso, perché la risposta ai rischi di un contatto sgradevole non è la chiusura, bensì lo sviluppo di quella sensibilità che ci permette di identificare a prima vista se la perso18 / NOVEMBRE-DICEMBRE 2020 na che sta tentando di stabilire un contatto con noi è animata da intenzioni sane o tossiche. Va specificato perché è facile sentire professionisti che giustificano la loro assenza dal mondo online motivandola come una difesa necessaria. La verità sta nel mezzo: se è vero che lasciando aperta la porta potrebbe avvicinarsi qualche malintenzionato, è vero anche che quella porta aperta ci permette di costruire relazioni preziose. Inoltre non è mai esistito un periodo storico così ricco di opportunità per costruire relazioni sane, non dimentichiamolo. Resta una componente di rischio, e allora come gestire la presenza di quei soggetti che non hanno intenzione di stabilire con noi una relazione sana? Il primo passo è riconoscerli, ed esistono alcuni atteggiamenti che costituiscono un campanello d#allarme. Nei casi che seguono, riconoscere di trovarci in una situazione critica ci aiuterà a uscirne indenni. 4 CAMPANELLI D#ALLARME DI UNA RELAZIONE ONLINE PERICOLOSA Vena polemica. Ogni confronto nato all#insegna della polemica e della puntualizzazione non promette bene. Non facciamoci confondere, però. Il punto non è il messaggio (per esempio, abbiamo sbagliato a inserire una data e ce lo fanno notare), ma il tono e l#intento con cui questa comunicazione nasce. In sintesi, potremmo dire che la vena polemica emerge quando l#intento non è quello di aiutare, ma quello di correggere facendo notare l#errore. Non a caso, questo tipo di interazione avviene volutamente in pubblico. Ringraziare senza alimentare il confronto è il modo migliore per smorzare ogni complicazione sul nascere.Provocazione esplicita. L#arte della provocazione # se ben padroneggiata # può far perdere la calma anche alle persone più equilibrate. Online in molti la praticano. Lo vediamo in ogni commento o messaggio che volutamente isola un elemento per distorcerlo ed esasperarlo a favore della tesi che l#interlocutore vuole sostenere. Quando fiutiamo la chiara intenzione di provocare dovremmo stare alla larga dal dialogo perché è chiaro che chi distorce di proposito la realtà non ritornerà in carreggiata dopo una nostra risposta dettagliata, precisa e logica. Al contrario, tutte le discussioni online che vediamo degenerare sono alimentate dalla buona fede di chi cerca di spiegare e argomentare, laddove le intenzioni della controparte sono chiaramente distruttive sin dall#inizio. Offesa gratuita. È più rara di ciò che si possa pensare e anche più innocua. L#offesa gratuita, infatti, fa meno danni di una provocazione o di una polemica perché di fronte all#offesa quasi tutti capiamo che non esistono i presupposti per dialogare. Lunghezza (richiesta eccessiva di tempo). Quarto campanello d#allarme da non sottovalutare per non inciampare in relazioni tossiche, anche se le valutazioni che seguono richiederebbero molti distinguo. Di base, di fronte a un primo messaggio eccessivamente lungo dovremmo stare attenti. Se l#interlocutore manca del buon senso per capire che lo spazio altrui non si può invadere con una richiesta di tempo eccessiva, è probabile che ci saranno problemi. Nel mondo offline tali anomalie le avremmo riconosciute a occhio nudo perché una persona che si presenta in studio senza appuntamento pretendendo di essere ricevuta o una persona che ci raggiunge per la prima volta al telefono incalzando con una telefonata che fatichiamo a interrompere ci avrebbero fatto capire molto. Online, invece, è facile fare confusione. Attenzione, non significa che online, via email o messaggistica, non si possano creare confronti corposi, ma pensare di eludere la naturale costruzione a step di una relazione ci fa capire che l#interlocutore non ha intenzione di rispettare le regole e questo è un indicatore preciso. Chiaramente ci sono anche molti messaggi che nascono da buone inIN RETE È MOLTO PRATICATA LA PROVOCAZIONE tenzioni, ma quando per la prima volta ci presentiamo a una persona e ipotechiamo arbitrariamente 10-15 minuti del suo tempo dando per scontato che esistano già i presupposti per instaurare un dialogo, stiamo dimenticando che anche le relazioni più importanti

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics

Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 20 -

Web source:

nascono per gradi. Quando queste casistiche diventano un problema? Quando ne sottovalutiamo l#importanza. Non esistono assoluti e nessuno di tali indicatori presi singolarmente potrebbe diventare una regola, ma ignorare quanto descritto e aspettarsi che vada tutto bene è esattamente ciò che è stato fatto da tutti coloro che si sono poi ritrovati a dover gestire relazioni online problematiche. ALESSIO BELTRAMI, docente di Teorie e tecniche dei nuovi media presso l#Università Bicocca di Milano, è consulente di comunicazione specializzato in Content marketing e fondatore di ContentMarketingItalia.com LUCA MAZZUCCHELLI, psicologo e psicoterapeuta, è direttore di Psicologia contemporanea. Con Giunti Psychometrics ha pubblicato i volumi L#era del cuore. Come trovare il coraggio per essere felici (2020), Fattore 1%. Piccole abitudini per grandi risultati (2019) e Consulenza psicologica online (con

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 22 -

Web source:

IL CORAGGIO DI CAMBIARE

TANTI RAPPORTI ANCHE SENTIMENTALI RISTAGNANO NEI SILENZI E NELL#INAZIONE PER PAURA DELLA REAZIONE DEL PARTNER. MA COSÌ I PROBLEMI NON SARANNO MAI RISOLTI L a qualità delle nostre relazioni è fondamentale per il nostro benessere e perfino per la nostra salute. Un importante studio scientifico condotto dall#Università di Harvard conferma che salute e felicità dipendono in larga misura dal calore e dalla solidità della nostra vita relazionale. Questo studio ha una caratteristica che lo distingue da tanti altri progetti analoghi: dura da 75 anni. Proprio per questo le conclusioni a cui giunge sono ben più solide di alcune #supposizioni# estrapolate da studi di breve durata. Le conclusioni sono chiare: le persone con una vita di relazione più soddisfacente a 50 anni sono quelle più sane e felici a 80. Solitudine e relazioni tossiche basate su attriti, competizione e incomprensioni di fondo sono nocive quanto fumo e alcol. E allo stesso modo, un senso di isolamento e solitudine non voluto può letteralmente danneggiare il corpo e la mente. Questo significa che un corpo sanissimo, nel contesto di relazioni malate non porta a una vita né lunga né felice. A volte intervenire sulle nostre relazioni sembra ancora più difficile che migliorare il nostro stile di vita. Eppure, se ci pensiamo bene, con chi passiamo le nostre giornate è forse la cosa che definisce meglio chi siamo. 20 / NOVEMBRE-DICEMBRE 2020 Una relazione tossica si contraddistingue per il fatto che il rapporto è in costante pericolo a causa del comportamento o dell#atteggiamento dei partner. Qualche volta i difetti sono tutti da una parte, ma più spesso c#è un certo tipo di equilibrio di colpa nell#incompatibilità. A minare alle basi il rispetto tra i partner è spesso l#eccesso di narcisismo. Un partner troppo narcisista tende a negare le ragioni dell#altro perché ritiene che siano di scarso valore rispetto alla pretesa visione di sé stesso come centro del mondo. D#altra parte, il detto «L#amore non è bello se non è litigarello», come tutti i proverbi, esprime un concetto di fondo vero: i litigi e le discussioni ci stanno, perché i partner tendono a completarsi, non sono sovrapponibili. Immagina il rapporto come un insieme di ingranaggi a ruote che si incastrano. Ogni tanto serve un po# di olio per migliorare il meccanismo. Ora, all#opposto, immagina un rapporto nel quale un partner evita sempre le discussioni per paura di litigare, di tirar fuori certi argomenti. Prima o poi scoppierà e farà saltare tutto l#ingranaggio, è solo questione di tempo. Ecco: un rapporto nel quale si rinuncia a discutere e a litigare per paura della reazione del partner è un rapporto malsano. A volte uno dei partner pensa di essere inadeguato e così sente l#esigenza di cambiare per compiacere il partner. È evidente, in questo caso, che non ci si sente apprezzati e amati per quello che si è nella realtà. Vale anche il contrario: il partner che #minaccia# direttamente o velatamente l#altro, che, se non cambia, subirà delle conseguenze. Questa situazione è più comune di quanto si pensi e oltre a denunciare la presenza del solito narcisi-smo, prima o poi apre la strada alla violenza verbale o, peggio, fisica. Le relazioni si possono cambiare così come ci trasformiamo noi. Ecco 3 pratiche che considero essenziali per iniziare a lavorare sulle proprie relazioni. [1] CONCENTRATI SU CIÒ CHE PUOI CAMBIARE. La vita è fatta di alti e bassi. Non sempre tutto può funzionare come vogliamo. Alcune persone sviluppano dei meccanismi di gestione dello stress che sono più efficaci di altri. Imparano ad accettare le cose che non possono cambiare e a lavorare su quelle che invece possono essere cambiate. Parlando di relazioni, è bene capire che non possiamo cambiare gli altri, ma possiamo cambiare come noi interagiamo con gli altri. Invece di insistere nel volere che l#altro sia diverso, cambia tu, se ci tieni davvero. [2] RIVITALIZZA LE TUE RELAZIONI E ORIENTALE NELLA DIREZIONE CHE VUOI TU. Le relazioni possono essere orientate e pilotate. Quando subentra la noia si possono trovare nuove cose da fare. Quando invece ci sono inteLE RELAZIONI CAMBIANO IN BASE A COME CAMBIAMO NOI ressi troppo lontani si può provare a svilupparne uno in comune. Fare esperienze assieme è fondamentale perché una relazione cresca e si solidifichi. [3] ABBI IL CORAGGIO DI TAGLIARE LE RELAZIONI CHE TI FANNO SOLO MALE. Quando tutto è stato provato occorre affrontare con coraggio il fatto che una relazione che fa solo male dev#essere terminata. Il vecchio detto «Meglio soli che mal accompagnati» in questo caso è vero. Anche perché solo interrompendo una relazione tossica ci diamo la possibilità di stabilirne altre, salutari. È facile isolarsi e forse ancor di più accettare passivamente relazioni che non ci appagano. Gli anni passano e la situazione a un certo punto sfugge di mano fino ad apparire irrisolvibile. È qui che subentra una forma di rassegnazione che pesa tanto sul nostro umore quanto sulla nostra salute. Vale la pena ricordarsi che non abbiamo solo il diritto, ma anche il dovere, di provare a vivere la vita al meglio. A volte servono scelte coraggiose per farlo. Il coraggio lo si trova nella sincerità, nell#onestà di vedere ciò che non funziona e provare a correggerlo. Abbiamo bisogno di cambiare la nostra mentalità, prim#ancora di trovare il coraggio di cambiare i nostri comportamenti. Allora, non perdere altro tempo, impara subito a migliorare te stesso! FILIPPO ONGARO, già medico degli astronauti e professore a contratto

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 22 -

Web source:

all#Università di Bologna e al King#s College di Londra, è un esperto di crescita personale e alta prestazione. Vive e lavora in Svizzera. www.filippo-ongaro.com

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 30 -

Web source:

IO TRAMITE L#ALTRO

NOI SIAMO ATTRAVERSO LE RELAZIONI CHE ABBIAMO CON GLI ALTRI. E PIÙ L#ALTRO È IMPORTANTE, PIÙ LA RELAZIONE CON LUI PRESENTA DELLE DIFFICOLTÀ R elazioni tossiche: qualcosa che praticamente tutti abbiamo sperimentato, chi più e chi meno. Ora, la tossicità indica una particolare degenerazione del rapporto, ma mi domando: «Esistono davvero relazioni facili?». Ormai tutti sappiamo che l#uomo, in quanto animale sociale, non solo ha dovuto stabilire relazioni per poter sopravvivere, ma anche che, senza relazioni, non si rischia soltanto di non essere supportati dal prossimo, si rischiano conseguenze ben più gravi. Se i nostri antenati non potevano fare a meno di stringere alleanze per poter prosperare in un mondo angusto, oggi, dove tutto è a portata di click, sembra che si possa vivere tranquillamente senza impegnarsi in alcuna relazione importante. La comodità della nostra società ci illude facilmente di poter vivere una vita serena facendo a meno dell#altro, facendosi in qualche modo #da sé# in una sorta di mito del self-made man americano. La complessità della società moderna tende a nascondere l#importanza delle relazioni: se un nostro avo avesse guardato un villaggio, non avrebbe avuto dubbi sul fatto che era stato costruito e organizzato da un gruppo di persone, fondato quindi sulla relazione. Mentre se oggi guardiamo un sito Internet, un#applicazione per il nostro cellulare o un qualsiasi servizio digitale, ci sembra quasi che sia gestito da una persona singola. Quindi abbiamo due forze che in un qualche modo tendono a occultare l#importanza della relazione: la prima è data dall#idea di poter vivere senza il bisogno degli altri, perché, tanto, ormai nessuno deve andare a caccia per potersi procurare un sostentamento; la seconda forza, invece, è legata alla crescente complessità della società, dove più un oggetto diventa complesso e meno si comprendono le sue relazioni interne guardandolo dall#esterno. Pertanto ci sembra quasi che quel #piatto di pasta# sia apparso sulla nostra tavola per magia! Mentre il mondo diventa sempre più a portata di mano e sempre più complesso, noi esseri umani restiamo gli stessi. Ci basta leggere un po# di letteratura per comprendere che le pene d#amore vissute dai personaggi descritti nella mitologia sono suppergiù le stesse che viviamo noi oggi. Il dolore per il tradimento di un partner o di un amico ai giorni nostri è molto simile a quello descritto nei classici di secoli o addirittura di millenni fa. La struttura del nostro cervello non è cambiata molto rispetto a quella di persone vissute nell#antica Grecia. Sì, è ovvio che non siamo proprio gli stessi uomini, considerando che vi possono essere differenze in base alle esperienze vissute, grazie alla nota neuroplasticità, ma sostanzialmente i nostri centri cerebrali relazionali sono pressoché identici. Così come le relazioni di un tempo erano intense e tempestose, allo stesso modo lo sono quelle di oggi, anche se ammantate da una coltre di tecnologie che, riducendo la complessità, ci rende la vita molto più comoda. Una comodità che a tratti potremmo dire illusoria, visto che se un tempo potevamo #scappare# da qualche parte e renderci irraggiungibili, oggi, con il digitale, siamo costantemente raggiungibili. Questa connessione continua, da un lato, facilita l#entrata in relazione con il prossimo, ma dall#altro tende a nascondere la complessità che sta dietro alle relazioni. In realtà, le relazioni non sono semplici per nessuno: se infatti il let-tore si ferma per qualche istante a pensare agli eventi più pesanti vissuti nella propria vita, scoprirà che la maggior parte di essi è stata causata da una relazione. Divorzi, tradimenti e lutti sono tra le cause che portano le persone nello studio dello psicologo, e guarda caso sono tutte situazioni che hanno a che fare con l#altro. Gli psicologi lo sanno bene, dato che attraverso la relazione curano e analizzano il comportamento delle persone che chiedono aiuto. Il professionista della mente sa che la relazione è la chiave per comprendere cosa sta accadendo nella vita delle persone e che si riproduce nel suo studio, visto che i pazienti tendono a ripetere gli stessi identici schemi anche in quel contesto. Ma non abbiamo bisogno di essere nello studio di un terapeuta per iniziare a proiettare sugli altri le nostre aspettative, per iniziare a reagire PIÙ IL RAPPORTO È SEMPLICE MENO INTOPPI COMPORTA in modo scorbutico come facciamo sempre una volta che la conoscenza è diventata più intima. di casa o il datore di lavoro, non è perché è sfortunato, ma perché le relazioni sono sempre difficili da gestire. E attenzione: sai quali sono le relazioni più difficili? Quelle che per noi sono importanti! Se una persona non riveste una certa importanza per noi, la nostra relazione con lei quasi mai è difficile. Le relazioni sono il vero banco di prova della nostra crescita personale: lo sappiamo sul lavoro, dove amiamo di più stare con persone che riescono a entrare in relazione in modo sano e a gestire i problemi relazionali, piuttosto che stare con persone geniali ma insopportabili. Lo sappiamo nella nostra vita quotidiana, dove sono i problemi relazionali quelli che ci fanno stare peggio, e da qualche tempo lo sappiamo anche a livello scientifico. La ricerca è molto chiara: la nostra salute mentale è legata alla qualità delle relazioni che abbiamo avuto e che abbiamo in questo momento. Concludendo: la relazione è il vero specchio mediante il quale riusciamo a vederci nel bene o nel male, e questo confronto continuo è la sfida più importante di

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 30 -

Web source:

un#intera vita. Pertanto non credo che esistano davvero relazioni significative che non si possano dire in un qualche modo #difficili#. In altre parole, ogni relazione tende a portarsi dietro aspetti delle relazioni passate e in particolare tende a portare con sé aspetti delle relazioni che abbiamo avuto con le figure significative della nostra vita. Non vorrei spaventare il lettore con queste parole, ma anzi mostrargli che se per caso egli ha dei problemi con Per gli abbonati, la versione audio su la moglie, con un www.psicologiacontemporanea.it amico, un vicino GENNARO ROMAGNOLI, psicologo e psicoterapeuta, è autore di Psinel, il podcast di psicologia e crescita personale più ascoltato in Italia. Si occupa di divulgazione online dal 2007

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 38 -

Web source:

VEDERSI CON OCCHI DIVERSI

UN PO# COME A CARNEVALE, DURANTE UN TEAM BUILDING CI VEDIAMO CON OCCHI DIVERSI DAL QUOTIDIANO E CI CONCEDIAMO DEI PERMESSI PSICOLOGICI CHE SOVVERTONO RUOLI E GERARCHIE I rapporti tra le persone sono soggetti, così come tutto in natura, alla legge dell#entropia. Questa legge dice che se le dinamiche presenti in un gruppo rimangono le stesse nel tempo e non si infonde nuova energia nel sistema, i legami tendono al caos e quindi a deteriorarsi. La ripetizione continua di attività simili e soprattutto di #difficoltà simili# mina lentamente la solidità delle connessioni e indebolisce la coesione di un team. Un po# come lasciare ferma un#auto a lungo, magari abbandonata per anni in balia dell#alternanza di sole, vento e pioggia: non sarà più la stessa al nostro ritorno. Questo fatto è evidente per il mondo degli oggetti perché si può toccare con mano la ruggine e constatare il motore che non parte. È invece meno palese per le relazioni poiché, all#apparenza, sembra tutto ok e si pensa di poter lasciare la situazione senza manutenzione e cura, ma sotto, in profondità, soprattutto a livello di sensazioni ed emozioni, nel mondo dei #soggetti# qualcosa non va e diventa opportuno, se non imprescindibile, intervenire. Una relazione lavorativa può essere considerata tossica quando si ripete, nelle sue disfunzionalità, uguale nel tempo e continua a produrre effetti nocivi di stress e disagio. È più pericolosa quando rimane in questa dimensione proprio perché #nascosta#, infatti può essere il primo segnale di un conflitto latente. Al contrario, quando procede velocemente verso un#escalation negativa e viziosa, verso uno scontro aperto, è più facile rendersene conto e cercare di riportarla all#interno di una dinamica virtuosa. Un Team Building spesso rappresenta l##intervento di manutenzione# più efficace per contrastare l#entropia, avendo come obiettivo principe il miglioramento delle relazioni che via via stanno perdendo forza. Ma cosa avviene in una giornata di Team Building che permette di favorire il raggiungimento di questo scopo? 3 sono i punti chiave. [1] SI VIVE UN#ESPERIENZA IDEALE. Fuori dalla routine si sperimenta un modo nuovo ed efficace di collaborare, un modo diverso. Proprio tale diversità attiva una vivida consapevolezza dovuta all#osservazione della differenza tra il vissuto ideale e la realtà di tutti i giorni. Se tutto ha funzionato bene a fine giornata, si smuovono considerazioni illuminanti, del tipo: «Abbiamo appena lavorato insieme meglio e collaborato in modo più costruttivo rispetto al solito, con serietà ma senza ansie e tensioni. Perché non portare con noi ciò che di buono è emerso in questa giornata?». Un lavoro molto importante del trainer, a tal proposito, sarà formulare con i partecipanti a fine giornata una connessione tra il vissuto ideale equello reale, attraverso un piano d#azione semplice, chiaro e fondato su piccoli step. [2] SI RIMESCOLANO LE GERARCHIE. È un momento in cui #si gioca# e per questo le resistenze si abbassano e alcune negatività, spesso generate dalla relazione manager-collaboratore, si dissipano in modo naturale. Ognuno vede l#altro sotto una luce mai vista prima. In qualche modo viene meno la maschera che entrambe le parti indossavano per protezione e rispetto del ruolo. Un po# come avviene a Carnevale: quel giorno tutto è capovolto e riallineato dall#intento ludico del momento. Il cambiamento, seppur temporaneo, è capace di stravolgere e allo stesso tempo ripianare i ruoli: si vive un#espressione più autentica di sé, più sincera, e allo stesso tempo si vede l#interlocutore più vicino a ciò che è davvero, trasparente e senza condizionamenti. Questo porta numerosi benefici, tra i quali il soddisfacimento di alcuni bisogni, sotterranei ma presenti, di somiglianza e comunanza. [3] SI DANNO PERMESSI PSICOLOGICI AGLI ALTRI E A SÉ STESSI. Un dato sensibile per verificare quanto un gruppo di lavoro sia efficace, funzionante e collaborativo è quanto ognuno dei suoi componenti concede agli altri una serie di #permessi psicologici#. Tali permessi, durante l#attività di Team Building, vengono magicamente tutti concessi. Questo può rifondare un clima di fiducia e trasparenza e rimettere i partecipanti a proprio agio con l#incertezza: agio che magari, in tante situazioni lavorative, non era stato ancora vissuto o percepito come possibile. Tra i permessi psicologici più noti, liberati e sdoganati dalla sperimentazione I TEAM BUILDING INNOVANO RELAZIONI PREESISTENTI ludica, ci sono sicuramente: l#essere in disaccordo, il commettere errori, il fare domande anche stupide, il chiedere aiuto, l#esprimere opinioni liberamente, il sollevare problemi, l#assumersi rischi. La giornata di Team Building regala un momento protetto in cui si riabbraccia l#ambiguità, dove tutti concedono a tutti la possibilità di prendere decisioni in modo agile e non fragile. Per fare in modo che questi 3 punti possano verificarsi, è importante, nella fase di progettazione, pensare delle attività con obiettivi sfidanti ma di facile raggiungimento: i partecipanti devono sperimentare sé stessi come vincenti, portare a casa momenti di sucPer gli abbonati, la versione audio su cesso la cui scia www.psicologiacontemporanea.it emozionale possa mantenersi viva nel ritorno alla routine lavorativa. Se questi 3 punti si realizzano, un Team Building può essere un nuovo inizio, se non a livello strettamente operativo (post-attività si può anche tornare a gestire gli stessi compiti),

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 38 -

Web source:

di sicuro almeno a livello relazionale. È un momento di stop a un processo che si stava allontanando: il punto zero per una ripartenza e un nuovo riavvicinamento. DAVIDE MONTERMINI è psicologo delle organizzazioni ed esperto del cambiamento. Da oltre dieci anni formatore in ambito soft skills, è alla continua ricerca e sviluppo sul campo di percorsi esperienziali in grado di generare un miglioramento concreto per le persone, i team di cui fanno parte, le prestazioni e il benessere lavorativo

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 54 -

Web source:

COVID-19: RELAZIONI DI LAVORO PIÙ DIFFICILI

A nche prima della pandemia da Covid-19, molti avevano sentito parlare di, o avevano vissuto in prima persona, un ambiente di lavoro tossico dove le relazioni tra colleghi o con i superiori non solo sono difficili, ma diventano dannose perché molto stressanti. Tutti sanno di cosa stiamo parlando se pensano, per esempio, alla persona attaccabottoni, petulante fino alla noia, che cerca di monopolizzare il tempo di tutti; allo sputasentenze, che si crede il più intelligente, vuol far sentire gli altri incapaci e, se qualcosa va storto, dà sempre la colpa agli altri; al procrastinatore, che causa continui ritardi alla squadra, perde tempo e invia di continuo e-mail con richieste di chiarimento solo perché è incapace di decidere; al maldestro cronico, sempre disinformato, incompetente, demotivato e senza più credibilità sociale; al martire, che pensa di fare tutto lui e passa metà della giornata a lamentarsi di come gli altri siano pigri o incapaci; al doppiogiochista, che fa il carino in faccia, ma alle spalle vive di pettegolezzi e alla prima occasione può rovinare la reputazione o la carriera di qualcuno; al sociopatico, che, nella forma più estrema, è vittima del proprio narcisismo (cioè dei pensieri grandiosi su sé stesso) o della tendenza machiavellica a manipolare gli altri e che si comporta spesso con fredda incoscienza come un serpente in giacca e cravatta, manifestando disprezzo delle regole e ricorrendo C#È UNA BELLA DIFFERENZA TRA #DIFFICILE# E #TOSSICO# a menzogne, imbrogli e vessazioni fino al bullismo pur di raggiungere i propri scopi egoistici. Soprattutto l#ultimo caso segna il confine tra condotte #difficili# e #tossiche#, e presuppone l#esistenza di condizioni organizzative facilitanti la loro diffusione. In particolare, lo scarso senso di responsabilità collettiva, la bassa trasparenza, un clima organizzativo che tollera le trasgressioni ed è poco connesso a principi etici tendono a far aumentare questi comportamenti alla lunga distruttivi per l#efficacia lavorativa e i sentimenti di fiducia reciproca. Tanto più se ciò avviene in un momento di elevata emotività indotto dalla pandemia, che tende a provocare la chiusura in sé stessi e la paura degli altri, con la conseguente riduzione della probabilità di aiutarsi e sostenersi a vicenda. Il lavorare da casa è stato considerato, con un eccesso di ottimismo, come un#ancora di salvezza per il mantenimento della produttività e dovrebbe anche aver allontanato i dipendenti dai rischi di relazioni tossiche. In realtà, c#è stata un#esplosione mal progettata e mal regolata di videoincontri d#ufficio 24 ore su 24 non sempre desiderati e di urgenti richieste di contatto in orari inconsueti. Così, lungi dal porre fine alla cattiva condotta di alcuni, la pandemia ha generato nuove occasioni di pericolo quando l#insistenza dei contatti lavorativi virtuali è diventata irragionevole. Sono emersi per via telematica linguaggi offensivi od ostili da parte, per esempio, di colleghi narcisisti che certo non sono diventati più saggi per la pandemia, ma che anzi sono diventati magari ancora più conflittuali, irritabili, con zero empatia per la perdita delle loro vecchie routine e per la frustrazione della loro convinzione di poter fare comunque ciò che vogliono. Così, petulanze, denigrazioni, molestie e discriminazioni (come l#esclusione da un certo incontro decisionale) si sono spostate su WhatsApp, sms, e-mail. Del resto, la comunicazione virtuale dà una sensazione di anonimato che può indurre le persone ad agire in modi che non userebbero di persona. Inoltre, lo stress della pandemia (aumento delle paure, preoccupazioni e tensione emotiva) si presenta in un contesto in cui i confini tra lavoro e vita privata sono divenuti più sfumati. I superiori, i clienti e i colleghi, anche quelli #difficili#, sono di fatto portati nell#intimità delle case e ciò può indurre le persone ad abbassare la guardia, ad essere troppo informali e rassegnate a ricevere commenti inappropriati o anche osservazioni apparentemente scherzose ma indesiderate. In altri termini, si creano le condizioni per un allentamento degli stili consueti nei rapporti di lavoro e di alcune autodifese adottate in condizioni normali per attenuare i rischi d#invadenza dei colleghi difficili o tossici. La ricerca psicologica sembra confermare che la pandemia sta mettendo in luce relazioni inadeguate e tensioni lavorative già esistenti. Dunque, per un#organizzazione intelligente il primo correttivo è darsi da fare per contrastare la sensazione che il benessere relazionale sia messo in secondo piano: i dipendenti vogliono sentire che i loro datori di lavoro hanno fiducia, li apprezzano e li rispettano anche attraverso chiare azioni anti-molestie. Dal punto di vista individuale ci sono varie strategie per gestire relazioni a rischio di tossicità: sfruttare il distanziamento a proprio vantaggio smettendo di dare spazio mentale ed emotivo a queste persone; stabilire dei confini e non tollerare invasioni; connettersi con colleghi fidati, costruttivi ed empatici per ricevere comprensione e feedback positivi; e, di fronte al rischio di cedere a trappole emozionali, fare ricorso a forme di supporto professionale, come il counseling psicologico. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI Li J., Ghosh R., Nachmias S. (2020), «In a time of COVID-19 pandemic, stay healthy, connected, productive, and learning: Words from the editorial team of HRDI», Human Resource Development International, 23 (3), 199-207. Priesemuth M., Bigelow B. (2020), «It hurts me too!

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 54 -

Web source:

(Or not?): Exploring the negative implications for abusive bosses», Journal of Applied Psychology, 105 (4), 410421.
GUIDO SARCHIELLI è professore emerito di Psicologia del lavoro all#Università di Bologna.

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 64 -

Web source:

Giuseppe Vercelli

CI PARLA DI ANTIFRAGILITÀ, LA CAPACITÀ DI FAR TESORO DELLE DIFFICOLTÀ, NELL#AMBITO SIA PERSONALE CHE ORGANIZZATIVO N. Botti. Professore, che cos#è l#antifragilità? G. Vercelli. È molto utile definire l#antifragilità come qualcosa che appartiene a tutti noi e che ha a che fare con la dimensione naturalistica. Possiamo definirla come uno stato mentale, o una posizione esistenziale, che si attiva quando nel nostro cammino verso il raggiungimento di un obiettivo incontriamo volatilità, un#incertezza o un rischio o un ostacolo, e la nostra mente attiva tutte le risorse che ci permettono di usare quell#imprevisto a nostro vantaggio. All#interno di ognuno di noi, il motore propulsivo dell#antifragilità è l#emozione, e in particolare l#emozione di sorpresa e curiosità. In sintesi, l#antifragilità ci permette di trasformare un limite in un#opportunità. Cosa significa essere antifragili e come sono le persone e le organizzazioni antifragili? La persona antifragile mi piace definirla come un#avventuriera, qualcuno che ama il rischio in modo intrinseco. È l#esatto opposto della cosiddetta persona #comoda o realizzata#. Forse, in modo più poetico, si può dire che l#antifragile come individuo è colui che ha il senso della sfida che deve ancora realizzarsi e che non vive il passato come l#unico momento in cui ha realizzato qualcosa di importante. Una persona così, in questa posizione evolutiva, sa perfettamente che il rischio più grande è quello di non rischiare. Per quanto riguarda invece l#organizzazione antifragile, essa è un sistema consapevole che domani è il primo giorno del resto della sua esistenza e della sua evoluzione. È quindi un#organizzazione che non si basa su piani di azione intesi in senso classico, ma che sviluppa le risorse umane attivando tutte le risorse di tipo transpersonale e allontanando coloro che rendono poco. Allontana, per esempio, coloro che si adattano troppo o che tendono a compiacere, sapendo che adattamento e compiacenza sono nemici del raggiungimento INTERVISTA A... del prossimo obiettivo. L#organizzazione antifragile è assai evoluta e sa che tutto ciò che oggi viene definito come realtà, domani non sarà altro che una bellissima, o una tremenda, illusione. Si nasce antifragili o lo si può diventare? Dentro ognuno di noi ci sono i semi dell#antifragilità. Questi semi hanno iniziato a germogliare quando da bambini, forse una delle prime volte che abbiamo cominciato a gattonare, ci siamo ritrovati nella stanza accanto, superando tutti gli imprevisti e gli ostacoli incontrati dalla nostra posizione iniziale a quella finale. Ognuno di noi raggiunge la stanza accanto per curiosità: è insito nella nostra natura. Peccato che poi le istituzioni, l#educazione e le limitazioni in generale facciano perdere alla maggior parte di noi questa caratteristica, tant#è vero che con il tempo dobbiamo recuperarla, ritornare a quel momento e quindi, magari non più gattonando ma camminando o correndo nella nostra vita, riallenare una qualità che di fatto era nata con noi. In definitiva, sicuramente si nasce antifragili, ma per fortuna oggi sappiamo anche che questa capacità la si può allenare o riallenare. E allora, com#è che possiamo allenare l#antifragilità? Ripartendo dal richiamo verso l#avventura, quindi riattivando quella curiosità che dopo ci permette di avviare uno stato mentale diverso. Per allenare l#antifragilità possiamo considerare 3 passaggi fondamentali. Il primo è proprio il recupero di questa dimensione perduta, quella dell#avventuriero. Il secondo è il riconoscimento del-le nostre personali modalità utilizzate nel superamento degli ostacoli e delle sfide nei tempo moderni, quindi da adulti. Il terzo è infine il potenziamento dei fattori che compongono l#antifragilità e che tramite il test sull#antifragilità (AFQ) sono stati sviluppati e riconosciuti. Potremmo dire che per allenare l#antifragilità dobbiamo passare dalla finzione alla realizzazione, dal pensiero all#azione. In quali ambiti possiamo utilizzare tale competenza? Sicuramente in ogni ambito in cui c#è una sfida in atto, dato che l#antifragilità è strettamente connessa con la nostra evoluzione. Quindi negli affetti, nell#educazione dei figli, nella politica, in economia. Il concetto di antifragilità è molto utile in particolare nel management e per i responsabili di risorse umane che vogliono sviluppare l#organizzazione in questa direzione. Chi agisce in modo antifragile deve conoscere assai bene sé stesso, quindi deve aver sconfitto i propri limiti interni per poter estendere verso l#esterno l#atteggiamento di cui parliamo. L#antifragilità è fondamentale soprattutto quando ci troviamo di fronte a piccoli o grandi #cigni neri#, cioè piccoli o grandi eventi imprevisti che possono cambiare l#esito del futuro che ci eravamo immaginati. C#è una cosa importante da evidenziare: non si può fare gli antifragili, si può solamente essere antifragili. Tale costrutto può essere molto utile al manager del futuro. Come si è evoluto il concetto di antifragilità e come sta evolvendo? Intanto possiamo dire che sta certamente evolvendo rispetto alla visione iniziale del pensatore Nassim Nicholas Taleb, del 2012. Questo concetto ha suscitato grande interesse fin da subito e si è iniziato a studiarlo e applicarlo. Oggi però ci troviamo di fronte a una versione di antifragilità che potremmo chiamare #2.0# per 3 motivi fondamentali. Il primo motivo è che adesso sappiamo quali sono i fattori che compongono l#antifragilità, cioè i 4 contenuti fondamentali del test AFQ: adattamento proattivo, evoluzione agonistica, agilità emotiva e distruttività consapevole. Poi sappiamo

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 64 -

Web source:

come misurare l#antifragilità: il possesso di detta capacità può essere identificato su un livello che è indubbiamente diverso per persone, situazioni e organizzazioni. Il terzo motivo è che sappiamo come allenarla sia nella sua globalità sia nei fattori specifici che possono dare un vantaggio perché magari sono quelli più carenti. Quali sono gli ambiti in cui tutti noi dovremmo essere maggiormente antifragili? Questa risposta potrebbe essere molto semplice: potremmo dire nella vita! Ovunque sia necessaria un#evoluzione, questa capacità naturalistica è fondamentale. Lo sguardo del leader che ci conduce verso nuove prospettive, o dell#avventuriero che sa rischiare nel modo giusto, dovrebbe essere sempre rivolto al futuro, ma dovrebbe anche originare da quella stanza che noi come bambini abbiamo esplorato per la prima volta gattonando. Poi siamo saliti sulla sedia che ci ha portati a curiosare sul ripiano del mobile, magari ci siamo fatti male, ci siamo sbucciati le ginocchia, ma è proprio il ricordo di quella prima esperienza dolorosa che ancora oggi ci permette di andare a curiosare su ripiani o su livelli più alti, giacché sappiamo che solo in quel modo si può vivere veramente. Un#ultima domanda, chiedendole qualche suggerimento: da dove dobbiamo iniziare per essere antifragili? Rispondo dando 3 consigli, che sono tre passi verso l#antifragilità che ognuno di noi può fare fin da subito. Il primo è cambiare il nome agli ostacoli, a certi blocchi, ossia togliere i pregiudizi che abbiamo rispetto a certe situazioni. Il secondo lo riferisco al nostro atteggiamento emotivo nei confronti di un fatto: non possiamo sapere immediatamente se quel fatto sarà positivo o negativo, sarà solo il tempo a dirci come lo avremo utilizzato. Il terzo suggerimento è ricordarci che, forse, il rischio più grande che possiamo correre è quello di non rischiare. G. Vercelli, C. Gambarino, A. Sacco, A. Maglietto, AFQ # AntiFragile Questionnaire. Manuale, Giunti Psychometrics, Firenze, 2020. GIUSEPPE VERCELLI, psicologo e psicoterapeuta, insegna Psicologia dello sport all#Università di Torino. È autore di numerose pubblicazioni divulgative e scientifiche, tra cui Vincere con la mente (Ponte alle Grazie). NICOLETTA BOTTI è Head of Client Solutions di Giunti Psychometrics

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 72 -

Web source:

LE DUE FACCE DELL#INTELLIGENZA ARTIFICIALE

LA TECNOLOGIA, NELLA SUA EVOLUZIONE, DEVE RICORDARSI DI ESSERE AL SERVIZIO DELL#UOMO. NECESSITANO, PERÒ, LINEE GUIDA PER REGOLAMENTARE IL SUO UTILIZZO I n alcuni settori già da tempo affidiamo alla tecnologia le nostre scelte. Basti pensare alla decisione sul miglior percorso stradale che sempre più spesso viene affidata alle mappe del nostro smartphone. Tuttavia, la diffusione dell#Intelligenza Artificiale (IA) apre una serie di nuovi scenari in cui sarà la tecnologia, e non gli esseri umani, a fare una serie di scelte critiche nella nostra vita quotidiana. Ma cos#è l#IA? Con questa espressione si definisce l#area dell#informatica che studia lo sviluppo di tecnologie dotate di capacità tipiche dell#essere umano: interazione con l#ambiente, apprendimento e adattamento, ragionamento e pianificazione. In pratica, grazie all#IA la tecnologia diventa in grado di prendere una serie di decisioni che fino al suo avvento erano affidate alle persone. Anche se l#espressione #IA# è diventata popolare negli ultimi cinque anni, ha ormai più di sessant#anni di vita. È stata infatti utilizzata per la prima volta nel 1956 da John McCarthy, un assistente di matematica del Dartmouth College di Hanover, negli Stati Uniti, durante una conferenza sullo studio dell#intelligenza applicata alle macchine. Tuttavia, a farla tornare popolare è stata una serie di innovazioni tecnologiche che hanno portato alla nascita un nuovo paradigma di IA: il machine learning. Con #machine learning# si intende un insieme di algoritmi che imparano attraverso l#esperienza a riconoscere modelli e partner ricorrenti. In pratica, mediante una fa68 / NOVEMBRE-DICEMBRE 2020 se di apprendimento, che a seconda dell#algoritmo può essere supervisionato o non supervisionato, oppure per rinforzo, la tecnologia impara a distinguere e riconoscere tra diverse opzioni. Per esempio, può imparare a distinguere una lettera dall#altra o un potenziale paziente da un soggetto non a rischio. La situazione più comune è quella dell#apprendimento supervisionato. A partire da una serie di dati disponibili # per esempio, le risposte a un questionario # e dall#opzione ad essi associata # per esempio, se il paziente è guarito o meno # l#algoritmo impara ad associare ai dati disponibili l#opzione corretta. Maggiore è la disponibilità di dati iniziali, maggiore è la precisione dell#algoritimo nell#identificare l#opzione corretta. Per questo motivo l#apprendimento supervisionato è la tecnica più comune in ambito sanitario, vista la disponibilità delle cartelle mediche, o in ambito bancario per decidere la concessione di un mutuo o di un prestito. Nel caso dell#apprendimento non supervisionato è invece fornita all#algoritmo una serie di dati lasciandolo libero di imparare individuando spontaneamente delle correlazioni tra i dati, organizzandoli e aggregandoli sulla base di aspetti e caratteristiche simili. Questo secondo approccio è più utilizzato in politica e nella ricerca sociale per identificare contenuti o stimoli in grado di coinvolgere gruppi specifici. Per esempio, per identificare il messaggio pubblicitario più efficace o la comunicazione in grado di mobilitare maggiormente l#utente. Nell#apprendimento per rinforzo, non ci sono dati di partenza da cui imparare. Infatti, l#algoritmo ha un obiettivo da raggiungere e impara le azioni da compiere sulla base dell#interazione con l#ambiente circostante. Questo tipo di approccio viene utilizzato, per esempio, nelle automobili a guida autonoma, in cui, grazie ai dati raccolti attraverso le telecamere e altri sensori, l#algoritmo analizza l#ambiente circostante per identificare eventuali ostacoli o segnali. Tutti e tre i paradigmi di apprendimento si sono rivelati molto efficaci e vengono utilizzati sempre più frequentemente in una serie di ambiti che spaziano dalla sicurezza alla domotica, alla guida delle auto, fino alla medicina e anche alla psicologia. Tuttavia, le scelte dell#IA hanno un problema: gli algoritmi non sono in grado di spiegare le proprie decisioni. In altre parole, decidono in base a quanto hanno appreso e non in base a scelte razionali e condivisibili. In pratica, se i dati non sono completi o l#algoritmo non è corretto, il risultato finale può essere sbagliato senza che i soggetti umani riescano facilmente ad accorgersene. Per esempio, i ricercatori del MIT Media Lab hanno studiato l#accuratezza di alcuni sistemi di riconoscimento facciale dell#IBM (lo studio completo è scaricabile qui: http://tiny.cc/mw1ukz) scoprendo che l#algoritmo aveva una precisione pari al 99% nel riconoscimento di volti di maschi bianchi e solo del 34% per le donne di pelle nera. Perché? Semplicemente perché il database utilizzato per l#addestramento dell#algoritmo era basato principalmente su maschi di razza bianca. Mentre le donne nere erano meno presenti nei database e quindi venivano identificate con maggiore difficoltà. Non solo, è possibile creare dei dati volutamente alterati in modo da portare all#errore gli algoritimi di IA. Per esempio, come hanno dimostrato alla fine del 2019 i ricercatori dell#Università di Berkeley, semplicemente alterando i dati relativi ai colori o allo sfondo dell#immagine di una libellula è possibile convincere l#algoritmo che nell#immagine ci sia una banana! Per questo, negli ultimi mesi sia negli Stati Uniti (https://www. whitehouse.gov/ai/) che nella Santa Sede (https://bit.ly/3cuZcxr) e in Europa (http://tiny.cc/f60ukz) sono stati formulati dei principi etici con l#obiettivo di limitare i rischi di un uso non etico di questa tecnologia. Vediamo insieme,

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics

Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 72 -

Web source:

in sintesi, i principi contenuti nelle linee guida europee sull#IA. Il primo punto delle linee guida è la necessità di un controllo umano, perché l#IA deve migliorare l#azione umana e i suoi diritti, non ridurre la sua autonomia. Il secondo richiede invece che gli algoritmi siano sicuri, affidabili e resistenti di fronte a errori o a problemi # come quelli visti prima # relativi allo sviluppo dei sistemi di IA. Il terzo è che i cittadini devono essere sempre informati dell#utilizzo dei loro dati personali da parte dei sistemi di IA e averne il pieno controllo, in modo che non siano utilizzati contro di loro. Il quarto punto prevede trasparenza, garantendo la tracciabilità dei sistemi di IA. Il quinto indica la necessità di non discriminazione utilizzando l#IA, lasciando agli esseri umani la possibilità di modificare le decisioni degli algoritmi tenendo conto di tutti i fattori necessari. Il sesto punto richiede che l#IA lavori a favore del benessere sociale e ambientale, aumentando la sostenibilità ecologica. Infine, il settimo punto richiede l#attuazione di meccanismi di verifica per garantire la responsabilità dei sistemi di IA e delle loro decisioni. GIUSEPPE RIVA è ordinario di Psicologia della comunicazione all#Università Cattolica di Milano. Tra i suoi ultimi libri, Fake news. Vivere e sopravvivere in un mondo post-verità (Il Mulino, 2018). www.giusepperiva.com

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 74 -

Web source:

IL POTERE EVOCATIVO DEL LINGUAGGIO

Le parole in origine erano magiche», affermava Freud rifacendosi alla Bibbia, ed effettivamente la capacità di veicolare messaggi attraverso un uso sapiente del linguaggio è da sempre presente in tutti gli ambiti della storia dell#umanità. A partire dai sofisti, maestri dell#arte persuasoria, passando per la tradizione dell#antica Cina, per le meravigliose parabole di Gesù Cristo e le metafore di Buddha, fino ad arrivare agli studi sulla pragmatica della comunicazione della Scuola di Palo Alto, la capacità del linguaggio di #far sentire# oltre che #capire# è stata da sempre utilizzata per guidare le persone a cambiare il loro pensare e agire. Un bravo persuasore, infatti, non deve sapere solo argomentare in maniera logico-razionale, ma deve saper modellare il linguaggio nei suoi aspetti formali al fine di renderlo affascinante, evocativo, capace di suscitare sensazioni intense che permettano di aggirare la naturale resistenza al cambiamento degli esseri umani. D#altra parte, se ci interroghiamo su quale sia stato il professore che LE PAROLE, IN ORIGINE, ERANO MAGICHE. LO DICE FREUD più abbiamo amato quando andavamo a scuola, il conferenziere le cui argomentazioni ci siano rimaste più impresse o il consiglio di un amico che abbiamo particolarmente apprezzato, scopriremo che in tutti i casi l#altro non si era limitato a #spiegare# in maniera razionale il proprio punto di vista, ma era ricorso a forme comunicative tipiche di quello che John Austin ha definito linguaggio «performativo». Appartengono a questa categoria gli aneddoti, gli aforismi, le metafore, le analogie, cioè tutte quelle forme di comunicazione indirette ed evocative che #parlano# alla parte più antica ed emozionale del nostro cervello, ovverosia il paleoencefalo. Il linguaggio evocativo permette di creare nell#interlocutore sensazioni vivide e intense e, parallelamente, di aggirare la sua naturale resistenza al cambiamento, poiché si tratta di una modalità di comunicazione indiretta. Proprio per queste sue caratteristiche è in grado di produrre cambiamenti a livello percettivo, emotivo e di comportamento spesso sorprendenti nella loro rapidità e incisività. Immaginate, per esempio, di avere davanti una persona insicura, che ogniqualvolta è in presenza di altri si sforza per trovare qualcosa di brillante da dire, finendo così per paralizzare completamente la propria spontaneità. Potremmo spiegarle razionalmente che è proprio perché si sta sforzando troppo che finisce paradossalmente per bloccarsi sempre di più. Ma, per aiutarla a sbloccarsi, sarà molto più efficace ricorrere a una storiella evocativa: «Sa, la sua situazione mi ricorda quella del millepiedi che camminava tutto tranquillo per la sua strada fino a quando non incontrò una formichina che gli chiese: #Scusa se ti disturbo, ma sono giorni che ti vedo camminare e non posso fare a meno di chiederti: come fai a coordinare così bene tutti i tuoi mille piedi?#. Il millepiedi, che non si eramai posto quella domanda prima di allora, iniziò a rifletterci e, a partire da quel momento, si bloccò e non riuscì più a camminare». Il potere immaginifico ed evocativo di questa semplice storiella, selezionata in virtù del suo calzare perfettamente al meccanismo paradossale che la persona sta vivendo, è in grado di farle sentire in maniera forte e inequivocabile la disfunzionalità del proprio comportamento molto più di quanto farebbe il ricorso a spiegazioni logico-razionali. E questo la condurrà in maniera dolce e non forzata a interrompere il tentativo disfunzionale dello sforzarsi troppo, recuperando gradatamente la spontaneità nel «coordinare i mille piedi». Allo stesso modo, per far sentire alla persona che continua a evitare di esporsi a ciò che teme, il fatto che quanto più evita, tanto più la sua paura e la sua insicurezza finiranno per peggiorare, potremmo utilizzare il bellissimo aforisma del poeta Pessoa: «Porto addosso le ferite di tutte le battaglie che ho evitato». Questa comunicazione, come una sorta di illuminazione fulminea, fa sentire alla persona la necessità impellente di interrompere quanto prima la strategia peggiorativa dell#evitamento, reazione che difficilmente avverrebbe come effetto di una spiegazione squisitamente razionale. O pensiamo all#efficacia dello splendido aforisma di san Francesco d#Assisi, che recita: «Basta un singolo raggio di luce per dissipare mille oscurità», in grado di risvegliare la speranza di chi soffre, più di mille parole di consolazione. L#aforisma è una forma comunicativa di tipo evocativo tra le più potenti, poiché, a differenza delle metafore e delle narrazioni, non è sbilanciato né sugli aspetti anaPer gli abbonati, la versione audio su logici né su quelli www.psicologiacontemporanea.it logici, ma ne sfrutta la sinergia, facendo leva sia sull#intelligenza che sulle emozioni. Il bravo comunicatore, quindi, deve saper abbinare alle argomentazioni logiche una comunicazione performativa ed evocativa, stimolando nell#interlocutore sia la parte cognitiva sia quella emotiva, inducendo risposte contemporanee del telencefalo (la mente #moderna#) e del paleoencefalo (la mente #antica#). Come ci ricorda uno dei più grandi persuasori della storia, Blaise Pascal: «Prima di convincere l#intelletto bisogna toccare e predisporre il cuore». RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI Nardone G. (2007), Cambiare occhi, toccare il cuore, Ponte alle Grazie, Milano. Nardone G. (2020), Ipnoterapia senza trance, Ponte alle Grazie, Milano. Nardone G., Milanese R. (2018), Il cambiamento strategico, Ponte alle Grazie, Milano. ROBERTA MILANESE, autrice di numerose pubblicazioni,

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 74 -

Web source:

è docente nella Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Breve Strategica di Arezzo e Firenze e in master di specializzazione in Italia e all#estero.

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 76 -

Web source:

LA PERICOLOSA ILLUSIONE DELLA SCUOLA A DISTANZA

I mesi di confinamento in casa per l#emergenza del Coronavirus hanno costretto insegnanti e allievi, insieme alle loro famiglie, a ricorrere all#insegnamento a distanza per continuare a garantire un parziale proseguimento delle lezioni e dei contatti. Le difficoltà e le disparità sono state tantissime, non solo nei primi tempi, nonostante la buona volontà e l#impegno; i risultati sono stati molto disomogenei, con ricadute negative sugli allievi già più svantaggiati. Ora che l#emergenza pare rientrata sono in molti a temere che si sia innescata la tendenza a passare a una scuola sempre più a distanza e sempre meno in presenza, indipendentemente da esigenze di sanità pubblica. Contro questa prospettiva si sono già levate alcune voci che hanno voluto ricordare come la scuola sia educazione e non solo istruzione, e come l#educazione sia anzitutto socialità. La psicologia dello sviluppo è certamente d#accordo con queste affermazioni. Ancor più, essa è in grado di sostenerle in base ad acquisizioni scientifiche ormai consolidate sullo sviluppo psicologico lungo gli anni dell#età evolutiva, vale a dire in quel periodo di masLA SCUOLA È EDUCAZIONE, NON SOLO ISTRUZIONE sima plasticità e cambiamento incrementale che va dalla nascita fino alla giovinezza. L#affermazione che la scuola è socialità potrebbe essere ritenuta quasi ovvia, per la semplice ragione che l#educazione di un essere primariamente sociale come l#uomo non può avvenire al di fuori della relazione sociale, pena il mancato sviluppo di capacità cruciali per l#individuo e la società. Siamo esseri dotati di grandi disposizioni sociali, sviluppatesi nel corso della filogenesi proprio nell#interazione faccia a faccia e nella vita di gruppo. Per potersi pienamente sviluppare e realizzare, tali disposizioni devono di conseguenza anche nell#ontogenesi (cioè nello sviluppo dell#individuo dopo la nascita) essere educate in situazioni sociali di incontro con gli altri, sia adulti che coetanei. Questo vale fin dalla nascita, quando il rapporto con adulti amorevoli è indispensabile per la stessa sopravvivenza fisica, e perdura per tutta la lunga infanzia dell#essere umano, quando le relazioni sociali si ampliano necessariamente al di fuori della famiglia. L#argomento è assai ampio e mi limiterò qui ad alcuni esempi. Un insieme molto significativo di capacità il cui sviluppo avviene nell#interazione sociale è dato dalle cosiddette #life skills#; si tratta delle competenze vitali individuate dall#Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) come capacità di cui ogni individuo dovrebbe disporre per sapersi mettere in relazione con gli altri e affrontare al meglio i problemi della vita quotidiana. Non deve stupire il fatto che se ne sia occupata l#OMS, perché queste competenze sono indispensabili anche per il benessere individuale e la stessa salute. Esse comprendono, tra le altre, la gestione delle emozioni e dello stress, l#empatia, la buona comunicazione, ma anche capacità considerate erroneamente soltanto cognitive, come la soluzione dei problemi, la creatività e il pensiero critico. Non si tratta, si badi bene, di attitudini individuali, ma di capacità che si sviluppano e si affinano nell#esperienza concreta di interazione con gli altri # adulti e coetanei # in una situazione educativa che ne promuova un uso efficace. Esse possono diventare bagaglio dell#individuo solo grazie all#interazione sociale; nello stesso tempo esse costruiscono un benessere individuale che è intrinsecamente connesso con la capacità di stabilire relazioni sociali. L#importanza delle relazioni sociali non riguarda solo le life skills. Essa si estende a molte altre capacità che sembrerebbero chiamare in causa solo processi cognitivi e individuali di elaborazione dell#informazione, indipendenti da componenti emotive e sociali, e perciò ritenuti facile oggetto di istruzione a distanza. Il primo esempio è dato dalla memoria, fondamento di ogni apprendimento e conoscenza; si tratta di un#attività alquanto complessa che coinvolge numerosi processi: dall#attenzione alla fissazione, dalla conservazione alla rievocazione. Gli studi hanno mostrato che il ricordo si può fissare quando riguarda situazioni che sono significative dal punto di vista emotivo e sociale. Non solo: il ricordo non è l#archiviazione di schede immutabili nel casellario del cervello, bensì una continua rielaborazione da parte della mente. In questo processo svolge un ruolo centrale la narrazione, strumento sociale per eccellenza, sia perché usa i segni convenzionali del linguaggio di una comunità sia perché elabora significati condivisi. A tutto ciò si deve aggiungere che quanto più il bambino è piccolo (ma il processo riguarda anche le età seguenti), tanto più la memorizzazione di contenuti complessi richiede il coinvolgimento dell#azione e di tutto il corpo, con tutti i diversi sensi. Non è quindi sufficiente la vista, del tutto passiva, GUARDARE VIDEO NON AIUTA A FISSARNE I CONTENUTI delle immagini. In concreto, questo significa che guardare un video, per quanto ben fatto e accattivante, non favorisce la fissazione dei contenuti, per la mancanza di coinvolgimento attivo in azioni significative. Significatività che è data dal coinvolgimento, appunto, di tutto l#individuo, di cui le emozioni e la socialità sono aspetti essenziali. Anche i risultati di cui ormai la psicologia dello sviluppo dispone circa la lingua scritta e il suo apprendimento confermano la necessità dell#interazione sociale. Essi indicano che l#essere coinvolti dagli adulti in racconti e letture comuni in età prescolare favorisce, al momento dell#ingresso

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics

Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 76 -

Web source:

nella scuola primaria, l#apprendimento della lettura e della scrittura. Lo stesso risultato positivo non è ottenuto dall#uso di dispositivi meccanici, poiché è l#interazione sociale che permette al bambino di vivere quest#esperienza come significativa e di fissarla nella memoria con una ricchezza emotiva che in seguito favorisce l#apprendimento della scrittura e della lettura. Quest#ultimo, inoltre, ha maggiore successo quando si utilizzano i supporti cartacei e non quelli virtuali. Per comprenderne le ragioni, basti pensare al fatto che il gesto di scrivere non solo coinvolge tutto il corpo, ma dà al bambino il senso tangibile della potenza della sua azione sulla realtà, grazie alla traccia visibile che egli lascia sul foglio bianco e che può con facilità e immediatezza condividere con gli altri. La fierezza che i bambini provano quando riescono a tracciare le prime parole, e le mostrano agli altri, ben evidenzia questa complessità di vissuti, che nessuno schermo è in grado di suscitare. SILVIA BONINO è professore onorario di Psicologia dello sviluppo all#Università di Torino. Tra le sue pubblicazioni ricordiamo Amori molesti (Laterza, 2015). www.silviabonino.it

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 80 -

Web source:

L#EFFETTO PRIMA IMPRESSIONE

Non avrai una seconda occasione per fare una buona prima impressione». L#effetto-prima impressione, ben studiato in passato dagli psicologi sociali, negli ultimi decenni, nei quali le discipline psicologiche tendono a ricondurre ogni fenomeno psicologico e comportamentale ai processi cognitivi, tanto da definire le percezioni non coscienti come #cognizioni subcorticali#, appare decisamente obnubilato. Questo a scanso del fatto che le moderne neuroscienze # anche quelle cognitive # dimostrano come siano le nostre percezioni, che nella maggior parte dei casi sono al di sotto del livello della coscienza, a scatenare attivazioni emozionali e risposte adattive agli stimoli ricevuti. I processi percettivo-emotivi sono, come ci indica chiaramente il filosofo Daniel Dennett, «competenze senza comprensione», le quali # lo dimostrano le ricerche neuroscientifiche # riguardano oltre l#80% delle nostre attività mentali e comportamentali. L#influenza, nel nostro giudicare una persona, prodotta dalle nostre prime impressioni che si giocano nei primi 30-45 secondi di un#interazione relazionale rappresenta a pieno titolo uno di questi fenomeni, che, essendo il primo nella sequenza di costruzione di una dinamica interpersonale, è uno dei più potenti. Difatti è molto difficile superare una prima brutta impressione anche al netto di concrete prove contrarie; i giudizi impliciti sono più resistenti ai cambiamenti, tanto che il più delle volte innescano la costituzione di veri e propri #pregiudizi# nei confronti di chi ha commesso il torto di non piacerci da subito. È DIFFICILE SUPERARE UNA BRUTTA PRIMA IMPRESSIONE Al contrario, il noto colpo di fulmine amoroso si realizza addirittura in un millesimo di secondo: lo sguardo seducente, il sorriso ammaliante e le movenze sensuali del fascinoso soggetto che ci fa invaghire stimolano le nostre reazioni più paleoncefaliche, capaci di attivarsi in meno di un attimo. Anche in questi casi, la prima impressione attiva una catena di effetti percettivo-emotivi che solo in seguito saranno cognitivi, ma comunque determinati, nella loro valenza, dalla prima folgorante impressione, tanto da portarci a perdonare o addirittura a non vedere in costei/costui anche i suoi più evidenti limiti o difetti, o ancora # come affermano gli innamorati nei confronti del soggetto del loro amore # a farci apprezzare pure i suoi difetti. Tutto ciò esalta l#importanza dello studio dell#effetto-prima impressione e soprattutto delle metodiche atte a imparare a gestirlo, ma, si badi bene, non tanto nella direzione di avere un controllo delle nostre reazioni nei confronti degli stimoli che riceviamo durante un primo incontro con una/o sconosciuta/o, bensì focalizzando l#attenzione sul divenire in grado di produrre noi sull#altro un#ottima prima impressione, poiché questo è ciò che ci dà il potere di influenzare e gestire l#andamento suggestivo di un primo incontro. Se io cerco di difendermi, cercando di criptare e controllare le influenze che incoscientemente si attivano in me, comunque le subisco. Se invece mi concentro su come pormi per essere io a influenzare l#altro, la dinamica o si rovescia o diviene un duello virtuoso tra persone che orienta l#incontro verso reciproci benefici. Certo, per essere in grado di far ciò si deve lavorare intensamente e in maniera prolungata, sotto l#addestramento e la supervisione di veri esperti di comunicazione, non certo illudendosi di diventare dei fenomeni dopo un weekend col guru di turno, in modo da imparare a gestire al meglio i differenti livelli del comunicare. Per esempio: a) la comunicazione non verbale sia statica che dinamiÈ IMPORTANTE ANCHE IL LINGUAGGIO PARAVERBALE ca, ovvero il calibrare lo sguardo e la prossemica, il ritmo dei movimenti e la postura; b) il linguaggio verbale e paraverbale, cioè il tipo di argomentazioni da intraprendere e la selezione delle parole più performative, il tono, il timbro e la musicalità della voce assieme alle adeguate pause prosodiche. Queste competenze nella nostra antichità, ellenica prima e romana dopo, confluivano nella retorica, o meglio in quella che era ritenuta allora la più nobile delle arti: l#arte della persuasione. L#entrata in scena dell#oratore era studiata per provocare un#immediata suggestione nel suo pubblico, come una sorta di incantesimo magico. Lo stesso valeva nel caso in cui l#esperto comunicatore offriva le sue consulenze ai nobili e ai regnanti: il primo impatto era curatissimo; Protagora, per esempio, giungeva all#incontro con eleganti vesti arricchite d#intarsi d#oro, curato nella sua pettinatura e barba, si muoveva flessuosamente sino a tarda età. La sua voce suonava come un suadente strumento musicale. Mai affermava; piuttosto, si sintonizzava con le vedute del suo interlocutore fino a portarlo a un naturale cambiamento in virtù della risposta che l#interlocutore stesso dava alle sapienti e strategiche domande. Infine si narra che il suo sguardo fosse capace di catturare l#attenzione di chiunque e di creare una grande suggestione in chi lo subiva. Il lettore deve considerare che queste antiche figure sono state gli antesignani dei moderni psicologi; educavano, insegnavano, facevano vere e proprie consulenze di problem-solving e curavano le sofferenze con le loro parole e i loro consigli. Oggi, a mio umile parere, gli psicologi dovrebbero dedicarsi molto di più all#acquisizione di queste grandi competenze, giacché sono quelle che rendono assai più efficaci ed efficienti le loro prestazioni in quanto predispongono positivamente l#interlocutore e permettono

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2020/11/01
Pages: 80 -

Web source:

di superare soavemente le sue resistenze al cambiamento. L#effetto-prima impressione e la #startup# dell#incontro che ne innesca la sequenza costruttiva ovviamente sono solo la prima, e non l#unica, «arma della persuasione», per usare le parole di Robert Cialdini, ma di sicuro se le sottovalutiamo ne paghiamo lo scotto: come sosteneva Oscar Wilde, infatti, «Solo i superficiali non giudicano dalle apparenze». GIORGIO NARDONE, fondatore, insieme a Paul Watzlawick, del Centro di Terapia Strategica di Arezzo, è internazionalmente riconosciuto sia per la sua creatività che per il suo rigore metodologico

Newspaper metadata:

Source: Mentecorpo
Author:
Country: Italy
Date: 2020/11/01
Media: Periodics
Pages: 37 -

Web source:

Cosa racconta di te la pressione alt

Cosa racconta di te la pressione alta È una condizione che esprime un con#itto in atto tra la dimensione razionale e quella emotiva: solo l'equilibrio è sinonimo di salute P er completare e arricchire lo sguardo oggettivo tensione può allora diventare, se interpretato nel modo della medicina, è indispensabile un'interpretagiusto, un'occasione per prendersi cura di sé, non solzione dell'ipertensione che affronti anche il sitanto dal punto di vista organico, ma anche da un pungnicato simbolico di questa condizione che, non è un to di vista molto più profondo. L'ipertensione, insomcaso, ricorre con maggior frequenza in alcuni tipi cama, racconta qualcosa del nostro modo di affrontare la ratteriali. Secondo un'interpretazione psicosomatica, il vita, un modo che abbiamo bisogno di riequilibrare, manifestarsi di un disturbo, apparentemente solo corpoper stare davvero bene. reo, è in realtà l'espressione di un messaggio misterioso che viene dal nostro interno e che ci vuole segnalare un disagio emotivo. "Il nostro corpo - si legge nell'introduzione al Dizionario di medicina psicosomatica pubblicato dalle Edizioni Riza - è una foresta di simboli e ogni disturbo sico riguarda anche la nostra interiorità, il nostro modo di stare nel mondo". La malattia diventa il primo affacciarsi alla coscienza di istanze di cui noi non siamo consapevoli, spinte del nostro mondo interiore che vogliono la nostra completa realizzazione e che invece abbiamo ignorato. Un disturbo come l'iperPag. 36 Pag. 38 Pag. 42 Pag. 46 OLTRE IL CORPO È l'ipercontrollo che vince sulle passioni LA SOLUZIONE Il vero antidoto è lasciare la presa CHI NE SOFFRE Tipi sanguigni che... tengono tutto dentro L'ETÀ CRITICA Over 50: la mentalità che salva la vita

Newspaper metadata:
Source: Mentecorpo
Author:
Country: Italy
Date: 2020/11/01
Media: Periodics
Pages: 38 -

Web source:

È l’ipercontrollo che vince sulle passioni

Nell’ipertensione, la nostra spinta verso una vita che ci renda felici, rappresentata dal sangue e dal cuore che pulsa, è arginata dall’azione contenitiva della ragione, simboleggiata dalle arterie L a parola chiave che consente di comprendere il vero signicato dell’ipertensione è controllo o, meglio ancora, ipercontrollo. Gli ipertesi infatti sono vittime di uno spiccato bisogno di “gestire” la dimensione emotiva, passionale e istintiva della vita. Per comprenderlo basta osservare le forze in campo in questa patologia: il sangue, espressione appunto di quell’energia vitale che scorre dentro di noi, e i vasi sanguigni, che sono chiamati a contenere questa vitalità ma in modo #essibile. Il sangue è “libido circolante” e rappresenta le pulsioni istintive che garantiscono la sopravvivenza. Quando si è in salute, l’arteria non ostacola il suo #uire, ma lo indirizza là dove serve. Una funzione essenziale, anch’essa indispensabile alla vita. Sangue e vasi si congurano dunque come due elementi complementari, che si delimitano l’un l’altro. D’altronde il sangue come tutti i liquidi non ha forma e se non incanalato tenderebbe a disperdersi: i vasi con le loro pareti lo accolgono, costituendo un “canale di sconnamento”, dandogli una nalità che lo fa arrivare dove serve e lo limita quando occorre. Ma nell’iperteso i vasi sanguigni diventano argini troppo stretti e allora il cuore, organo della passione pulsante, deve sforzarsi, spingere di più.IL CUORE È MESSO AL SERVIZIO DEI BISOGNI DELLA TESTA Nell’iperteso le necessità legate alle passioni, all’espressione della vitalità, insomma le esigenze del cuore, sono sacricate sull’altare dei bisogni della testa: il dovere arriva sempre prima del piacere. Chi soffre di pressione alta reprime slanci spontanei, raffredda i sentimenti con il ragionamento. Così il cuore, per farsi sentire deve battere di più, lo slancio vitale per superare gli ostacoli deve spingere con maggior forza. Non va sottovalutato poi un altro aspetto: per poter controllare maggiormente la realtà, il cervello ha bisogno di una quantità maggiore di ossigeno e di energie e il muscolo cardiaco deve pompare il sangue con maggior forza (cioè sviluppando una maggior pressione): anche così il cuore è al servizio della testa. LE CONSEGUENZE Ictus e infarto: le redini hanno ceduto a lettura simbolica delle patologie che l’iLpertensione determina conferma il quadro di eccessivo controllo. Ictus e infarto sono la conseguenza di un ispessimento dei vasi sanguigni, che sotto la spinta del sangue vedono il distacco di un embolo e l’occlusione completa di un vaso sanguigno. Talvolta il danno è transitorio ma vi può essere anche un danno irreversibile al tessuto cardiaco o cerebrale. Può accadere anche che il vaso si rompa. Si vede bene che, se non si presta attenzione al messaggio che l’ipertensione viene a portarci, il ri schio è di passare dall’ipercontrollo all’assenza di controllo con conseguenze molto serie. E INOLTRE... È intaccata anche la dimensione dell’Eros Espesso intaccata dall’atteggiamento mentale dominante nell’iperteso spressione per eccellenza della passione, la sfera erotica e sessuale è che difcilmente si permette di vivere appieno questa dimensione, troppo vicina alla natura animale. Perdere la testa non è ammesso, né ci si concede un totale abbandono. Il suo temperamento lo porterebbe a godere in modo appassionato e trasgressivo, ma la testa non molla e comanda anche a letto. E se anche perde per pochi istanti la sua proverbiale lucidità, l’iperteso la recupera immediatamente dopo. Tipico di chi soffre di questo disturbo è scattare in piedi subito dopo aver fatto l’amore per fumare una sigaretta o farsi una doccia.

Newspaper metadata:
Source: Mentecorpo
Author:
Country: Italy
Date: 2020/11/01
Media: Periodics
Pages: 40 -

Web source:

Tipi sanguigni che... tengono tutto dentro

Vivaci, spesso irruenti, portati all'azione e molto competitivi, soffocano l'emotività perché temono di non saperla gestire A nalizzare il nome di questa patologia, ipertensione, è già fare l'identikit di chi ha maggiori probabilità di soffrirne. Iper tensione, ovvero una tensione portata all'eccesso. Perché? Per dominarsi. Se si dovesse de nire l'iperteso, lo abbiamo detto, si direbbe di lui che è un tipo sanguigno. È a questa sua natura profonda che mette il bavaglio. In parte tale caratteristica emerge nel suo stile di vita, improntato all'azione e al movimento. Ma è davvero questo l'unico ambito, quello del fare, in cui l'iperteso si concede di esprimere la sua vitalità. Si tratta comunque di un eccesso controllato da una razionalità che lo fa apparire come freddo, addirittura rigido. È il campione dell'ef cienza. Il ribollire del mondo emotivo e passionale, invece viene completamente nascosto, in alcuni casi addirittura negato. Ecco alcuni tratti, evidenziabili nel mondo del lavoro, in famiglia o nelle relazioni interpersonali, che accomunano gli ipertesi e che possono servire a mettere a fuoco coloro che rischiano di più. L'IMPORTANTE È DARSI UN TONO Costi quel che costi, per l'iperteso le reazioni più viscerali e più profonde vanno ltrate e contenute in tempi e modi ragionevoli. Certo contano le apparenze, ma ciò che spinge questo tipo psicologico è la paura di non riuscire più a trattenersi, di non poter controllare come vorrebbe quelle parti di sé non razionali. AL LAVORO È IPER-RESPONSABILE Chi soffre di pressione alta è estremamente serio e responsabile. E non potrebbe essere diversamente, visto che lui ha la tendenza a identi carsi con ciò che fa. La sua coscienza e il grande senso del dovere gli impongono di prendere seriamente ogni compito. Non è da lui fare colpi di testa oppure buttarsi in imprese sconsiderate, i suoi progetti sono sempre realistici e fattibili. Ma questa pragmaticità eccessiva lo porta a sacri care creatività e iniziativa. AMBIZIOSO E COMPETITIVO Altra caratteristica che ricorre in coloro che rischiano di soffrire di pressione alta è l'ambizione, la voglia di primeggiare e la competitività, che si manifestano spesso sul luogo di lavoro. Associate all'ef cienza e al senso del dovere, queste caratteristiche portano il soggetto a ricoprire spesso ruoli di responsabilità, che accetta volentieri perché gli permettono di esercitare, anche sugli altri, quel controllo di cui si nutre costantemente. Ma tutto ciò non fa altro che aumentare la tensione che percepisce su di sé. Arrivato in alto sulla scala sociale, non può mollare e lo stress aumenta. AGISCE IN FRETTA E POI... VA OLTRE Per affrontare la vita utilizzano modalità improvvise, immediate, a sorpresa: se decidono di fare una cosa la fanno, la portano a termine, e poi la cosa "è superata". A volte ciò si traduce in un atteggiamento compulsivo: se sentono di voler (o di dover) fare qualcosa, devono farla subito e devono concluderla in modo ben de - nito, in fretta e senza strascichi. PROGRAMMA TUTTO, TROPPO Il fuori programma è ciò che destabilizza l'iperteso. Per evitarlo cerca di programmare tutto. I suoi problemi iniziano quando comincia a credere di poter far marciare il mondo alla propria velocità, quando si supera il campo delle azioni siologiche, che servono a gestire la dimensione pratica della nostra vita. Il desiderio di dominare la realtà lo candida all'ansia e lo espone a una maggior attenzione su ogni cosa, per riuscire a prevedere tutto. Ecco il terreno fertile per far emergere l'ipertensione. ACCENTRATORE È estremamente diffidente verso gli altri (e verso di sé) Per chi vuole tenere tutto sotto controllo è impossibile af - darsi agli altri. Se c'è qualcosa di impossibile per chi soffre di ipertensione è proprio delegare qualche compito, al lavoro come in famiglia. L'ansia del controllo gli impone di seguire di persona tutto ciò che fa, esigendo una presenza assoluta. La dif denza che rivolge agli altri, l'ha anche verso se stesso: per questo deve stare sempre allerta, deve tener duro, non deve avere il minimo cedimento. In realtà ciò che lo terrorizza è l'imprevedibile per eccellenza: le emozioni!

Newspaper metadata:
Source: Mentecorpo
Author:
Country: Italy
Date: 2020/11/01
Media: Periodics
Pages: 42 -

Web source:

Ha paura del vuoto allora riempie ogni istante

I l grande fantasma dell'iperteso è la paura, una pauI ra profonda e antica del vuoto, perché è proprio nel vuoto, nel silenzio, nell'assenza di pensiero razionale che si creano le condizioni per far emergere emozioni, istinti, sentimenti che si teme di non riuscire a gestire. Ecco allora che riempie ogni momento facendo, facendo, facendo. Detesta i tempi morti e fatica a rilassarsi. L'ozio, perno quello che potrebbe essere creativo, lo manda in crisi. È facile riconoscere il potenziale iperteso (o chi ha già sviluppato il disturbo): spesso è irrequieto. Non è mai lì dove si trova, è sempre altrove. Perché mentre fa una cosa già ne ha in mente un'altra. La sua vita è tutto un rincorrere obiettivi, che non si ferma il tempo sufciente per apprezzare. Vivere pienamente le sue diverse esperienze vorrebbe dire guardarsi dentro e l'iperteso ha timore di quello che potrebbe vedere. Lui sa di avere dentro di sé una natura pulsante e vitale, ma proprio questa teme, come si ha paura di una bestia non addomesticata che potrebbe far male. La stasi è considerata una resa, il tempo vuoto una voragine nella quale è possibile perdersi e cadere. LA FRETTA COME COSTANTE Ecco allora anche comparire la fretta, l'urgenza di non si sa bene cosa. Per diverse persone questa fretta non è più qualcosa di sporadico, che si attiva – come è naturale che sia – in situazioni speciche di ritardo per poi disattivarsi una volta che l'appuntamento o l'evento sono stati superati, ma un atteggiamento di vita: è costante, presente per quasi tutto il tempo della giornata. A volte si esprime come sensazione di essere in ritardo anche quando non ci sono orari particolari da rispettare; altre volte sembra di essere immersi in un vortice di iperattività senza sapere bene perché si va così veloci. La fretta viene però alimentata, evocata e si trasforma nel grande alibi che nasconde l'incapacità di prendersi pause o di rallentare. Ma così la realizzazione di sé, l'equilibrio, la serenità diventano impossibili, perché si trova sempre più avanti di dove si è, e al suo posto compare un'ansia intensa, seppur mascherata ai propri stessi occhi da "tensione vitale", da "ambizione" e da "forza di volontà". Non è solo ansia da prestazione, ma incapacità ad abitare il presente. SEGNALI PRECOCI È adulto e serio anche da piccolo L'prima infanzia, spesso come reazione a perdite o separazioni precoci oppure a atteggiamento di controllo tipico dell'iperteso è radicato nella persona n dalla eventi traumatici che hanno fatto sentire il bambino in pericolo. A prescindere dalla speci cità della singola storia, il risultato è che il soggetto ha ritenuto di dover essere "più presente", avere più coscienza e vigilanza e quindi mettere in atto un ipercontrollo. Si diventa così grandi, seri, prima del tempo. Il gioco e lo svago sono spesso sacri cati. Le dinamiche che generano un esordio precoce dell'ipertensione sono legate anche a un ambiente esigente e competitivo, carico di aspettative, che reprime la libera espressione del ragazzo, anche quando prende la forma del dissenso e della ribellione. CON GLI ALTRI Chiacchierone o taciturno: sempre per nascondersi L'può avere caratteristiche opposte, anche atteggiamento dell'iperteso con gli altri se solo in apparenza. Può essere infatti estroverso e comunicativo o chiuso e riservato. Partiamo dal primo caso: in compagnia, le sue chiacchiere e la sua parlantina possono essere travolgenti. È l'anima della festa, ma è dif cile dire cosa pensi veramente. La sua loquacità gli serve per riempire i silenzi, che hanno la stessa natura del vuoto di cui ha paura, ma anche per nascondere ciò che pensa o prova. Stessa strategia difensiva, conseguita con mezzi diversi, è quella di chi è taciturno e schivo: in questo caso si alza un muro che impedisce agli altri di diventare troppo intimi. RIASSUMENDO... Ecco chi rischia di più Le persone ipertese spesso presentano più di una fra le seguenti caratteristiche: ➦ ➦ # tendono a un attivismo continuo; # reagiscono con l'azione alle dif coltà della vita e ai problemi psicologici; ➦ # sono legate ad aspetti pragmatici e concreti dell'agire; ➦ # cercano di non commuoversi anche quando sono da sole e fanno fatica a usare altre espressioni sentimentali/ affettive, privilegiando azioni simboliche; ➦ # nei rapporti evitano le sfumature e le atmosfere inde nite; ➦ # possono avere una modalità "tutto o niente" nel relazionarsi alle cose, che si presenta anche quando cambiano idea su persone e situazioni.

Newspaper metadata:
Source: Mentecorpo
Author:
Country: Italy
Date: 2020/11/01
Media: Periodics
Pages: 44 -

Web source:

Il vero antidoto è lasciare la presa

La parola d'ordine per l'iperteso deve diventare "cedevolezza"! UN PASSO INDIETRO L'iperteso deve arrivare a riconoscere che ci sono aspetti della sua vita e della realtà sui quali non ha il controllo al momento che l'iperteso tende al controllo eccessivo, l'atteggiamento mentale che può davvero salvargli la vita diventa quello del lasciare andare. Occorre abbandonare il bisogno di tenere la mano sul timone e comandare la vita e le proprie emozioni, perché cercare di bloccare l'energia trasformativa che è presente dentro ciascun individuo, quell'energia che ha come scopo quello della piena realizzazione della persona, è un atto non solo inutile ma anche dannoso. È necessario dunque, per ridurre l'ipertensione, fare un passo indietro. Diventare cedevoli. La società moderna ha attribuito al concetto di cedevolezza e, per estensione, di passività soltanto connotazioni negative. Invece si tratta di condizioni necessarie all'equilibrio. Non c'è forza senza debolezza, non tensione senza cedevolezza. Nell'iperteso c'è solo la forza. Per questo deve essere reintrodotta la cedevolezza. Cosa signica in concreto? Accogliere la realtà per quella che è e arrivarle di fronte con mente aperta.SEGUIRE IL FLUSSO Lasciare che la realtà prenda la forma che deve e osservarla, momento dopo momento, ci permetterà di adeguarci a essa e di far af orare risorse, capacità, qualità, attitudini, inclinazioni, istinti. L'assenza di programmi e modelli mentali ci permette di porre l'attenzione su ciò che emerge spontaneamente dentro di noi. È così che vengono nalmente alla luce istanze soffocate e quelle azioni spontanee che, in coloro che soffrono di pressione alta, sono praticamente assenti. Le azioni spontanee sono quelle non meditate, non pensate, ma quelle che emergono dalla nostra vera natura e che ci portano a realizzare noi stessi. Il cambiamento di mentalità porta così non più a governare la corrente (anche sanguigna), ma a seguire il # usso energetico ed esistenziale. Acconsentire a che le cose vadano in una direzione naturale non signi ca abbandonarsi a occhi chiusi. Vuol dire invece diventare # essibile e pronti a cogliere segnali che indichino altri cambiamenti. Assecondare ciò che va nella sua direzione naturale, senza sforzo e senza opporsi, se all'inizio potrà dare la sensazione di non agire, poi renderà capaci di trovare soluzioni e compiere azioni migliori. Saper seguire un "buon # usso vitale" e da esso lasciarsi portare, cedevolmente attenti, è forse il modo migliore per far sì che anche la pressione si abbassi. DA ABBANDONARE L'idea del dominio assoluto Lproprio dominio su tutto, forzando la natura o sforzo dell'iperteso è quello di estendere il delle cose. Ma non tutto, per fortuna, può essere sotto il nostro controllo. Ci sono realtà sulle quali abbiamo la possibilità di decidere, ad esempio il modo in cui facciamo le cose, le nostre risposte, gli strumenti che scegliamo per raggiungere gli obiettivi che ci siamo proposti e altre sulle quali, invece, non abbiamo alcuna in# uenza. Non è possibile, né auspicabile, controllare le emozioni che si affacciano spontanee alla tua coscienza: queste vanno accolte perché rappresentano voci che arrivano dal profondo di noi stessi. Soffocare rabbia, tristezza o paura porterà solo a farle emergere in forme diverse e ampli cate. Non possiamo controllare situazioni complesse che coinvolgono altre persone, i pensieri altrui e le ragioni che spingono chi ci circonda ad agire in un certo modo. FAI COME IL BAMBÙ Diventa flessibile e adattabile alle circostanze Limparare. Uno utile in caso di ipertensione? Il bambù. La sua canna è cava, a natura è sempre molto generosa nell'offrire esempi dai quali è possibile proprio come i vasi sanguigni, è resistente e forte, ma non rigida. La sua capacità di piegarsi, senza opporsi alle tempeste, ma quando è il caso di curvarsi e non fare resistenza, ne ha fatto da sempre motivo di ispirazione per la cultura orientale, ma anche per l'iperteso dovrebbe essere un modello per contrastare quell'in# essibilità che lo mette a rischio di ammalarsi. Non a caso il bambù, in Cina, è considerato, proprio per la sua capacità di adattarsi alle diverse condizioni atmosferiche e di temperatura, uno dei simboli della longevità.

Newspaper metadata:
Source: Mentecorpo
Author:
Country: Italy
Date: 2020/11/01
Media: Periodics
Pages: 46 -

Web source:

Esprimere le emozioni diventa un’autentica terapia

Imparare ad accogliere le proprie emozioni, anche I quelle più destabilizzanti, riuscire anche ad esprimerle, senza volerle governare, è ciò che può permettere all’iperteso di veder migliorare la propria situazione, psicologica e sica. Per lasciarsi andare un po’ di più alle emozioni e all’espressione dei sentimenti non resta che provare; l’iperteso è una persona sanguigna e passionale che ha soltanto bisogno di comprendere che non accade nulla di catastro co se si molla per un attimo la presa sulla realtà e si lascia percepire agli altri la propria sfera emotiva. Importante diventa anche esprimere, con i giusti modi, la propria contrarietà. Un’altra delle caratteristiche dell’iperteso è, infatti, quella di sopportare. La tendenza a trattenere le proprie idee e le contrarietà, ben espressa da frasi come: “Mi sento scoppiare#” ne è un chiaro segnale. Solo che non scoppia ed è per questo che sale la pressione. SI RISCHIA DI ESPLODERE Soffocare se stessi è un modo di fare che, nel tempo, non può che diventare esplosivo. Comunicare con gli altri, ma anche entrare in un maggior contatto con se stessi diventano la strada da percorrere. Questo signi - ca anche imparare a riconoscere e a rispettare i propri ritmi e le proprie esigenze. Accogliere e comunicare il fatto di essere stanchi, oppure di sentirsi fragili o ancora di aver bisogno di aiuto (cominciando quindi a delegare) sono i piccoli passi quotidiani che possono portare verso la guarigione, sicuramente rendendo più ef caci le terapie che si stanno seguendo.LA RABBIA Impara ad accoglierla quando la senti arrivare Lriconosce in essa il carattere dirompente e capace di “mandar a rabbia è uno dei moti dell’animo più critici per l’iperteso che fuori di testa”. In preda all’ira si perde la ragione ed è per questo che chi soffre di pressione alta cerca di dominarla. Magari la posticipa, sfogandola in solitudine, la razionalizza o la raffredda per esprimerla in modo più controllato. Ma uno dei caratteri propri di quest’emozione è l’immediatezza e “mettere il tappo” a questa forza dirompente, secondo una visione psicosomatica, porta ad aumentare il rischio di ipertensione. La rabbia, una delle emozioni primordiali, legate al nostro istinto di sopravvivenza. Di fronte alla rabbia che arriva, la prima cosa da fare è accoglierla e stare in compagnia di quest’ospite turbolento. Non bisogna analizzarla, non ne vanno ricercate le cause, soprattutto non bisogna soffocarla: inutile dirsi che ci si deve calmare. Riconoscere la propria rabbia come una cosa normale, senza giudicarla negativamente, ma anche senza pensare di doverla incanalare o raffreddare, è altamente terapeutico per chi è o rischia di essere iperteso. PERICOLI NASCOSTI Evita che la crisi diventi l’unica valvola di sfogo i può stringere i denti per un po’, ma poi la situazioSne diventa incontenibile. Capita così che la pressione salga alle stelle. È la crisi ipertensiva, un drammatico rialzo della pressione. Ma cosa la scatena? Non sempre è facile individuare la causa. Le principali imputate sono proprio le emozioni che, sfuggendo al controllo, si impongono con una carica concentrata. Molti pazienti ipertesi riferiscono di sentirsi più sereni dopo una crisi. Molto dipende anche da un calo di tensione nervosa che si scarica proprio attraverso il picco ipertensivo. Ma arrivare a questi punti è estremamente pericoloso anche perché la crisi ipertensiva fa aumentare il rischio di un infarto e di altre complicanze d’organo

Newspaper metadata:
Source: Mentecorpo
Author:
Country: Italy
Date: 2020/11/01
Media: Periodics
Pages: 48 -

Web source:

Over 50: la mentalità che salva la vita

Con la maturità continuare a mantenersi aperti e disponibili a nuove esperienze è essenziale tanto quanto garantirsi le arterie pulite ed elastiche. Il vero nemico è la routine È vero che l'ipertensione può emergere, come abbiamo avuto modo di evidenziare, anche in età giovane e persino nei bambini, ma esiste un'età critica in cui spesso si diventa consapevoli di questo problema, ovvero intorno ai 50 anni. La percentuale maggiore dei soggetti ipertesi ha più di 55 anni# Un fenomeno inevitabile? Assolutamente no. La medicina dice che con gli anni le pareti dei vasi si induriscono e tendono a sclerotizzarsi (molto meno con il corretto stile di vita), ma a indurirsi all'interno di gabbie mentali è soprattutto la personalità e il carattere. Si diventa sempre meno elastici e aperti al nuovo. Eppure la conoscenza di sé e il bagaglio di esperienza acquisita offrirebbero il privilegio di liberarsi dal gioco di obblighi e ruoli imposti. Questa potenziale libertà è percepita come pericolosa e attiva un controllo più pressante. Invecchiando, quindi, si diventa meno disponibili a fare nuove esperienze, sia pur piacevoli. Tale chiusura è glia di pregiudizi che ci impongono a una certa età di mettere la testa "a posto" e di tirare i remi in barca. Il risultato: il cervello invecchia prima del tempo e accentua la sua funzione difensiva e controllante. E la pressione fa un balzo in avanti. Spesso ci si attacca a un ruolo sociale che esclude la possibilità di esprimere quei lati di sé che sono stati trascurati. La velleità artistica della giovinezza, già messa da parte per esigenze di lavoro e famiglia, neppure alla ne dell'età lavorativa viene considerata, perché non adatta. E così può accadere che il pensionamento diventi il momento dell'emergere dei problemi (anche pressori) perché constringe a prendere atto velocemente di ciò che il lavoro ha tenuto lontano. Insoddisfazioni e con- # itti esplodono, il sangue ribolle ed esige una vitalità che continuiamo a voler spegnere poiché ci sentiamo impreparati. Per le donne il punto di svolta, lo abbiamo visto, è la menopausa. Colpa degli ormoni? Certo, ma non soltanto. Perduta la femminilità fertile, la donna si nega la possibilità di diventare creatrice in un altro modo, dando espressione ai propri talenti, potenzia l'aspetto mascolino del pensiero e della razionalità. Ed ecco che il rischio cardiovascolare diventa pari a quello dell'uomo. Per evitare che l'avanzare degli anni si leghi a problemi come l'ipertensione, sarebbe necessario uscire da schemi e gabbie mentali che costringono la nostra vitalità. Mantenersi elastici, disponibili e aperti è essenziale tanto quanto garantirsi le arterie pulite. LA CURIOSITÀ I sogni di fuoco che vengono dall'inconscio Idiagnostici, ma il contenuto onirico è sicuramente utile per comprendere se si stanno soffo- sogni possono rivelare l'ipertensione? Forse non riusciranno mai a rientrare fra gli strumenti cando istanze del proprio inconscio, favorendo così l'innalzamento della pressione. Già la Medicina Tradizionale Cinese tra i suoi testi classici aveva elaborato un'originale classi cazione dei segni che, nel sonno, rimandano a una malattia. Il linguaggio onirico ci parla dell'anima, ma anche del corpo, utilizzando simboli e rimandi, ricorrendo a metafore e a modelli codi cati a livello collettivo. Il cuore ha nel fuoco il suo simbolo più vicino. Se questo centro pulsante della nostra vita è in dif coltà, come nel caso dell'ipertensione, si fanno sogni di fuoco, di incendi, di vulcani che si incaricano di manifestare quelle esplosioni e quelle eruzioni che noi ci neghiamo. Compaiono nel sogno elementi di colore rosso (il sangue), si sogna di sudare, ma anche di essere agitati o di correre. Altrettanto diffuso è l'incubo di cadere dall'alto, di precipitare nel vuoto che simboleggia il timore dei vasi di cedere e di lasciarsi andare. IL PARADOSSO Se è il quieto vivere a far danni Qsi è in là con gli anni, il consiglio del medico uando si soffre di pressione alta, soprattutto se è di stare attenti alle emozioni forti. Certo queste rappresentano uno stress per il cuore. Ma un'uguale allerta dovrebbe essere lanciata contro il "quieto vivere". La routine monotona che richiede, lungi dall'abbassare la pressione, spesso porta a negarsi esperienze positive capaci di rappresentare quella valvola di sfogo di cui tanto ci sarebbe bisogno, alimenta il sacri cio e induce a soffocare, ancora di più, se stessi. "Taccio per il quieto vivere", "Me lo faccio andare bene", "Mando giù", "Non insisto per non vedere musi lunghi": sono atteggiamenti che sul momento ottengono, in effetti, che non accada niente di visibilmente negativo, ma in realtà stanno ponendo le basi per un aumento della pressione interna.

MenteCorpo

Newspaper metadata:

Source: Mentecorpo
Author:
Country: Italy
Date: 2020/11/01
Media: Periodics
Pages: 64 -

Web source:

Le parole per dire ciò che provi davvero

Ci dev'essere una corrispondenza tra quello che esprimi e quello che senti dentro: ecco come parlare a te stesso e agli altri U no dei grandi problemi dell'iperteso è il "non che lo aiutano sono allora quelle che fanno entrare una detto", ovvero quello che non riesce ad espriforma di apertura al caso, un abbandono del controllo, mere. Una delle sue caratteristiche più tipiche ma anche quelle che esprimono un sentimento auten- è la tendenza a reprimere le proprie emozioni, per tico, per quanto sgradevole. Contrarietà, rabbia e frumantenere un controllo forte su ciò che accade fuori e strazioni, infatti, se non passano dalla voce e dai gesti, dentro di sé. Raramente si concede il lusso di dire quelrimangono soffocati dentro di lui, peggiorando la malo che pensa o quello che prova nel momento esatto in lattia. Da bandire, invece, le frasi di circostanza, quelle cui lo avverte. Cambiare il modo di esprimersi significa che permettono di mantenere la facciata e nascondersi cambiare il modo in cui si percepisce la realtà. Le frasi dietro a espressioni vuoteLE ESPRESSIONI CHE TI AIUTANO LE PAROLE DA CUI STARE ALLA LARGA IL LINGUAGGIO: ELIMINA LE FRASI DI CIRCOSTANZA Le parole per dire ciò che provi davvero " Adesso basta!" Aso, ma anche tirare avanti per spirito di sopccettare senza manifestare il proprio dissen-- portazione sono due atteggiamenti mentali che nutrono l'ipertensione. Quando senti che ti stai sforzando, quando stai mandando giù l'ennesimo rospo, ma anche quando stai andando oltre i tuoi limiti è il caso di dire e di dirsi "Adesso basta!" e agire di conseguenza. " Bisogna essere forti" NAnzi, per la verità, ognuno di noi è debole o, non è detto. Si può anche essere deboli. e forte, coraggioso e pauroso. È impensabile essere solamente una cosa. Negare la propria parte fragile signica adottare quella durezza che poi si manifesta anche a livello circolatorio. Almeno a te stesso conda la presenza di fragilità e debolezze. Le arterie ti ringrazieranno. " Non faccio programmi" mpara a concederti momenti di libertà da proIgrammi, limiti e costrizioni. È un modo per consentire alla propria natura di emergere e alla pressione alla quale ci si sottopone continuamente di allentarsi. Potrebbero arrivare voglie inattese, alle quali è quantomai salutare dare soddisfazione. È questa la frase da dirsi soprattutto durante weekend e vacanze. "Ci penso io" Avere i problemi o di assumersi delle responccentratore, anche quando si tratta di risol-- sabilità. Quando vedi che qualcuno è in difcoltà nel fare una cosa, se proprio lo desideri, dai un suggerimento, ma evita di sostituirti a lui. Evita di pensare a tutto tu, libererà molto tempo che potrai dedicare a te stesso, investendolo anche soltanto per riposare. " Sia quel che sia" orse non esiste una frase che meglio rappreFsenta la cedevolezza al destino. Queste parole ti consentono di far andare le cose come vanno, di lasciare per un po' i problemi dove sono, di liberarti da quella necessità di fare e di intervenire per organizzare le cose alla tua maniera. È un mantra da ripetersi soprattutto quando si avvertono crescere stress e preoccupazioni. " Non davanti a tutti!" he si dica per posticipare un gesto d'afC fetto oppure per rimandare una litigata o uno schietto chiarimento di opinioni, questa è senz'altro una frase che porta ad accumulare risentimento e a non dare espressione spontanea a quell'energia che si avverte dentro di sé. Ricorda che non tutti stanno a guardare quello che fai: sentiti libero.

Newspaper metadata:
Source: Mentecorpo
Author:
Country: Italy
Date: 2020/11/01
Media: Periodics
Pages: 66 -

Web source:

Il volo dell’aquila ti insegna il distacco

L’iperteso è uno sempre con i piedi per terra, che si butta nell’azione. Deve imparare però a guardare le cose dalla giusta distanza ra le de nizioni che ben si adattano all’iperteso vi è quella di una persona con i piedi per terra. La dif coltà a stare in una dimensione fantastica e poco materiale, creativa e astratta è uno dei suoi tratti distintivi. Il suo atteggiamento privilegia l’azione rispetto alla contemplazione. L’esercizio presentato qui a lato ha come protagonista l’aquila che ci insegna a osservare le cose dall’alto, a guardare prima di intervenire. Adottare una prospettiva più distaccata è ciò che serve all’iperteso, che tende a rimanere troppo aderente al reale, credendo così di vedere le cose come sono, ma perdendo quella visione generale che può illuminare il tutto con un signi cato nuovo. Quest’immaginata serT 64 061-071 Sezione 4 - Le tecniche.indd 64 ve anche per frenare quell’iperattività che porta coloro che soffrono di pressione alta a fare qualcosa, qualsiasi cosa, pur di allentare il disagio che avvertono. Grazie al volo dell’aquila l’iperteso acquista la consapevolezza che l’agire può essere più ef cace solo se preceduto da una fase di osservazione distaccata. Questo esercizio è molto utile anche quando ci si sente eccessivamente coinvolti dalle cose, incapaci di staccare la spina, di estraniarsi e di godere della propria libertà. In ne è importante anche l’identi cazione, almeno con la fantasia, con un animale che rappresenta la dimensione istintuale della nostra natura, liberando l’iperteso dal suo essere soltanto razionalità.COME FARE IN PRATICA L'ESERCIZIO/1: PRENDITI UN MOMENTO SOLO PER TE Il volo dell’aquila ti insegna il distacco TROVA UN LUOGO TRANQUILLO E CHIUDI GLI OCCHI Per eseguire il nostro esercizio immaginatispiro: sull’aria che entra e l’aria che esce# vo il consiglio è quello di scegliere, in quando sentirai che il corpo poco a casa, uno spazio indisturbato e un poco si scioglie e diventa più leggemomento tranquillo, tutto per te. ro, sempre a occhi chiusi, cominSdraiati su un tappetino o se cia a immaginare. preferisci accomodati su una Può essere utile che a leggepoltrona. Chiudi gli occhi e re la traccia sia qualcun altro concentra l’attenzione sul cordi tua ducia, mentre se vuoi po, sui punti di contatto con fare da solo puoi registrare il la super cie di appoggio, poi testo dell’immaginata e riagradualmente spostala sul rescoltarlo poi a occhi chiusi... 1 2 3 4 5 INIZIA OSSERVANDO L’AQUILA NEL CIELO Immagina di trovarti seduto sotto un albero in cima a una montagna e di contemplare l’immensità del cielo sopra di te. L’aria è pura e luminosa, il cielo senza nuvole. Nell’azzurro vedi un uccello volare, in alto, molto in alto# è un’aquila. Le sue ali sono ampie, i suoi movimenti maestosi ed eleganti. Ti chiedi che effetto ti farebbe essere un uccello. GUARDALA DA VICINO E AMMIRA LE SUE CARATTERISTICHE Nel frattempo l’aquila deve averti visto e scende lentamente verso di te, si posa sul ramo del grande albero a cui sei appoggiato con la schiena e tu puoi guardarla da vicino. Osserva i particolari del suo corpo: le zampe robuste, il tto piumaggio, il becco ricurvo, lo sguardo penetrante e acuto# IMMAGINA DI DIVENTARE QUESTO GRANDE RAPACE Ti senti al sicuro vicino al grande uccello e provi una forte attrazione e ammirazione nei confronti della sua forza e della sua libertà. Quindi chiudi gli occhi e lasci che il tuo corpo riposi, adagiato comodamente sotto il grande albero mentre nella tua fantasia, poco a poco, ti senti trasformare e assumere le sembianze di una magni ca aquila. Riesci a sentire la solidità delle tue nuove zampe, la morbidezza delle piume. La leggerezza del tuo corpo, la libertà delle nuove ali# e senti una gran voglia di volare. ADESSO SPICCA IL VOLO Ora il tuo elemento naturale è l’aria... l’immensità del cielo ti attende# Senti le tue zampe staccarsi da terra e, come potenti molle, lanciarti verso l’alto#ecco, magicamente le tue ali si aprono, immense, poderose e ti sostengono, # uttui nell’aria libero e leggero# e vedi tutte le cose sotto di te allontanarsi, diventare minuscole, perdere d’importanza. Tutto ciò che conta ora è l’aria fresca, l’energia che sostiene il tuo corpo# la terra è lontana, la vedi laggiù in fondo. La tua posizione ti rende lontano da tutto, ma il tuo sguardo è ampio, abbraccia tutto, puoi osservare ogni cosa. È IL MOMENTO DI RITORNARE IN TE Poco a poco, dolcemente, lascia sfumare l’immagine dell’aquila e riporta l’attenzione sul tuo corpo, sdraiato sul tappetino o sostenuto dalla poltrona. Senti il tuo corpo che respira# inizia a sgranchirti, ruota i polsi, lentamente muovi le braccia, le gambe, i piedi# e quando sarai pronto, apri gli occhi.

Newspaper metadata:
Source: Mentecorpo
Author:
Country: Italy
Date: 2020/11/01
Media: Periodics
Pages: 68 -

Web source:

Dai sfogo così alla tua energia

Puoi far uscire il fuoco vitale che preme dentro di te senza ricorrere alla forza, ma grazie al rilassamento profondo 66 061-071 Sezione 4 - Le tecniche.indd 66 I perattivo da un lato e bloccato dall'altro. La natura doppia dell'iperteso troverà grande giovamento dalla pratica del training autogeno, ideato dal medico e psichiatra tedesco J.H. Shultz (1884-1970). È tra le più diffuse e conosciute tecniche di rilassamento psico sico, di facile esecuzione e semplice da imparare. La sequenza di sei esercizi di training autogeno ne contempla diversi, ma è possibile ridurli ad alcuni fondamentali, come l'esercizio della pesantezza e quello del calore che qui ti proponiamo. L'esercizio della pesantezza consente di distendere e rilassare tutta la muscolatura; quello del calore invece produce una vasodilatazione periferica e un conseguente miglioramento del # usso sanguigno. BASTANO 10 MINUTI AL GIORNO Il training autogeno (letteralmente "allenamento che si genera da sé") fa della regolarità la sua regola numero uno per ottenere risultati davvero ef caci. Si consiglia di praticarlo tutti i giorni poiché gli effetti si cominceranno a vedere dopo le prime settimane. È necessario dedicare agli esercizi una decina di minuti al giorno, un paio di volte al giorno, al mattino e alla sera. È possibile eseguire gli esercizi sdraiati a lettoCOME FARE IN PRATICA Il primo passo: ti abbandoni e ti rilassi Distenditi con le braccia lungo il corpo, un po' distanziate, le gambe leggermente allargate e gli occhi chiusi. Ora che sei nella posizione più comoda, comincia a respirare dolcemente per circa un minuto, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca. Ascolta il ritmo del respiro, senti l'aria che entra ed esce dal naso e ripeti più volte (non meno di cinque): "Io sono perfettamente calmo". Il secondo passo: il corpo si fa pesante Una volta eseguite le respirazioni, rimani sempre disteso percependo ogni parte del corpo. Rivolgi la tua attenzione al braccio destro e ripeti un paio di volte: "Il mio braccio destro è pesante". Ripeti lo stesso con il braccio sinistro, quindi, ponendo l'attenzione agli arti superiori ripeti "Le mie braccia sono pesanti" due o tre volte. Fai lo stesso con le gambe, prima la destra e poi la sinistra, ripetendo: "Le mie gambe sono pesanti". Inne ripeti: "Il mio corpo è pesante" (5-6 volte). Il terzo passo: il corpo si fa caldo Senza sforzo sposta di nuovo l'attenzione sulle braccia, immaginando di sentire la pelle che si fa via via più calda. Ripeti mentalmente la frase: "Il mio braccio destro è caldo". Ripeti lo stesso con il braccio sinistro, quindi, ponendo l'attenzione agli arti superiori ripeti "Le mie braccia sono calde" due o tre volte. Fai lo stesso con le gambe, prima la destra e poi la sinistra, ripetendo alla ne: "Le mie gambe sono calde". Inne ripeti: "Il mio corpo è caldo"(5-6 volte). Il quarto passo: una nuova tranquillità L'esercizio della ripresa consiste nel ritornare piano piano alla normalità muovendo le dita delle mani, ruotando poi le braccia verso l'esterno muovendo gli arti inferiori e stringendo inne i pugni, #ettendo poi gli avambracci no a che i pollici non arrivino il più vicino possibile alle spalle. Inspirando distendi con forza verso l'alto le braccia ed espirando lasciale ricadere in stato di abbandono nella posizione di partenza. IL PASSAGGIO IN PIÙ: LA CALMA DEL CUORE Pal cuore, che in chi è iperteso è sottoposto a un super lavoro. Respirando con uoi aggiungere un passaggio, dopo l'esercizio del calore, per ridare tranquillità calma ripeti più volte: "Il mio cuore batte calmo e regolare".

MenteCorpo

Newspaper metadata:

Source: Mentecorpo
Author:
Country: Italy
Date: 2020/11/01
Media: Periodics
Pages: 72 -

Web source:

5 buone pratiche dall’azione terapeutica

La ricerca scientica ha dimostrato che ci sono alcune attività che hanno un effetto beneco su cuore, arterie e pressione A lcuni studi hanno potuto valutare l’impatto di alcupregio, poiché il rilassamento va a vantaggio anche dei ne attività sul benessere cardiovascolare. Si tratta vasi sanguigni e dei livelli pressori. Inserire nella propria di pratiche spesso piacevoli, come ascoltare musiquotidianità queste buone pratiche permette anche di atteca, che proprio in questa azione distensiva hanno il loro nuare l'impatto negativo che ha lo stress su cuore e arterie. Medita Esistono diverse tecniche di meditazione e tutte consentono di ottenere un rilassamento profondo che aiuta anche a combattere l’ipertensione. I ricercatori della Kent State University (Ohio) hanno evidenziato che questa pratica, che si basa sulla presenza consapevole e l’attenzione al respiro, eseguita con costanza, ha permesso un abbassamento della pressione arteriosa sistolica in media di quasi 5 mmHg, rispetto a una diminuzione di meno di 1 mmHg del gruppo di controllo.Ascolta Beethoven I bene ci della musica sono ormai riconosciuti. Ciò che rende l’ascolto una vera medicina è la consapevolezza e lo stato di rilassamento con il quale ci si dedica a questa attività. Ma anche la scelta della musica può fare la differenza. Sono indicati brani di musica classica, capaci di toccare le corde più intime dell’animo e favorire il riconoscimento di emozioni profonde, che l’iperteso fatica a elaborare. Prova allora Beethoven e il suo Quartetto per archi opera 18 numero III oppure il Concerto K477e Concerto 21 di Mozart. Indicate anche Erik Satie, per la capacità di suscitare commozione, cosa che l’iperteso non si concede. Cura il riposo Uno studio condotto dalla Sichuan University (Cina) ha mostrato che la presenza di insonnia con durata dei sintomi non inferiore ai 6 mesi ha determinato un incremento del rischio di ipertensione arteriosa di oltre il 300%! Dormire nel modo giusto fa bene all’intero apparato cardiovascolare e aiuta a tenere sotto controllo la pressione. In particolare dovrebbe essere curato il riposo regolare e prolungato, contrastando i continui risvegli notturni. Come? Con una buona igiene del sonno. Pasti leggeri, riti che inducono al rilassamento e al riposo, nessuna attività che richieda impegno o troppa attenzione mentale la sera e, se serve, il ricorso a estratti naturali come l’escolzia, la passi# ora o la melatonina per favorire il buon riposo. Cammina Camminare a passo sostenuto è un’attività che previene l’ipertensione e contribuisce anche a ridurne la gravità nel caso in cui si sia già manifestata. Sono suf cienti 30-40 minuti di passeggiata al giorno, preferibilmente nel verde. Secondo uno studio pubblicato sulla rivista dell’American Heart Association la camminata è molto meglio della corsa. In chi cammina il rischio di insorgenza dell’ipertensione si riduce del 7,2% contro il 4,2% dei runners. Balla Da soli, in coppia e soprattutto a qualunque età. Il ballo fa bene ai livelli pressori di tutti. Addirittura l’80% delle malattie che colpiscono il cuore potrebbe essere prevenuto ballando. C’è senz'altro il movimento, ma c’è anche la dimensione del divertimento in quest’attività che ha anche un notevole risvolto psicologico, poiché consente di esprimersi e permette di sciogliere quella rigidità che è propria dell’iperteso.