



Ordine Psicologi del Piemonte

Rassegna Stampa OPP del 25-03-2021

INDICE

Class	7
Nell'azienda del futuro a far la differenza sarà il mix di talenti	
Class	8
Di cosa sono fatte le idee	
La Repubblica - Tuttomilano & Lombardia	9
DAD E ALTRI RIMEDI: TUTTI A SCUOLA	
Aostasera.it	10
Il ruolo di leggi e regolamenti nel contrasto dell'azzardopatia: una tavola rotonda online	
Huffingtonpost.it	11
Non banalizziamo il disagio dei ragazzi	
Repubblica.it	12
L'Italia dovrebbe investire due miliardi di euro per la salute mentale	
Sempionenews.it	14
Il DanteDì al Teatro delle Arti in ricordo di don Alberto	
Focusicilia.it	15
Stress da pandemia, una sensazione di sfinimento che ci immobilizza	
Atnews.it	16
Consultorio Familiare: ultimo incontro del progetto "Spazio Famiglia"	
Parmatoday.it	17
Venti di salvezza: serve un miracolo e una marcia da Champions League	
Corriere.it	18
Fisco & felicità come funziona il modello danese: senza evasori, quasi	
Pomezianews.it	20
Didattica a distanza No grazie	

Il Messaggero	21
«Coppie separate in casa è il conto del lockdown»	
Messinamedica.it	22
Il neonato – Le sue sensazioni e l’inizio delle relazioni	
Libero	24
Serve uno psicologo per i reduci dei reality	
La Verità	25
La serrata esaurisce pure i genitori Più farmaci e alcool con i figli a casa	
Ilgiorno.it	26
Covid e bimbi in crisi: "Cari genitori, siate imperfetti: così aiuterete i vostri figli"	
Qds.it	28
Pasta, il comfort food degli italiani in pandemia	
Leggo Ed.roma	30
LA GIORNATA A CHI TOCCA Dalla Pace al Gatto, ognuno celebra come vuole	
Palermotoday.it	31
Pasta di sera buon sonno si spera: cena a base di carboidrati per combattere l'insonnia	
Repubblica.it	32
Dad, le voci dei bambini	
Ilfattoquotidiano.it	34
Vaccini, ogni Regione ha il suo piano: nel Lazio e in Campania si corre già con gli over 70, Lombardia e Toscana indietro con gli 80enni – Mappa e grafici	
Newsnovara.it	38
Fondazione Comunità Novarese sostiene il progetto “Scuola: bisogni e sfide al tempo della pandemia” di Associazione Attivalamente	
Atnews.it	40
Asti, 133 ragazzi hanno partecipato al progetto “Io me la gioco... contro le dipendenze”	
Cronacatorino.it	41
Essere adolescenti al tempo della pandemia, grande partecipazione al primo webinar	
Anconatoday.it	42
Stress da Covid, Katia Marilungo: «Molti non possono accedere al sostegno psicologico»	

Dire.it	43
Asl Roma 6, psicoterapia online breve dà risposta ai pazienti durante pandemia	
Gds.it	44
Coronavirus, attivato nelle scuole uno sportello di ascolto psicologico	
Punto-informatico.it	45
Corsi di Laurea Online: Guida ai Corsi Universitari Riconosciuti	
Il Messaggero	50
«Colpa del “perfezionismo positivo” l'obbligo del risultato a tutti i costi»	
Il Messaggero	51
Perdere peso si può ma ci vuole la testa	
La Verità	52
« L'emergenza finirà solo in parte Si dovrà curare quella psicologica»	
Domani	54
I conti sbagliati del governo su chi vaccinare per primo	
Corriere Dell'umbria	56
“Abbiamo chiesto un sacrificio ai più giovani”	
Mole24.it	57
Quali sono e come curare i principali sintomi dell'ansia	
Lastampa.it	58
Sos dei genitori agli psicologi: “Con le scuole chiuse i nostri figli stanno incollati al video troppo a lungo”	
Il Giornale	59
«Stare in casa per forza ci rende pigri e cattivi E ci toglie il desiderio»	
Il Giornale	60
Depressione, dolori al torace e rischio ictus Chi guarisce dal virus non esce dall'incubo	
Il Messaggero	61
L'ultima ora legale Istruzioni per l'uso	
Obiettivonews.it	62
RIVAROLO CANAVESE – Federica Bertot di Forno Canavese, in concerto online al Conservatorio di Alessandria	

Quotidianosanita.it	63
Perché sarebbe giusto offrire dei voucher per lo psicologo	
Corriere Salute	64
Stiamo diventando tutti accumulatori digitali?	
Corriere Salute	66
Io, paziente in carrozzina, preparerò i più piccoli a superare gli ostacoli	
Avvenire	67
Demotivati e soli «Ora basta rinvii»	
F Settimanale	68
CHIEDO UMANITÀ: HO PERSO UN FIGLIO	
F Settimanale	69
MAMME DEL MONDO	
F Settimanale	71
NOI NONNI IN DAD	
F Settimanale	73
“NON VALI NULLA”, DICEVANO I PROF	
Focus	75
Te lo leggo in faccia	
Focus D&r	79
PERCHÉ È DIFFICILE CAMBIARE IDEA?	
Focus D&r	80
Perché giudichiamo male “il brutto”?	
Focus D&r	81
QUAL È IL TRATTO PIÙ IMPORTANTE PER AVERE UNA FAMIGLIA SERENA?	
Mind	82
La mente complottista	
Mind	86
L'ultima frontiera	
Mind	90

Il gioco di Q	
Mind	94
L'arte di adattarsi	
Mind	97
Giochi per la mente	
Mind	102
Sulle tracce di Dia	
Mind	106
LA DROGA DEI SOSIA	
Mind	108
Hume e il suicidio come diritto naturale	
Mind	110
Imparare dall'emergenza	
Mind	111
Padri e figli	
Mind	113
L'impatto della pandemia	

**Newspaper metadata:**

Source: Class	Author: Giordano Fatali
Country: Italy	Date: 2021/03/01
Media: Periodics	Pages: 17 -

Web source:

Nell'azienda del futuro a far la differenza sarà il mix di talenti

L'impatto dell'emergenza Covid-19 sul mondo del lavoro ha reso necessario un profondo ripensamento all'interno delle organizzazioni, che riguarda non solo le persone ma anche gli spazi e i luoghi del lavoro e vede come principali motori del cambiamento i responsabili delle risorse umane, naturale punto di contatto tra l'impresa e le sue persone. Sui driver di questa trasformazione si sono confrontati più di 400 direttori HR di aziende italiane e multinazionali durante l'appuntamento annuale dell'HRCTrends 2021 —Barcamp. A emergere con forza è la centralità del mondo HR, destinato ad avere un ruolo strategico nell'assicurare alle aziende quella capacità di rinnovamento e di far fronte alle emergenze che la fase attuale richiede. La funzione HR è infatti chiamata a essere sempre più motore del cambiamento, in grado di promuovere il raggiungimento degli obiettivi di crescita delle aziende valorizzando al meglio il contributo delle sue persone. Ma non è questa l'unica sfida per il mondo del business: digitalizzazione e digital learning, re e upskilling, nuove caratteristiche di leadership sono i temi attorno a cui ridefinire il cosiddetto new normal. Il Covid ha prodotto un grande esperimento sociale: come sottolineato da B. Prisma, nel giro di poche settimane si è passati dal 58% di grandi aziende che utilizzavano lo smartworking al 97% totalmente in remote working, mentre per quelle di piccole dimensioni si è passati dall'8% al 58%. E ciò implica la necessità di ridisegnare i luoghi di lavoro, partendo da una riduzione degli spazi stimata tra il 40% e il 60%. La voce stessa delle aziende che sono intervenute testimonia una rinnovata consapevolezza di quanto il nuovo contesto lavorativo richieda un profondo intervento su tutti i sistemi, dalla formazione alla comunicazione, che metta al centro le persone. Come sottolineato ad esempio da Vodafone Italia, la tecnologia è sicuramente un fattore abilitante, ma sono i contenuti a essere sempre più importanti. Costruire la leadership del futuro significa quindi accompagnare i dipendenti in un percorso di reskilling incentrato su competenze trasversali, che li faccia sentire parte di una comunità. L'inclusione parte infatti dalla capacità di valorizzare il talento di ognuno, perché l'azienda cresce se sa far lavorare insieme persone con esperienze diverse, facendo esprimere a ognuno le sue potenzialità. Adattare le strategie aziendali alle nuove sfide competitive richiede perciò da parte delle imprese flessibilità e agilità. A conferma di ciò, i dati presentati da Workday Italy in questa occasione: oltre il 50% delle aziende ritiene che nei prossimi cinque anni più della metà dei prodotti saranno digitali e solo il 25% ritiene di aver adottato provvedimenti e strumenti per far fronte ai cambiamenti futuri. La prima trasformazione deve quindi partire dalle modalità di gestione delle risorse umane, che devono essere in grado di fronteggiare cambiamenti improvvisi individuando le competenze più adatte e riallocandole su nuove funzioni in base allo scenario che si prefigura. La condivisione di esperienze e best practice, su cui lavoriamo come HRC Group, in questa fase di cambiamento uno strumento fondamentale per ridisegnare insieme il futuro del lavoro. Giordano Fatali Laureato in Psicologia del lavoro e delle organizzazioni, è fondatore e presidente di HRC Group, il network che riunisce oltre 500 aziende italiane e multinazionali.

**Newspaper metadata:**

Source: Class	Author: Roberto Vacca
Country: Italy	Date: 2021/03/01
Media: Periodics	Pages: 98 -

Web source:

Di cosa sono fatte le idee

Parole, immagini o simboli? Nel nostro cervello è continuamente in atto un processo di traduzione tra linguaggi che rende possibile la comunicazione. Le tue idee sono fatte di parole, di concetti, di immagini? Quando sto per presentare mie proposte ad altri professionisti, immagino in anticipo il luogo in cui ci incontreremo. Mi chiedo, anche, come reagiranno, ma la fuggevole visione mentale dei loro volti (interessati? critici?) è irrilevante. Invece, ripeto a me stesso l'elenco (numerato) dei miei argomenti espressi in parole e, se è il caso, in numeri e formule. Le immagini mentali rilevanti e quelle (ricordate) di oggetti, persone, situazioni, sono utili. Costituiscono il primo stimolo per riconoscere e poi meditare configurazioni e regolarità. Associandone alcune fra loro, e aggiungendo quelle che stiamo vedendo, generiamo idee nuove. Per trasmetterle ad altri, serve a poco descrivere le immagini che hanno condotto a produrle. Conviene esprimerle usando simboli, il che si può fare in dieci modi principali: con parole dette, con parole scritte, con l'aritmetica, con l'algebra, con il calcolo differenziale, con il calcolo integrale, con la logica sillogistica, con l'algebra booleana, con il coding. Gli **psicologi** hanno studiato come comunichiamo per mezzo di simboli. Invece, per analizzare le nostre immagini mentali ricorriamo all'introspezione (anni fa rifiutata da molti **psicologi**). È infatti arduo comunicarle ad altri. Pure taluno ha sostenuto che il linguaggio non sia il prototipo formale della conoscenza. Le conoscenze sensoriali sarebbero la base di ogni esperienza («Nihil est in intellectu quod prius non fuerit in sensu», scriveva Tommaso d'Aquino nel *De Veritate*), creando la formazione dei concetti e la stessa possibilità del linguaggio. Più sensata l'opinione classica di J.B. Watson: «È la scrittura il modo corretto di esprimere i nostri pensieri». La maggioranza di noi pensa sia in parole e numeri, sia in immagini, sia con i sentimenti che, di nuovo, esprimiamo con parole, con espressioni, con gesti, con atteggiamenti. Chi ha certi disturbi mentali (come l'afasia o l'agrafia) non può usare alcuni di questi mezzi. Una piccola percentuale di persone pare soffrano di «afantasia», ovvero l'incapacità di formare immagini mentali. Chi non conosce alcune delle discipline, strumenti o procedure citate è soggetto a ovvie menomazioni. La tradizione suggeriva che l'onere di rendere comprensibile un messaggio ricade sull'autore, non sui destinatari. È un punto di vista ragionevole, purché i destinatari abbiano facoltà fisiche e mentali adeguate e conoscano il linguaggio usato. Invece, sappiamo bene che una parte notevole della popolazione, anche nei Paesi delle cosiddette economie avanzate, è in grado di comprendere solo comunicazioni brevi, che contengano non più di poche centinaia di parole usuali e che trattino cose concrete e banali. L'analfabetismo funzionale è l'incapacità di usare in modo efficace le proprie abilità di lettura, scrittura, calcolo e di capire, valutare, usare le informazioni oggi generate nella società (questa la definizione data dall'Unesco). Gli analfabeti funzionali sono meno del 18% in Nord Europa, Usa, Cina, Giappone, Canada, Australia, Nuova Zelanda. In Italia, Grecia e Spagna sono il 28%. I valori più alti si riscontrano nei Paesi in via di sviluppo. Ragionare sulle idee (intangibili) è vitale per modificare in meglio oggetti, situazioni, persone. @ Riproduzione riservata

Newspaper metadata:

Source: La Repubblica -
Tuttomilano & Lombardia
Country: Italy
Media: Periodics

Author: FIORELLA
FUMAGALLI
Date: 2021/03/18
Pages: 8 -

Web source:

DAD E ALTRI RIMEDI: TUTTI A SCUOLA

Crescere ragazzi liberi e felici, in salute. Fisica e mentale. Un percorso su misura da sorvegliare con attenzione, senza interferire, cercando di agevolare in ogni studente la conquista di sé, di quello che vorrebbe essere. L'attualità del pensiero di Maria Montessori, che a Milano apre nel 1908 per la Società Umanitaria la prima Casa dei Bambini nel quartiere operaio di via Solari e l'anno dopo pubblica il Metodo della pedagogia scientifica presto diffuso nel mondo e nelle scuole di ogni ordine e grado, riaffiora nella prima edizione (online) del Festival "La scuola é...", promosso da De Agostini Scuola. Da domani al 22 aprile, quattro tavoli coordinati da Federico Taddia, divulgatore scientifico ironico e divertente, e svariati incontri con esperti di didattica e **psicologi** dell'età evolutiva, insegnanti, giornalisti, dirigenti ministeriali. Invitati dal network (una dozzina di etichette di editoria scolastica) a ripensare all'insegna dell'empatia e dell'inclusione il 'momento' che la scuola vive ormai da oltre un anno. "La scuola é...una professione meravigliosa", arrotonda il titolo del dibattito in programma domani, a ridosso della Giornata della Felicità che si celebra il 20 marzo. Un richiamo non casuale all'energia positiva che cambia il mondo, alla necessità di tenere in allenamento le emozioni e le qualità che preparano alla vita adulta: ne parla il direttore di Repubblica Maurizio Molinari, che interviene sulle risorse dello studio e la funzione sociale del docente, con la psicologa Daniela Lucangeli, la preside Marina Imperato, l'insegnante e autrice Lucia Suriano. Nel confronto successivo, mercoledì 24 su "I nuovi approcci didattici", il pedagogista Daniele Novara, il responsabile scientifico DeA Mario Castoldi, le dirigenti scolastiche Alessandra Rucci e Loredana Leoni potranno sottolineare le occasioni da non mancare oggi: rivedere l'ultimo anno di attività digitale integrata, far tesoro dei risultati e migliorare le pratiche imperfette. Gli altri due tavoli in programma si spingeranno oltre. Come sarà 'dopo'? Camilla Bianchi di Save the Children e il medico psicoterapeuta Alberto Pellai, schierati a difesa della scuola come luogo di confronto, ragioneranno (il 30 marzo) su come riconnetterci una volta usciti dalla pandemia e riparare le conseguenze del distanziamento prolungato. Sarà infine Andrea Franzoso, autore per De Agostini di Viva la Costituzione e #disobbediente! Essere onesti è la vera rivoluzione, a rimettere in luce (il 19 aprile) l'importanza dell'Educazione Civica. Funzionario delle Ferrovie Nord Milano trasferito, isolato e licenziato sei anni fa per aver denunciato le 'spese pazzes' del presidente dell'azienda, oggi appagato sostenitore dell'educazione al cambiamento e alla legalità a partire dai banchi di scuola.

Newspaper metadata:

Source: Aostasera.it

Author:

Country: Italy

Date: 2021/03/22

Media: Internet

Pages: -

Web source: <https://aostasera.it/rubriche/eventi/il-ruolo-di-leggi-e-regolamenti-nel-contrasto-dell'azzardopatia-una-tavola-rotonda-online/>

Il ruolo di leggi e regolamenti nel contrasto dell'azzardopatia: una tavola rotonda online

Aosta - L'appuntamento, promosso da Libera Valle d'Aosta, è per le ore 18.30 di lunedì prossimo, 22 marzo, e potrà essere seguito sul sito web Aostasera.it e sui canali social della nostra testata e dell'associazione. Slot-machines (foto d'archivio). "Stop slot – Il ruolo di leggi e regolamenti per contrastare l'azzardopatia e l'infiltrazione mafiosa del territorio". E' il tema sul quale, per iniziativa di Libera Valle d'Aosta, giornalisti ed esperti si confronteranno in una tavola rotonda online, in programma per le 18.30 di oggi, 22 marzo. L'appuntamento potrà essere seguito sito web Aostasera.it e sui canali social della nostra testata e di Libera. Al dibattito interverranno: il giornalista Christian Diemoz, che ha seguito l'applicazione della legge e l'evoluzione dei vari contenziosi che ha innescato; Bruno Trentin dell'associazione "Sos Mi Ripiglio"; Alex Glarey di Arci Valle d'Aosta; Josè Fava di Libera Piemonte, il consulente della Commissione parlamentare antimafia e presidente della fondazione "Benvenuti in Italia" Davide Mattiello; Antonino Giorgi dell'Università di Brescia ed Enrico Malferrari, presidente del Coordinamento Nazionale Gruppi per Giocatori d'Azzardo. Moderazione a cura di Donatella Corti, referente di Libera Valle d'Aosta. L'occasione per discutere della tematica, promuovendo la tavola rotonda, era stata data dalla ipotesi di modifica – inserita inizialmente nella "legge omnibus" che il Consiglio Valle si appresta a votare (è in calendario per la seduta che inizierà mercoledì 24) – della disciplina regionale sull'azzardopatia, risalente al 2015. Una riforma che, per come prospettata, avrebbe reso meno stringenti i divieti previsti, con il rischio di ravvivare un mercato sinora limitato dalle norme in vigore. E' delle scorse ore tuttavia l'annuncio, da parte del Presidente della Regione Erik Lavevaz, di un emendamento che sopprime l'articolo finito nell'occhio del ciclone (con prese di posizione, tra l'altro, degli ordini dei medici e degli **psicologi**). Pur non nell'imminenza di una decisione in merito, il dibattito vuole rappresentare, nell'intento degli organizzatori, un'occasione per far comprendere all'opinione pubblica gli scenari attuali, le possibili evoluzioni, il peso di una piaga come le ludopatie sulla società e le misure adottate in altre regioni. La diretta

Newspaper metadata:

Source: Huffingtonpost.it

Author: David Lazzari

Country: Italy

Date: 2021/03/22

Media: Internet

Pages: -

Web source: https://www.huffingtonpost.it/entry/non-banalizziamo-il-disagio-dei-ragazzi_it_60587024c5b6cebf58cff307

Non banalizziamo il disagio dei ragazzi

David Lazzari Presidente nazionale dell'Ordine degli Psicologi Simona Granati - Corbis via Getty Images Giustamente si moltiplicano le voci allarmate sull'impatto della pandemia e della chiusura delle scuole sui bambini e sugli adolescenti. Dobbiamo però evitare che un tema così delicato finisca nel frullatore mediatico in modo superficiale e allarmistico: tanto più che stiamo parlando dei nostri figli e del futuro della nostra società. Il Centro Studi CNOP tramite l'Istituto Piepoli ha condotto indagini molto estese sulla situazione dell'infanzia e dell'adolescenza, sia di tipo quantitativo che con interviste, che hanno incluso anche ai genitori. Quello che emerge è che, nonostante un notevole sforzo di adattamento delle famiglie, si registra un malessere diffuso, che si manifesta in modi diversi anche in relazione all'età e alle diverse esigenze che esistono nei diversi periodi dello sviluppo, collera autopunitiva nei più piccoli e comportamenti passivo-aggressivi nei più grandi. Ma solo in una piccola percentuale questo disagio si traduce in veri e propri disturbi mentali e comportamentali gravi, anche se sono le situazioni che destano la maggiore attenzione perché un albero che cade fa più rumore di cento o mille alberi che appassiscono. La personalità si costruisce nella costante interazione di tre componenti, il corpo, la psiche e il sistema di relazioni sociali, e la frequenza della scuola è una esperienza integrata che agisce su tutte queste componenti. Costituisce quindi uno spazio di formazione alla vita oltre che di apprendimento, soprattutto in un'epoca in cui le abilità psicologiche adattive, il sapersi orientare in un mondo complesso, risultano ingredienti fondamentali. Anche per questo la scuola svolge un servizio psicosociale fondamentale per la famiglia, non sostituendosi ma garantendo tempi, spazi e luoghi complementari di crescita culturale e psicologica, mediante relazioni verticali con gli insegnanti e orizzontali con i coetanei. Oggi questi aspetti sono diventati più chiari proprio perché si è visto cosa accade quando vengono a mancare. Gli insegnanti e i dirigenti scolastici sono stati tra gli eroi di questa pandemia, perché hanno dovuto affrontare mille difficoltà e improvvisare una DAD che ha compensato in qualche modo ma non ha potuto certo sostituire la scuola. E la facilità con cui sono state chiuse le scuole in Italia dimostra la difficoltà del nostro Paese di utilizzare bene e valorizzare le grandi agenzie sociali e i servizi del bene comune. Ma ora che si è capito, occorre mettere la scuola in condizioni di fare bene il suo ruolo. E allora questa sofferenza dei giovani deve essere ascoltata per quello che è e per quello che esprime e che chiede. Non può essere banalizzata come i capricci di generazioni troppo viziate o qualcosa che passerà con qualche pacca sulle spalle o gratificazione materiale, ma non si faccia neanche l'errore di confondere e generalizzare il disagio psicologico come una malattia mentale. Disattenzione o stigma sono una ulteriore e pericolosa ferita che il mondo adulto può dare a queste generazioni. Se si analizzano i report di queste indagini - esemplare quello dell'UNICEF "Il futuro che vogliamo" - si vede che gli adolescenti sono consapevoli di dover affrontare una realtà sociale sempre più complicata, piena di spinte e sollecitazioni, dalle prospettive incerte e confuse, e chiedono di essere aiutati a conoscersi meglio, a capire le loro emozioni, chiedono ascolto e attenzione anche per il disagio che spesso provano e che con la pandemia si è solo terribilmente aggravato. Mostrano di conoscere diritti e responsabilità e chiedono politiche e strumenti per una società più equa e solidale, ma non si vergognano delle loro fragilità e chiedono "interventi di assistenza e counseling psicologico, potenziando i servizi attualmente esistenti nelle scuole e moltiplicando l'offerta sul territorio". Certamente curare quando serve ma soprattutto ascoltare, sostenere, dare strumenti per conoscersi meglio e sviluppare le proprie risorse psicologiche, a livello individuale e collettivo. Quello che serve quindi è un ascolto attivo che sia in grado sia di dare sostegno nel superamento delle problematiche psicologiche che di dare strumenti per prevenire situazioni più gravi e promuovere una maggiore consapevolezza di sé, autoefficacia e capacità di autorealizzazione. Questo vuol dire rilanciare la scuola, attivare servizi di psicologia scolastica anche in Italia (superando il gap con il resto d'Europa), potenziare le strutture del SSN per le situazioni che richiedono trattamenti specifici, sapendo distinguere e graduare le risposte in modo chiaro e appropriato. Spero che la politica e le Istituzioni siano in grado di farlo ed esprimo questo auspicio con le parole di Elisa C., una ragazza di 18 anni, riportate nel report Unicef: "Il Paese deve ripartire dai giovani e investire su di loro, ascoltandoli e accogliendoli nel sistema come parte integrante di presente e futuro allo stesso tempo. Il valore di una nazione si misura anche in proporzione all'investimento sui propri ragazzi".

Web source: https://espresso.repubblica.it/attualita/2021/03/22/news/italia_dovrebbe_investire_due_miliardi_di_euro_per_la_salute_mentale-293309675/?rss

L'Italia dovrebbe investire due miliardi di euro per la salute mentale

Se si cercano le parole «salute mentale» nelle 168 pagine del Piano nazionale di ripresa e resilienza del 12 gennaio scorso, il Recovery plan italiano, non si ottiene alcun risultato. Eppure attivisti globali e locali, familiari dei pazienti, psichiatri, **psicologi**, tutti coloro che a vario titolo si occupano di questo tema sono d'accordo: investire nel benessere mentale dei cittadini è necessario per la ripresa sociale ed economica delle comunità, soprattutto dopo la pandemia di Covid-19. E conviene, perché fa risparmiare. La questione nel dibattito internazionale è stata posta già a fine gennaio 2020, quando l'organizzazione United for global mental health ha lanciato la campagna #Timetoinvest durante il World economic forum di Davos, per sensibilizzare i leader mondiali sul tema. L'Italia da oltre vent'anni non investe una quota adeguata del suo budget sanitario per la salute mentale. Nel 2001 i presidenti delle Regioni si sono impegnati a destinare almeno il 5 per cento dei fondi sanitari regionali alla sua tutela. Da allora quell'obiettivo non è mai stato raggiunto: la media nazionale è inchiodata ancora oggi a poco più del 3,5 per cento. «Francia, Germania, Regno Unito stanziavano almeno il 10 per cento e in alcuni casi vanno oltre», sottolinea Fabrizio Starace, presidente della Società italiana di epidemiologia psichiatrica, che nel 2020 ha fatto parte della task force di Vittorio Colao per l'emergenza coronavirus. In quella sede aveva proposto un incremento del budget di almeno il 35 per cento, pari a circa un miliardo e mezzo di euro. Con il Recovery fund in arrivo dall'Unione europea, si potrà fare di più per un settore della sanità pubblica cronicamente sotto finanziato? «Sarebbe veramente ingenuo attendersi che una iniezione di denaro in un sistema che non funziona possa risolverne i problemi», ammonisce lo psichiatra, ricordando che bisogna verificare cosa funziona e cosa va cambiato in ogni Regione e aggiornare il Piano di azioni nazionale per la salute mentale, redatto nel 2013. L'arrivo, sette anni dopo, della pandemia ha reso evidenti le contraddizioni presenti nel sistema. Valerio Canzian, presidente di Urasam, il coordinamento delle associazioni di familiari di pazienti psichiatrici in Lombardia, racconta come negli ultimi mesi sia stata ancor più complicata la vita di queste famiglie. Nei periodi di massima criticità sono mancate le visite a domicilio, i centri diurni sono stati parzialmente o del tutto chiusi, era difficile per un parente visitare chi si trovava in una comunità ed è aumentato l'uso dei farmaci. L'esigenza principale, secondo chi vive su questo fronte della trincea della salute mentale, è assumere più infermieri, più psichiatri, più educatori, più **psicologi** e soprattutto passare «da una cura di attesa - spiega Canzian - a una cura di iniziativa», con i medici che, invece di aspettare che i pazienti psichiatrici vadano in ospedale, li raggiungano dove vivono. Ma per inviare medici e infermieri a casa di chi ha bisogno, non serve solo più personale, servono gli adeguati mezzi di trasporto per i Dsm, Dipartimenti di salute mentale. Il rinnovo del parco auto fa parte della lista di priorità per gli investimenti nel settore, anche in vista dell'arrivo degli aiuti europei, stilata dal presidente della Società italiana di psichiatria (Sip), Massimo Di Giannantonio. Oltre ai mezzi per i Dsm, l'elenco include i sistemi informatici e di telemedicina per mantenere il contatto con il paziente anche quando non è possibile visitarlo in presenza e l'edilizia sanitaria. La Sip ha inoltre stimato che servirebbe assumere 800 professionisti della salute mentale - non solo medici - perché i Dsm garantiscano ai cittadini almeno i livelli essenziali di assistenza previsti. Nel complesso, secondo Di Giannantonio, servono 2 miliardi e mezzo di euro per rimettere in moto la psichiatria italiana. «Il mancato finanziamento corretto della salute mentale - aggiunge - porta a un aumento dei casi clinici, un peggioramento del loro decorso e un aumento dei costi che se fossero affrontati a tempo debito avrebbero un esito assolutamente migliore». Non finanziare significa anche non diagnosticare in tempo: sono circa 837mila i pazienti dei Dsm (secondo i dati dell'ultimo rapporto del ministero della Salute, riferiti al 2018), ma ci sarebbero altre 300mila persone con disturbi psichiatrici gravi non ancora intercettate dal sistema. E tutti questi numeri riguardano solo una parte degli italiani che presentano un disagio mentale. Uno dei problemi con i quali ci si confronta quando si parla di questo tema è infatti quello dei dati. Quelli disponibili, certificati dai rapporti annuali del ministero della Salute, fanno riferimento, appunto, all'assistenza psichiatrica. A questo calcolo sfugge tutta la fascia di popolazione che soffre di un malessere psicologico che può essere affrontato con delle sedute di psicoterapia private, possibili solo per chi se le può permettere economicamente. Proprio nel 2021 è difficile pensare che la ripresa anche economica di un paese possa prescindere dall'aiutare le persone a stare meglio. «Vedersi è la cosa che è mancata di più, soprattutto per coloro che già hanno pochi momenti di contatto con altre persone», racconta Cristina Ardigò, presidente dell'associazione milanese di pazienti psichiatrici e loro familiari Aiutiamoli. Quest'ultimo anno in tanti li hanno cercati anche via Facebook per chiedere aiuto, persone che prima non avevano mai avuto contatti con loro. Secondo un'indagine condotta dall'Istituto Piepoli per il Consiglio nazionale dell'**ordine degli psicologi (Cnop)**, lo «stressometro» degli italiani lo scorso 8 marzo ha segnalato che solo il 16 per

Newspaper metadata:

Source: Repubblica.it

Author:

Country: Italy

Date: 2021/03/22

Media: Internet

Pages: -

Web source: https://espresso.repubblica.it/attualita/2021/03/22/news/italia_dovrebbe_investire_due_miliardi_di_euro_per_la_salute_mentale-293309675/?rss

cento dei cittadini si sente poco stressato, gli altri avvertono livelli di stress medi (46 per cento) oppure alti (38 per cento). «Occorre un uso pubblico della psicologia oltre a quello privato», rimarca David Lazzari, presidente del Cnop. Il rappresentante degli psicologi è stato ascoltato il 27 gennaio scorso in audizione dalla commissione Affari sociali della Camera dei deputati sul Pnrr, dove ha proposto dei voucher per consentire a chi non può permetterselo un certo numero di sedute di psicoterapia privata. Ma ci sarebbe, a suo dire, soprattutto bisogno di intervenire su sanità, scuola, lavoro, welfare. Stiamo parlando di assunzioni di psicologi nelle Asl, che da 5.000 dovrebbero arrivare a essere almeno 15.000; più psicologi nelle scuole, dove ne servirebbero circa 2.000 in più e quelli che ci sono dovrebbero poter fare più ore; di istituire presidi psicologici nei centri per l'impiego e punti di consulenza a livello provinciale per le piccole e medie imprese. «Se si aiutano le persone in tempo, si impedisce che lo stress degeneri e si trasformi, con ulteriori costi a carico del Sistema sanitario nazionale», spiega Lazzari, il quale aggiunge che «mediamente ogni euro speso per interventi psicologici ne produce due di risparmio». Ma il guadagno nell'investire sul benessere delle persone non è solo quello economico. La risposta del rappresentante delle associazioni di familiari, Valerio Canzian, è senza esitazioni: investire in salute mentale consente di «prendere la sofferenza là dove nasce».

Newspaper metadata:

Source: Sempionenews.it

Author:

Country: Italy

Date: 2021/03/22

Media: Internet

Pages: -

Web source: https://www.sempionenews.it/spettacoli/il-dantedi-al-teatro-delle-arti-in-ricordo-di-don-alberto/?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=il-dantedi-al-teatro-delle-arti-in-ricordo-di-don-alberto

Il DanteDì al Teatro delle Arti in ricordo di don Alberto

Gallarate Spettacoli, Teatro | 22 Marzo 2021 Anche il Teatro delle Arti con il suo Centro Culturale omaggia la figura del sommo Poeta. Un progetto fortemente voluto da don Alberto dall'Orto. Appuntamento online giovedì 25 marzo, con un reading teatrale a cura di Sonia Grandis. Gallarate – DanteDì al Teatro delle Arti. “Don Alberto in vista dell'anno di Dante si stava già preparando per tempo. Raccoglieva articoli che stavano pubblicando giornali e riviste e preparava una mostra. Il suo interesse per Dante non stupirà senz'altro chi ha seguito le proposte culturali di don Alberto che a Dante ha dedicato sempre grande attenzione, e ne fanno fede i manifesti già raccolti per la mostra che avrebbe voluto realizzare, testimonianza di una storia culturale di prestigio del territorio”. Così monsignor Riccardo Festa ricorda il progetto di Don Alberto per l'anniversario dantesco: “Sempre per la mostra, aveva a disposizione alcune edizioni pregiate della Divina Commedia e stava raccogliendo da amici e antiquari edizioni antiche. Voleva avere una edizione della Divina Commedia per ciascuno dei secoli passati dalla sua pubblicazione”. Il progetto di don Alberto Ma se il suo progetto è stato interrotto, esso trova ora continuità nelle iniziative che il centro Culturale del Teatro delle Arti propone on line a partire dal 25 marzo, ovvero dal DanteDì a livello nazionale. Il team di progetto, infatti, costituito da Elena Balconi, Cristina Boracchi e da Giulia Provasoli, ha infatti in cantiere una serie di eventi che vedrà accostare alla lectio Dantis alcuni momenti di reading teatrali a cura della Scuola di Teatro delle Arti e una riflessione teologica a cura del Decanato sull'impianto e sui personaggi chiave della Commedia e della Vita nova, in collaborazione con altre realtà culturali del territorio cittadino. Appuntamento di giovedì 25 marzo con Sonia Grandis. Si parte con il reading dell'attrice Sonia Grandis, cresciuta alla scuola del Teatro delle Arti con Adriano Vercelli e successivamente diplomata in recitazione con Ernesto Calindri all' Accademia dei Filodrammatici con medaglia d'oro e premio. Attualmente svolge attività come attrice in teatro televisione e radio, e con gruppi di musica contemporanea in varie performance e melologhi, oltre ad essere docente in ruolo di “Teoria e Tecnica dell'interpretazione scenica” presso il Conservatorio Verdi di Milano e referente del laboratorio di teatro musicale CANTARINSCENA, specializzato nella ricerca e riscoperta del repertorio italiano meno frequentato. Ideatrice con la psicoterapeuta A. Giannelli il Festival MITOMANIA, conversazioni e contributi artistici sui miti fondativi della città, Sonia Grandis per il DanteDì, grazie alla collaborazione logistica e tecnica con MAGA e Filosofarti, manifestazione pure questa del Centro culturale del Teatro delle Arti, procederà alla lettura recitata di due canti della Commedia, ovvero del V dell'Inferno e del III del Paradiso, mettendo così due delle figure femminili che costellano l'opera: Francesca, con il suo amore carnale per Paolo, e Piccarda Donati, “vergine sorella” e simbolo dell'amore celeste e collocata fra i beati. Questo primo evento sarà reso disponibile dalle ore 9 del 25 marzo nel canale youtube del Centro Culturale del Teatro delle Arti – raggiungibile dal sito www.teatodellearti.it, ma anche nel canale youtube di Filosofarti – www.filosofarti.it – clicca qui che viene rilanciato dalla Fondazione Minoprio, suo sponsor, e del Maga, che ha generosamente prestato la Sala Arazzi per la registrazione. La redazione

Stress da pandemia, una sensazione di sfinimento che ci immobilizza

Se all'inizio di una situazione di crisi le persone attivano, involontariamente, un meccanismo difensivo, con il passare del tempo tutto cambia. Secondo l'Oms, il 60 per cento degli europei soffre di pandemic fatigue. La pandemia, l'isolamento, la paura, l'impossibilità di vedere una fine, continua a incidere enormemente sulla salute psicologica delle persone, rendendole più stanche, arrabbiate, vulnerabili e sfiduciate. Stiamo parlando della pandemic fatigue, ossia lo stress da pandemia, una sensazione di sfinimento così forte da renderci immobili. Secondo l'OMS la pandemic fatigue è una sindrome comportamentale, in risposta a uno stato di crisi prolungato, che ha come conseguenza il sentirsi demotivati e sfiduciati nei confronti delle regole comportamentali raccomandate per proteggere dal rischio contagio se stessi e gli altri: una risposta prevedibile e naturale a uno stato di crisi prolungata della salute pubblica, soprattutto perché la gravità e la dimensione dell'epidemia da Covid-19 hanno richiesto un'implementazione di misure invasive con un impatto senza precedenti nel quotidiano di tutti, compreso chi non è stato contagiato. Dall'adattamento alla negazione. Se all'inizio di una situazione di crisi le persone attivano, involontariamente, un meccanismo difensivo con cui, appunto, l'organismo si sforza di superare le difficoltà per poi tornare al suo normale equilibrio (Sindrome generale di adattamento - GAS), in condizioni di stress prolungato, dopo un picco di aderenza alle prescrizioni delle autorità, se i comportamenti non sono appresi ma diventano una abitudine la motivazione crolla, accompagnata da una serie di sofferenze quali sbalzi di umore, rabbia, tristezza, rassegnazione, rifiuto delle norme imposte sino ad una vera e propria negazione del pericolo. 60 per cento degli europei ne soffre. Secondo l'Oms, il 60 per cento degli europei soffre di pandemic fatigue: può colpire chiunque, a qualunque età, ma i più esposti sono sicuramente gli operatori sanitari. Il loro impegno in prima linea nella gestione dell'emergenza sanitaria li espone ad un crescente sovraccarico operativo ed emotivo. I cambiamenti drastici nelle condizioni organizzative, relazionali e psicologiche non consentono loro più sufficienti tempi di recupero (recovery), ovvero un percorso di cambiamento self-directed che mira all'attivazione delle risorse individuali, che permettono al soggetto di esprimere al meglio delle proprie potenzialità, smaltendo lo stress accumulato e migliorando il proprio stato di salute. Cosa è possibile fare? Quali sono le azioni che si possono mettere in atto nei luoghi di lavoro per la gestione della pandemic fatigue legata all'emergenza Covid-19? Quali le azioni finalizzate al sostegno psicologico, per dotare gli operatori della salute di strumenti e di strategie di fronteggiamento, adattamento e recupero, adeguati alla situazione? La prima cosa da cui partire è comprendere le persone. Fornire informazioni corrette e verificate, anche tramite guide informative elaborate dalle istituzioni e dagli organi competenti. Riconoscere il carico aggiuntivo di stress fisico e psicologico dovuto all'esposizione prolungata ad uno stato di crisi. Accrescere il livello di consapevolezza sull'importanza di comunicare sintomi. Prevedere azioni di monitoraggio, ove possibile, in raccordo con le figure della prevenzione. Come sottolineato dalla stessa OMS è fondamentale che le persone si percepiscano come parte attiva del processo per sconfiggere la diffusione globale dell'infezione da SARS-CoV-2. Nuovo modello di resilienza. Per farlo è necessario essere in grado di attivare un nuovo modello di resilienza, basato sulla fiducia in sé e sulla possibilità di ricercare soluzioni innovative e creative. Promuovere l'auto-efficacia, il senso di appartenenza e l'utilizzo della narrazione rafforza il coinvolgimento dei singoli ed evita che i comportamenti raccomandati siano appresi e non vissuti come sottomissione all'autorità. Ascoltare i bisogni e rispondere ai possibili innumerevoli problemi di ordine psicologico che possono insorgere nel corso delle attività svolte in situazione di emergenza Covid-19, onde evitare di giungere a quella sensazione vissuta dai caregiver, dal personale sanitario di sfinimento e di stanchezza. Attivare, a livello locale, task force di Psicologi, così come suggerito dall'iniziativa promossa dall'Inail in collaborazione con il Consiglio nazionale dell'Ordine degli Psicologi (Cnop), che garantiscano l'erogazione di servizi di supporto e sostegno psicologico e psicosociale, quando non propriamente organizzativo, destinati sia al personale sanitario attualmente in operatività, che al personale sanitario in isolamento in quanto contagiato o sospetto tale, sottoposto allo stress cronico legato alla pandemic fatigue provocata dall'attuale emergenza epidemiologica.

**Newspaper metadata:**

Source: Atnews.it

Country: Italy

Media: Internet

Author: Maria Grazia
Billi

Date: 2021/03/22

Pages: -

Web source: <https://www.atnews.it/2021/03/consultorio-familiare-ultimo-incontro-del-progetto-spazio-famiglia-140219/>

Consultorio Familiare: ultimo incontro del progetto “Spazio Famiglia”

Si svolgerà venerdì 26 marzo il terzo ed ultimo incontro del ciclo di appuntamenti on line proposti, nell'ambito del progetto “Spazio Famiglia” dal Consultorio “Familiare Francesca Baggio”, con il contributo della Fondazione Cassa di Risparmio di Asti. Irene Bella, psicologa, parlerà di “Anziani: quale fragilità” e Chiara Pastore, psicologa psicoterapeuta, approfondirà il tema “Da accudenti a accuditi”. Coordina Silvana Alessandria, psicopedagogista e direttore del consultorio. L'incontro si svolgerà on line a partire dalle 18. Per richiedere il link di accesso contattare l'associazione: cifasti@libero.it

Web source: <https://www.parmatoday.it/sport/venti-di-salvezza-serve-un-miracolo-e-una-marcia-da-champions-league.html>

Venti di salvezza: serve un miracolo e una marcia da Champions League

Il Parma deve fare minimo due punti a partita nelle ultime dieci, battere le concorrenti (Torino e Cagliari) e sperare in un'impresa Roberto D'Aversa - foto Ansa D'Aversa ci crede ancora, lo ha ribadito nel discorso fatto ai suoi alla ripresa degli allenamenti. Non può la squadra vista nel primo tempo contro il Genoa trovarsi con così pochi punti. Eppure i numeri non stanno dalla sua parte. Il peggiore attacco, la seconda peggior difesa, probabilmente valgono il penultimo posto. Ma oltre che allenatore, in questo mese e mezzo che resta da vivere tutto d'un fiato, D'Aversa farà bene a ingegnarsi anche come motivatore-psicologo. Vincere e pregare, con la consapevolezza che potrebbe non bastare. La situazione del Parma è questa. Se si dà un'occhiata alla classifica, per i crociati è automatico mettersi le mani tra i capelli e stringere la testa che non deve però saltare, nonostante i 19 punti, raccolti dopo 28 giornate. Con dieci gare da giocare ancora, quattro punti da rosicchiare a Cagliari (22) e Torino (23, con una gara in meno) che stanno davanti, mentre Spezia (29) e Benevento (29) scappano, raggiungendo la Fiorentina (29) e tallonando il più tranquillo Genoa (31), alla squadra di D'Aversa non resta che buttare sul campo anche quel po' di anima che è rimasta per cercare di rimandare i conti con la matematica più in là. Certo, non è impossibile, considerando che qualche precedente c'è, ma non è neanche una missione che si porta a termine con agio, visto quello che è successo nelle ultime uscite. Venerdì sera si è consumata l'ennesima notte horror in casa Parma, quella con vista sul baratro. La nona rimonta subita da situazione di vantaggio in stagione, la sesta con D'Aversa che nelle sue undici gare al comando del gruppo ha totalizzato sette punti, ha di fatto gettato nello sconforto il gruppo, che ha subito un'ulteriore mazzata domenica pomeriggio, quando il Benevento (prossimo avversario alla ripresa), è riuscito a divincolarsi dal controllo della logica, sottraendosi persino alla Juventus battuta a casa sua, per la tredicesima volta da quando c'è lo Stadium. Risultato storico, che proietta ombre inquietanti sulle proiezioni salvezza di un Parma che ha fatto di tutto per complicarsi la vita, riuscendo nell'impresa al contrario e togliendo a Kyle Krause (che non twitta da venerdì) anche quell'entusiasmo travolgente portato dagli Stati Uniti per alimentare le speranze. Una mano tesa alla squadra, rifiutata da errori individuali che hanno messo a nudo la fragilità di un gruppo con poca personalità (altrimenti non si spiega questa incredibile saga di rimonte subite). Al quale è rimasta la matematica, oltre a un esempio: quello del Crotone di Nicola, stagione 2016-2017. I calabresi si sono salvati nelle ultime dieci giornate, quando hanno steccato solamente due volte contro Juventus e Napoli, e sono riusciti a collezionare la bellezza di venti punti (due a partita) battendo avversari come Lazio, Samp, Pescara, Chievo e altre dirette concorrenti. C'era anche un ex Parma in quella squadra dei miracoli, Raffaele Palladino, che oggi allena l'Under15 del Monza, seria candidata a risalire in Serie A. Una Serie A che perdere, per il Parma, significherebbe un bagno di sangue a livello economico, a fronte dei numerosi investimenti (sbagliati, per la maggior parte) del primo affaccio di KK nel calcio d'Europa. Si spera in un colpo di coda, ma il tempo dei 'se' è finito. Per evitare che restino i rimpianti, il Parma deve muoversi concretamente. Verso l'unica direzione: la vittoria.

Web source: https://www.corriere.it/sette/esteri/21_marzo_22/fisco-felicit%C3%A0-come-funziona-modello-danese-senza-evasori-quasi-cea1747c-865d-11eb-90f0-a248214a3d06.shtml

Fisco & felicità come funziona il modello danese: senza evasori, quasi

shadow Stampa Email Modello Danimarca. I riflettori sul fisco – e di conseguenza anche sul welfare, finanziato dal prelievo fiscale – dei Paesi nordici, e in particolare della Danimarca, si sono riaccesi di recente. Da quando il presidente del Consiglio Mario Draghi, nel suo discorso di insediamento del 17 febbraio scorso, ha citato l'esempio di Copenaghen sia per la modalità adottata in passato per la riforma fiscale – la creazione di una Commissione di esperti nel 2008 – sia per un sistema che privilegia i redditi da lavoro, riducendone la tassazione. «Dalla culla alla tomba» La ministra di Stato danese, la 43enne Mette Frederiksen C'è sullo sfondo lo storico slogan «Dalla culla alla tomba», lanciato nel 1942 dall'economista e sociologo britannico William Beveridge, autore del celebre rapporto che porta il suo nome. Un documento che sta alla base della creazione dei sistemi di welfare, benessere pubblico, di gran parte dei Paesi europei e che ha portato le nazioni di area scandinava – Svezia, Danimarca, Norvegia, in parte la Finlandia – a mettere in atto le politiche pubbliche più avanzate, con servizi scolastici, sanitari, pensionistici e di assistenza sociale considerati tra i più generosi e meglio organizzati al mondo. Tutta bello, ma costa: tasse al 62,3% Ovviamente tutto questo ha un costo. E per finanziare l'ingente spesa la fiscalità dei Paesi nordici è stata per lungo tempo una delle più onerose del pianeta. Ancora nei primi anni Duemila l'aliquota massima sul reddito dei cittadini danesi toccava il 62,3 per cento, in Svezia era del 56,5% e in Finlandia del 52. Il caso della Norvegia, che grazie alla rendita petrolifera dei giacimenti del Mare del Nord dispone di entrate «straordinarie», va considerato a parte e infatti Oslo presenta una fiscalità di circa 10 punti percentuali più leggera rispetto ai suoi vicini nordici. Oggi questo scenario è in parte mutato e sia la pressione fiscale complessiva che le imposte sul reddito e sulle imprese vigenti nei Paesi scandinavi risultano più allineate rispetto alle medie europee. Rimangono molto elevate, specie in Danimarca, le imposte sui consumi, dove l'aliquota Iva di riferimento è del 25 per cento e si applica sulla maggioranza dei beni (l'altra aliquota è 0). Mentre sono privilegiati i redditi da lavoro, tanto che l'incidenza del carico fiscale sulla busta paga dei danesi (il cosiddetto cuneo fiscale) è di appena il 35,4%. I NUMERI - 3% IN DANIMARCA LA TASSAZIONE SUGLI IMMOBILI DI VALORE ECCEDENTE 3,04 MILIONI DI CORONE (408 MILA EURO) È DEL 3%. PER VALORI INFERIORI L'ALiquota È DELL'1 PER CENTO - 22% L'IMPOSTA SUL REDDITO DELLE SOCIETÀ; IN DANIMARCA HA UN'ALiquota DEL 22 PER CENTO 1,5% - TRA 0,4 E 1,5%, IL VALORE DELL'IMPOSTA ECCLESIASTICA Analogo a quello della Norvegia, al 35,6 (ma non dimentichiamo in questo caso i guadagni derivanti dal petrolio) ma inferiore sia rispetto al 42,6% della Svezia, sia rispetto alla media Ocse del 35,9. L'Italia in questa classifica risulta uno dei Paesi più tartassati al mondo con un peso del fisco in busta paga che raggiunge addirittura il 48 per cento. Felici e «progressivi» Il premier svedese Stefan Löfven, 63 anni «In generale in Italia tendiamo a considerare i sistemi fiscali dei Paesi nordici un riferimento virtuoso ma bisogna ricordare che il fisco nel Nord Europa non ha caratteristiche strutturali così diverse rispetto al nostro. I Paesi nordici hanno sicuramente indici altissimi nelle classifiche del benessere internazionale, misurato dallo Human Development Index (Hdi) delle Nazioni Unite, ma i parametri fondamentali di confronto relativi al peso del fisco sull'economia sono simili a quelli italiani. Bisogna inoltre sottolineare che si tratta di sistemi di imposta fortemente progressivi, assolutamente agli antipodi rispetto al modello della flat tax caldeggiato da alcune forze politiche», spiega Carlo Garbarino, docente di Diritto tributario comparato internazionale all'Università Bocconi. Evasione fiscale contenuta nei Paesi del Nord Quanto al fatto che l'evasione fiscale nei Paesi del Nord Europa è molto contenuta rispetto ai dati che presenta l'Italia bisogna guardarsi dal credere che questo sia prevalentemente un effetto della grande diffusione dei pagamenti digitali e in moneta elettronica. «L'evasione è combattuta da un sistema efficiente di controlli e da un'amministrazione molto efficace nel contrastare i reati tributari. Non dimentichiamo inoltre che nei Paesi del Nord Europa c'è una netta prevalenza del lavoro dipendente rispetto al lavoro autonomo, e che le tasse sul lavoro subordinato presentano margini di evasione limitati. In Italia, al contrario, le partite Iva sono una quota molto elevata del totale dei contribuenti, sono meno controllabili e il sistema di prevenzione dei reati fiscali è meno efficiente», aggiunge Garbarino. Ma se il peso della fiscalità sulla ricchezza nazionale prodotta annualmente (la pressione fiscale sul Pil) è confrontabile con quello dell'Italia (vedi grafico qui sopra), e se l'evasione è contenuta per ragioni strutturali (poche le partite Iva nei Paesi del Nord) o semplicemente perché la macchina amministrativa è più efficiente, quali sono le vere differenze tra il Fisco danese, svedese e nordico in generale e quello italiano? Qui lavoro supertassato La prima ministra norvegese Erna Solberg, 60 anni La pressione fiscale in Danimarca è del 47,6%, in Svezia, al 46,5%, è dunque più elevata che

Web source: https://www.corriere.it/sette/esteri/21_marzo_22/fisco-felicità-come-funziona-modello-danese-senza-evasori-quasi-cea1747c-865d-11eb-90f0-a248214a3d06.shtml

in Italia (42,4). La Norvegia, con il suo 38,4 per cento, come al solito fa storia a sé. La grande differenza allora è quella del peso delle tasse sul lavoro. In Danimarca dalle imposte sul reddito personale deriva un gettito di circa il 24,4% (sul Pil). I lavoratori non pagano i contributi sociali (che sono a carico della fiscalità generale) e ciò che porta la pressione fiscale complessiva al 45 per cento sono il gettito delle imposte sui consumi (14,7% sul Pil) e le imposte sulla proprietà che danno un gettito di circa il 3 per cento. Negli altri Paesi dell'area nordica i contributi sociali invece esistono, ma sommati alle imposte sul reddito raggiungono poco più del 20% del totale della pressione fiscale. Buona parte del "lavoro", lo fanno dunque le imposte sui consumi, anche in Svezia (12,3%) e in Norvegia (11,7%). Le imposte sui redditi societari oscillano nei tre Paesi intorno al 22% e non sono lontane dalla media Ocse che converge verso una "forchetta" del 20-25 per cento di prelievo sul reddito d'impresa. Un danese scontento: tasse sprecate «La mia personale percezione sul fisco in Danimarca è che nel mio Paese le tasse siano troppo alte e che non tutto il gettito vada in realtà ai servizi per i cittadini», sostiene Mikal Harrsen, imprenditore e designer che da Copenaghen ha scelto Milano come base per il suo lavoro e come sede per la sua azienda. «Una quota notevole delle tasse pagate dai cittadini viene utilizzata per sostenere il costo di un apparato pubblico molto vasto; in altre parole si ha spesso la sensazione di pagare imposte elevate per alimentare il sistema e non per avere servizi ampi e di qualità migliore», afferma. Una notazione che ci porta al cuore delle differenze tra Italia e Paesi del Nord Europa, a questo punto guardando non al lato delle entrate per lo Stato – le imposte – ma al versante della spesa: i servizi e la qualità del welfare offerti ai cittadini. Pensioni, solo pensioni «Tra i Paesi del Nord Europa e l'Italia ci sono differenze grandissime nelle politiche del lavoro, nell'assistenza, nei sistemi pensionistici. Mentre la media della spesa sociale in Europa oscilla tra il 15 e il 20 per cento delle uscite dello Stato, esistono grandissime differenze nella sua composizione tra Italia e Paesi scandinavi. Nell'area nordica, ad esempio in Danimarca, il 40% della spesa è destinato alle pensioni e il restante 60 va alle politiche sociali, in Italia avviene l'inverso con una prevalenza all'80 per cento della spesa pensionistica contro un 20% di risorse destinate invece all'assistenza», nota Edoardo Ales, docente di European Labour Law and Social Policy alla Luiss di Roma. Piuttosto; in generale, secondo Ales, è decisivo il tema dell'efficienza dell'amministrazione. Nei Paesi del Nord Europa, per esempio, sono molto sviluppati i sistemi di valutazione della customer satisfaction dei cittadini, a determinare la quale influisce sia il giudizio da parte di agenzie indipendenti sulla qualità dei servizi erogati sia il punteggio attribuito dai cittadini a tali servizi. Fisco e scuola, doppio ok «Nel sistema danese e svedese i funzionari hanno una professionalità molto elevata e specifica, per esempio nelle politiche di avviamento al lavoro, ed esiste una organizzazione territoriale assai capillare. È l'elemento decisivo del welfare nordico», conclude Ales. La formazione del personale pubblico in questo senso gioca un ruolo di primo piano e i percorsi universitari, ad esempio per lo sviluppo delle competenze delle figure che si occupano di avviamento al lavoro – i Facilitator – seguono un approccio ibrido, che coniuga conoscenze economiche, giuridiche, di psicologia e una capacità di analisi dell'offerta lavorativa sul territorio. «A chi me lo chiede rispondo che non mi sento oppressa dal fisco svedese. Molte cose sono cambiate da quando negli Anni 70 e 80 la tassazione poteva raggiungere i due terzi del reddito. Adesso i servizi che riceviamo giustificano le imposte che versiamo allo Stato», commenta Ulla Lindqvist, manager e consulente di marketing a Stoccolma. «Ma ciò di cui sono fiero è il nostro sistema scolastico, che consente a tutti, ma veramente a tutti, di accedere ai livelli elevati di istruzione e di carriera indipendentemente dalle condizioni di origine. Soldi spesi bene». 22 marzo 2021 (modifica il 22 marzo 2021 | 15:18)

Didattica a distanza No grazie

Come previsto dal nuovo decreto di Mario Draghi, fino al 6 aprile 2021 tutti gli studenti del Lazio, anche chi va all'asilo, e di altre regioni, saranno in Didattica a distanza (Dad) (<https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2021/03/12/21G00038/sg>). Il ministro Speranza sottolinea che la Dad #entrerà# in gioco come estrema ratio, in precise condizioni epidemiologiche: laddove si registreranno 250 positivi (o più) ogni 100.000 abitanti in 7 giorni, si vi si ricorrerà, quindi a livello non solo regionale, ma anche provinciale, comunale o locale. Si torna a pc e tablet, per chi ce li ha, beninteso. Da un'indagine del Centro studi del Consiglio nazionale dell'Ordine degli psicologi (Cnop), commissionata settimane fa dal Ministero dell'Istruzione per dare supporto alle istituzioni scolastiche nel periodo dell'emergenza, è risultato che circa 6 studenti su 10 fra i 14 e i 19 anni preferiscano la didattica in presenza e non la Dad. #Ascoltare le opinioni dei giovani, i loro vissuti, è importante. In questo caso i dati dell'indagine ci consegnano uno scenario molto chiaro: la didattica a distanza non attutisce i danni dell'impossibilità di andare a scuola e porta soprattutto stress, noia e fatica#, spiega David Lazzari, presidente del Cnop. I risultati dello studio fanno emergere i disagi che la Dad può creare negli studenti: più del 54% soffre la mancanza di frequentare le lezioni in classe, in quanto associa la scuola alla socialità e al confronto, mentre la Dad è noia e stress. Il 67% degli intervistati dichiara di avere abilità con la tecnologia, anche se non la ritiene sufficienti per seguire sei ore di lezioni a distanza, anche a causa dei vari problemi che possono nascere a casa, dalla connessione ad altri fratelli utenti Dad, allo smart working dei genitori. Si preferisce la didattica in presenza perché si incontrano i compagni di classe, si parla e si socializza, cosa che la Dad non garantisce. Così la scuola fa emergere l'idea di luogo come #spazio psicologico# di relazioni ed emozioni, fondamentale per la crescita degli studenti, non solo quindi come spazio di trasmissione di conoscenze. Al 94% del campione manca la presenza in classe: per il 54% dei ragazzi #molto#, per il 40% #abbastanza#, facendo prevalere sentimenti di tristezza, paura e distacco. A tutto ciò, non dimentichiamolo, va aggiunto il malessere legato all'isolamento e alla mancanza di attività ludico-sportive. Questi dati vengono confermati dall'indagine Unicef del novembre 2020, in cui emerge che un ragazzo su tre si è rivolto a reti di ascolto e sostegno psicologico nella scuola. Infatti la valutazione fatta è stata legata prettamente alla vita scolastica, alle capacità cognitive, dimenticando quelle emotive. E poi risulta difficile per i ragazzi, soprattutto per chi ha già difficoltà d'apprendimento, recepire le informazioni dei docenti tramite Dad, anche loro per certi aspetti non proprio a loro agio nel nuovo ruolo di #insegnante a distanza#. Save the Children, nel rapporto Ipsos, sottolinea un altro aspetto preoccupante del problema: su un campione di 1000 studenti, le assenze scolastiche nella fascia di età 14-18 anni sono sensibilmente aumentate, e di fatto sono l'anticamera della dispersione scolastica. Ascoltare e #dare attenzione# ai bisogni e alle esigenze dei più giovani, soprattutto durante la pandemia, rappresenta, sempre più, un modello di crescita ed una priorità fondamentale su cui costruire e gestire il futuro del Paese. (Foto di Elf-Moondance da Pixabay)

«Coppie separate in casa è il conto del lockdown»

Lo psichiatra: in molti non possono permettersi le spese per il divorzio. Le famiglie vivono come congelate. E a soffrire maggiormente sono i figli. La pandemia, specchio impietoso, ha costretto molte coppie a fare i conti con la realtà. È stato strappato il velo che le avvolgeva. Un velo fatto di equilibri precari, accordi non detti, disaccordi sottaciuti, amori in declino, fughe, distanze mascherate. Davanti all'irruzione del virus tutto il malessere tra lui e lei è deflagrato. Con inaspettata violenza. Anche tra le coppie che credevano aver raggiunto, pur tra liti e incomprensioni, una convivenza accettabile. In nome dei figli. Un anno diviso tra lockdown, restrizioni, allontanamento dagli amici, serate in casa, viaggi proibiti, scuole e palestre chiuse è difficile andare avanti indenni se con l'altro si sta male. Per l'Associazione nazionale avvocati divorzisti le richieste di separazione sarebbero aumentate del 50% rispetto al 2019. «Sto vedendo molte coppie che non sono più in grado di mantenere il rapporto che erano riuscite a raggiungere, nonostante i problemi che avevano, nel periodo pre-Covid. Una mina ha fatto saltare tutto» commenta Massimo Ammaniti, maestro della Neuropsichiatria infantile e Psicoanalista. Il Covid come potente detonatore? «Le coppie che vivevano una situazione critica già prima della pandemia si sono ritrovate in una situazione drammatica. Sotto le macerie. Senza alcuna possibilità di compensare il loro disagio». Si riferisce, per esempio, al lavoro a casa? «Mi riferisco a tutto quello che ha impedito a lei e a lui di trovare un equilibrio, personale e con l'altro, grazie al lavoro, alle amicizie, ai viaggi. E, forse, anche ad una relazione». La vicinanza si trasforma in una gabbia molto stretta impossibile da tollerare? «Le chiusure e le restrizioni costringono a quella vicinanza che la coppia in crisi era riuscita ad aggirare con strategie quotidiane. Per altre coppie, quelle che si credevano sane e stabili, è stata un'amara sorpresa ritrovarsi a scontrarsi ogni giorno». Oggi quelle strategie non si possono applicare? «Ora si è davvero liberi solo in casa e, purtroppo, queste coppie neppure in casa. Dove gli spazi, spesso, sono ristretti e vanno condivisi anche con i figli». Non si riesce a riorganizzare la vita familiare? «Quasi nulla permette alla coppia di diluire la tensione che c'è in casa. Gran parte delle strade prima percorse per ammortizzare le incomprensioni e gli scontri ora sono sbarrate. Veri divieti di transito. Puoi solo tornare indietro». Ma ci si può separare... «E se mancano le risorse? Il problema è molto diffuso. Spesso si sommano disagi su disagi». Quindi adesso anche la coppia "scoppiata" è costretta a stare ferma e convivere con il malessere compresso? «Molti gruppi familiari, almeno quelli che ci sono riusciti, si sono congelati. La complessità nella casa è sicuramente cresciuta, ha coinvolto anche i figli ma è immobile. In attesa». Lui e lei non hanno risorse per arrivare a una tregua non armata? «La tregua è difficile da raggiungere perché, in questi casi, è scomparsa la vita sessuale. Non c'è il desiderio di vicinanza o intimità e a prevalere è la lontananza affettiva. O la aggressività. Le coppie giovani, poi, non riescono proprio a trovare un compromesso». Si riferisce a quei giovani-adulti che lei ha definito in un suo saggio "adolescenti senza tempo"? «Sì, sono donne e uomini senza alcuna capacità di adattamento. Non riescono ad accomodarsi alle situazioni. Hanno pretese e ideali che si scontrano con la realtà. La tolleranza è molto bassa. I genitori di oggi sono "adulescenti", vivono un'adolescenza eterna e danneggiano i figli». Come vivono bambini e adolescenti oggi in case in cui i grandi hanno una relazione così conflittuale? «In molte case la madre e il padre hanno deciso di dormire in stanze separate. I bambini, a turno, una notte dormono nella stanza con lei e una notte nella stanza con lui. Una fotocopia di quello che si farebbe se ci fosse stata una vera separazione con case differenti». E i bambini? «Stanno a disagio, ovviamente. Ricordiamo che anche loro non hanno relazioni, o ne hanno poche, con i coetanei. In gabbia senza sentirsi protagonisti. Il loro malessere si esprime con diverse manifestazioni già in famiglie tranquille: figuriamoci che cosa accade quando la casa è stretta dalle tensioni». Quali sono le conseguenze di tutte queste chiusure per i più piccoli che vivono in famiglie tranquille? «Il trenta per cento ha sviluppato ansia, fobie, sonni disturbati e nei comportamenti, spesso, fa prevalere rabbia e aggressività». Torniamo alla coppia in crisi costretta a convivere, dia un suggerimento... «Raggiungere davvero una tregua visto che la guerra è già fuori casa. E, nel caso si viva con dei bambini o dei ragazzi, rendersi conto che a loro si infligge del malessere sul malessere che stanno già sopportando».

Web source: <https://www.messinamedica.it/2021/03/il-neonato-le-sue-sensazioni-e-inizio-delle-relazioni/>

Il neonato – Le sue sensazioni e l'inizio delle relazioni

Hits: 1 di Emidio Tribulato LE PRIME SENSAZIONI Alla nascita i sensi del neonato sono sviluppati quasi completamente, anche se egli non è ancora in grado di riconoscere gli oggetti e le persone in quanto tali, né ha la coscienza di sé come entità distinta dall'altro. Per Piaget inizia, con la nascita, una rivoluzione copernicana: «Mentre al punto di partenza di questo sviluppo il neonato riferisce ogni cosa a sé, o meglio al proprio corpo, al punto di arrivo, cioè quando hanno inizio il pensiero ed il linguaggio, si colloca praticamente come elemento o corpo fra gli altri, in un universo che ha costruito a poco a poco, e che sente ormai come esterno a sé».¹ Pur non potendo conoscere direttamente la vita psichica di un neonato, possiamo verosimilmente immaginarla come un susseguirsi di sensazioni ed impressioni che si sovrappongono le une alle altre in modo caotico e confuso, a causa delle scarse capacità del sistema nervoso di recepire, selezionare, comprendere e gestire al meglio le informazioni in arrivo. Alcune di queste sensazioni, come quelle tattili, termiche, uditive, olfattive, provengono dal mondo esterno a lui. Procurano sensazioni tattili i suoi vestitini, la stoffa della culla, l'acqua del bagnetto, il corpo della madre e delle persone che hanno cura di lui. Pertanto il dialogo tonico – emozionale, già presente nella fase prenatale, prosegue dopo la nascita. Queste sensazioni possono essere piacevoli, nel momento in cui il bambino si sente accolto, accarezzato, baciato, oppure sgradevoli se le mani e le braccia che lo manipolano sono tese, rigide, tremanti, incerte, scarsamente accoglienti e morbide, o peggio rifiutanti, violente o aggressive. Il bambino riceve sensazioni termiche dal tepore del seno o del corpo della madre e delle persone che hanno cura di lui, ma anche dall'acqua del bagnetto e dall'ambiente dove vive. Avverte sensazioni uditive ascoltando il battito del cuore della mamma mentre viene allattato, o udendo le parole di lei, i rumori e i suoni dell'ambiente. Percepisce sensazioni olfattive che provengono dall'odore della madre, dei familiari, del latte, dei prodotti per la pulizia sua e della stanza. Avverte sensazioni cenestesiche quando viene cullato, manipolato, spostato, o quando, chi è vicino a lui, gioca con le sue manine e con i suoi arti. Le sensazioni interne provengono, invece, dal suo organismo: dalla pelle irritata, dal suo respiro, dai borbottii e dalle altre contrazioni dell'addome, dal battito del suo cuore. Certe percezioni sono dolorose o sgradevoli e provocano tensione e bisogno che qualcuno provveda ad eliminarle, mentre altre sono piacevoli e gradevoli ed il neonato vorrebbe che non finissero mai, in quanto gli procurano un senso di benessere. Tutte queste sensazioni non sono però nette e chiare ma confuse ed incerte. Il neonato ancora non sa, non capisce da dove vengono e perché vengono, in quanto non le ha ancora interpretate, definite e catalogate. L'adualismo nel quale egli vive, così ben descritto dal Piaget, gli rende impossibile distinguere il suo mondo interiore da quello esterno, l'io dal non io. Allo stesso modo ancora non esistono, a livello di coscienza, il tempo e lo spazio, né vi è causa ed effetto o relazioni di qualsiasi genere. Per il neonato esiste soltanto una specie di adesso, indifferenziato al quale il bambino non si può sottrarre (Osterrieth, 1965).² Quando dorme, e il bambino neonato dorme per la maggior parte del suo tempo, le sue impressioni sono ancora più vaghe e confuse (Osterrieth, 1965).³ Ciò può spiegare, almeno in parte, i suoi trasalimenti, durante il sonno, le sue precoci paure, i suoi scoppi di pianto improvvisi, e per noi immotivati. L'INIZIO DELLE RELAZIONI Pur tuttavia, ben presto, dopo questo primo momento indifferenziato, inconsistente e fluttuante, la ripetizione frequente di un certo numero di situazioni identiche: bisogno di nutrizione, pulizia, rumori e odori specifici come quelli preparatori alla poppata, alla pulizia o al bagnetto, sensazioni uditive come le costanti parole della madre e degli altri familiari al suo cospetto, nonché le carezze, i baci e le coccole rivolte a lui; tutte queste situazioni che si ripetono nel tempo innestano rapidamente un inizio di organizzazione per cui, da quel momento in poi, la vita extra-uterina si alimenta, si costruisce e vive nelle e delle relazioni. La relazione con l'ambiente esterno a lui è fondamentale non solo per accrescere esperienze e cultura ma è indispensabile per la formazione stessa dell'io e per la crescita sana ed equilibrata del futuro uomo o donna. Elemento base della relazione è la comunicazione, tra lui e la madre-mondo. Per De Pinto (2004) «Quando il bambino scopre che esistono altre menti oltre la sua, costruisce il campo della relazione intersoggettiva che include, oltre alla presenza fisica, anche stati soggettivi di emozioni, sentimenti, motivazioni ed interazioni. In questo campo intersoggettivo si sviluppa la capacità di leggere gli stati mentali dell'altro, di conformarsi, di allinearsi, sintonizzarsi con essi (o il contrario)».⁴ Poiché il neonato è solo un candidato alla condizione umana: il bambino ancora "incompiuto" procederà nella propria formazione psichica e corporea e andrà provvedendosi dei mezzi di adattamento a contatto dell'universo sociale e materiale nel quale si trova prematuramente immerso, rispondendo a condizioni necessariamente incerte e variabili. Non disponendo di meccanismi belli e fatti, è costretto a fabbricarsi (Osterrieth, 1965).⁵ Il suo tirocinio per diventare adulto è lungo, in quanto il livello da conseguire da adulto

Newspaper metadata:

Source: Messinamedica.it

Author:

Country: Italy

Date: 2021/03/23

Media: Internet

Pages: -

Web source: <https://www.messinamedica.it/2021/03/il-neonato-le-sue-sensazioni-e-linizio-delle-relazioni/>

è notevolmente complesso ed evoluto. L'infanzia è allora il periodo necessario al "divenire umano" dell'individuo. È l'apprendistato che porta alla piena maturità umana. Da qui la necessità, per l'essere umano che ha la caratteristica di essere molto complesso, di una lunga infanzia; da qui la sua debolezza ma anche la sua ricchezza e le possibilità quasi infinite di adattamento (Osterrieth, 1965).⁶ Il bambino è dunque un "animal educandum", un essere che reclama l'educazione, come ha giustamente sottolineato Langeveld, poiché senza di essa non può divenire adulto. Pertanto non si prenderà mai troppo seriamente l'infanzia, e quindi l'educazione (Osterrieth, 1965).⁷ 1 PIAGET J. , Lo sviluppo mentale del bambino e altri studi di psicologia, Torino, Giulio Einaudi Editore, 1964, p. 17 2 OSTERRIETH P. A. Introduzione alla psicologia del bambino, Op. cit., p. 48. 3 OSTERRIETH P. A., Introduzione alla psicologia del bambino, Op. cit., p. 49. 4 DE PINTO L., Conversare tra noi lungo il cammino, in "Consultori familiari oggi", numeri 2-3, anno 12, 2004, p. 13. 5 Cfr. OSTERRIETH P. A., Introduzione alla psicologia del bambino, Op. cit., p. 28. 6 Cfr. OSTERRIETH P. A., Introduzione alla psicologia del bambino, Op. cit., p. 28. 7 Cfr. LANGEVELD in P., A., OSTERRIETH, Introduzione alla psicologia del bambino, Op. cit., p. 29

Newspaper metadata:

Source: Libero

Author:

Country: Italy

Date: 2021/03/23

Media: Printed

Pages: 18 -

Web source:

Serve uno psicologo per i reduci dei reality

Dopo una lunga vacanza, è tornato sugli schermi di Canale5 Avanti un altro, in onda tutti i giorni alle 18.45. Come si sa, la conduzione è di Paolo Bonolis con la complicità di Luca Laurenti. È un meccanismo che funziona e che fa ascolto, ma la bravura degli autori, in questo ritorno, è stata quella di non cambiare in niente la formula del programma. Quasi le stesse gag, gli stessi tormentoni. Però funziona. È quasi rassicurante sapere che, ad un certo punto, compare una bella ragazza che gestisce un salottino di "improbabili", che quando suona la tromba vuol dire che arriva la pubblicità. E così mille altre piccole gag. A proposito di Bonolis, sono tornate a grande richiesta, sempre su Canale5, il venerdì, alle 21.20, alcune puntate d'archivio di Ciao Darwin. C'è sempre Luca Laurenti accanto a lui, ma sorge anche una domanda: è solo colpa del Covid, dell'impossibilità di assembrarsi, se non si possono fare questi programmi? Non credo, in quanto ad Avanti un altro, il pubblico è seduto in maniera distanziata e tutti i concorrenti hanno la mascherina. Non si può fare lo stesso con Ciao Darwin? Mi chiedo sempre, quando si concludono i reality (e intanto ne è cominciato un altro L'isola dei famosi): qual è il destino dei protagonisti dei medesimi? Per esempio, riguardo al Gf Vip, che ne è di Pierpaolo Petrelli, della Contessa De Blanck? Credo che sia difficile per ognuno di loro, dopo sei mesi sotto le telecamere, tornare un po' nell'ombra. Per aiutare i meno fortunati, bisognerebbe assoldare uno psicologo che li aiuti a tornare nel loro "quotidiano"

La serrata esaurisce pure i genitori Più farmaci e alcool con i figli a casa

I dati Usa: adulti maggiormente colpiti da stress se la prole è obbligata alle lezioni online La didattica a distanza (Dad), il surrogato della scuola imposto da un anno di pandemia da Covid, nel costringere in queste settimane sette milioni di bambini e ragazzi a fare lezione davanti a uno schermo, sta causando stress e disordini emotivi non solo nei più piccoli, ma anche nei loro genitori. Cerca di misurare questo fenomeno una ricerca pubblicata qualche giorno fa dal Centre for disease control (Cdc) americano che ha coinvolto 1.290 genitori di bambini in età scolare fino a 12 anni che, tra ottobre e novembre, hanno svolto le lezioni esclusivamente in Dad (45%) in presenza (30%) in condizione ibrida, un po' a casa e un po' in presenza (23,4%). Complessivamente, quasi la metà (46,6%) di tutti i genitori ha riferito un aumento dei livelli di stress, il 16,5% ha dichiarato di assumere più farmaci o alcool e il 17,7% ha affermato di avere disturbi del sonno. La gravità dei disturbi era direttamente proporzionale al protrarsi delle lezioni online. Papà e mamme dei bambini che nei due mesi hanno seguito le lezioni esclusivamente o parzialmente sullo schermo di pc, tablet o smartphone, hanno riportato livelli di sofferenza più alti su tutta la linea, rispetto ai genitori i cui figli andavano a scuola. Più della metà, il 54%, dei genitori con bambini bloccati tra le mura domestiche, per seguire le lezioni degli insegnanti da remoto, ha registrato un disagio emotivo maggiore, il 16,4% ha affermato di aver aumentato notevolmente il ricorso a farmaci/sostanze stupefacenti o alcol e il 21,6% ha dichiarato di aver avuto disturbi del sonno di cui non soffrivano in precedenza. La prova che il disagio non sia dovuto solo alla pandemia, ma proprio al cambio di abitudini e stile di vita dei figli, è nei dati registrati per i genitori i cui piccoli sono sempre andati a scuola in presenza. Solo il 38,4% di loro ha dichiarato un più elevato livello di stress, il 13,7% ha aumentato il ricorso all'alcol per far fronte al disagio emotivo e il 12,9% ha registrato problemi nel dormire di notte. La ricerca americana ha anche quantificato gli effetti che la Dad ha avuto sui figli, secondo i genitori. L'86,2% di mamme e papà ha osservato la drastica riduzione del tempo trascorso con gli amici e il 24,9% ha rilevato un peggioramento dell'umore e della salute emotiva dei loro figli. Con la didattica da remoto, dicono da tempo gli esperti, il carico educativo si poggia in gran parte sui familiari che sono così più esposti al burnout, cioè l'esaurimento psico-fisico. Un quadro della situazione italiana è nell'indagine presentata dal Consiglio nazionale dell'Ordine degli **Psicologi (Cnop)**. I genitori che si dicono stressati per il rapporto con i figli sono aumentati del +3% in una settimana, un incremento registrato proprio a pochi giorni dal ritorno della Dad. In padri e madri, il peso delle relazioni con figli, partner e colleghi raggiunge il picco del 17% come motivo di stress. Nel documento presentato al Senato lo scorso febbraio, il **Cnop** segnala che ansia, disturbi del sonno e scarsa concentrazione, cioè i disturbi psicologici tra i più giovani (5-19 anni), sono aumentati fino al 24% durante l'anno di isolamento da Covid. I genitori hanno notato un aumento degli sbalzi d'umore, dall'eccessiva tristezza all'evidente irritabilità, nel 20-30% dei ragazzi a causa della noia, la solitudine, al clima pesante e nervoso dovuto alle restrizioni e alla Dad. Il protrarsi delle misure antiCovid stanno quindi creando effetti collaterali non secondari nelle famiglie, ma da un anno l'unica soluzione alla pandemia è chiudere: prevenire e gestire non sono pervenuti.

Web source: <https://www.ilgiorno.it/cronaca/psicologa-covid-minorenni-1.6161707>

Covid e bimbi in crisi: "Cari genitori, siate imperfetti: così aiuterete i vostri figli"

Bimbi capricciosi e adolescenti in difficoltà: la pandemia li sta mettendo alla prova. La psicologa Silvana Quadrino spiega come aiutarli. Adolescenti e smartphone Milano - Secondo un recente studio, la pandemia ha fatto aumentare, in media del 30 per cento, le diagnosi di disturbi alimentari nei giovanissimi, rispetto all'anno precedente (febbraio 2020 - febbraio 2021). Aumentano anche i disordini alimentari, e, sempre tra i minorenni, anche i casi di atti lesionistici, i tagli in particolare, e i tentativi di suicidio. Insomma, che questo ultimo anno stia avendo conseguenze drammatiche sui ragazzini, e in modi diversi anche sui bimbi più piccoli che si ritrovano privati delle prime esperienze con i coetanei all'asilo, è abbastanza evidente. Non è certo una passeggiata neppure per i genitori, alle prese con smartworking (quando si può, e sempre se il lavoro c'è) e didattica a distanza. Per loro il rischio burn-out è dietro l'angolo. E allora, in uno scenario già difficile, cosa possono fare i genitori per aiutare i più piccoli a superare al meglio questo periodo? Lo abbiamo chiesto a Silvana Quadrino, psicologa, psicoterapeuta, formatrice e responsabile progettazione e formazione in ambito sanitario Istituto Change Torino, autrice tra l'altro di un libro illuminante dal titolo 'Diventare grandi, insieme' (edizioni Uppa). Dottoressa, partiamo dall'inizio: qual è la situazione, a un anno dall'inizio della pandemia? Come stanno i bambini? "I bambini inevitabilmente reagiscono a seconda dell'età e del carattere: c'è quello che diventa più capriccioso e quello che diventa meno attivo. A questo si somma la difficoltà dovuta alla convivenza forzata e continua tra due generazioni. E questo vale per i grandi come per i piccoli. I genitori perdono la ricchezza delle situazioni di scambio tra adulti, sono confinati in una relazione con i figli che crea stress e ansia da prestazione: bisogna farli divertire, inventarsi attività montessoriane, fare la pizza insieme ma anche farli studiare, ma anche farli mangiare. E' faticoso e noioso. Lo stesso succede ai bimbi, che perdono la ricchezza delle relazioni con altri bambini e anche con altri adulti". Come si traduce tutto questo stress in famiglia? "Un genitore stressato non fa bene a nessuno, comunica un modello di sacrificio che non fa bene al bambino". Come si rimedia a questo corto circuito? "Partiamo da una considerazione: per fortuna - o purtroppo - non c'è nulla di quanto accade che sia indifferente a ciò che succede in famiglia. Da un lato questo ci fa sentire meno vittime degli eventi, possiamo regolare gli effetti di ciò che accade. Dall'altro, l'adulto sente su di sé tutta la responsabilità di questa situazione e degli effetti sul bambino. Quindi per prima cosa direi ai genitori che possono fare molto per evitare conseguenze disastrose, ma devono evitare di andare in crisi da iper prestazione. E' vero che i bambini non sono contenti, ma i genitori devono proteggersi dai sensi di colpa, devono evitare di darsi obiettivi impossibili". In concreto? "Bisogna ridurre le aspettative, accettare che i bambini siano noiosi, annoiati e richiedenti. Se la coppia funziona, ci si dividerà il 'lavoro' di cura, dando spazio all'altro. Oppure si cercherà un aiuto esterno. Bisogna difendere il proprio 'diritto al sollievo', quello che ora ci è negato, perché ci è consentito solo l'impegno: si può andare al lavoro ma non al ristorante".

Insomma, no all'ansia da prestazione, sì a un po' di imperfezione. "Lo dico da terapeuta: fa più danni l'obiettivo della perfezione rispetto all'imperfezione quotidiana. La madre perfetta crea situazioni molto imperfette". Parliamo dei più grandi: come se la cavano gli adolescenti? "Per loro la situazione è molto più pesante. Per quelli che hanno dai dieci anni in su, questo momento di privazione accade in un momento in cui iniziano a essere percepiti i compiti evolutivi. Il ragazzino o la ragazzina inizia a definirsi come persona, prova a vedere come funziona l'approccio con gli adulti significativi, con l'altro sesso, con lo stesso sesso. Sono tutti momenti di prova che sono sospesi, che gli stanno venendo sottratti: e questo sì che mi preoccupa. E' una situazione che può essere fonte 'solo' di nervosismo, ma cominciano a esserci situazioni più vicine alla sofferenza psichica. Depressione, assenza di dialogo con i genitori, disturbi alimentari, disordini alimentari, tentativi di suicidio e atti lesionistici. Per esempio, i pediatri che lavorano nei Pronto soccorso dicono che sempre più spesso arrivano adolescenti che si sono procurati tagli. Può esserci anche la reazione opposta, la paura, anche nei bambini più piccoli. Non escono, hanno paura quando escono i genitori, alcuni si chiudono in camera come se il virus potesse aggredirli in ogni momento". Tutta colpa della pandemia? "C'è da dire che l'aumento dei disturbi alimentari e degli atti di lesionismo è iniziato è stato registrato fin dal 2019, quindi non si può creare una correlazione certa fra disagio e pandemia. L'epidemiologia psicologica non è una scienza esatta". Come mai, secondo lei? "Una delle ipotesi è che i ragazzini che hanno 10, 12 anni, sono figli di una generazione insicura, incapace di indirizzare in modo positivo il bambino. Incapace di far capire che tu sei il figlio, non hai i diritti dei bambini ma neppure i doveri. In questo modo gli adolescenti si sentono sprovvisti di confini, non sanno come contenere le emozioni nel passaggio verso l'immagine adulta di sé". Per concludere, cosa possono fare i genitori per aiutare questi giovani fragili in un momento difficile? "E' la classica domanda impossibile. Direi: il meglio possibile.

Newspaper metadata:

Source: Ilgiorno.it

Country: Italy

Media: Internet

Author: VALENTINA

BERTUCCIO

D'ANGELO

Date: 2021/03/23

Pages: -

Web source: <https://www.ilgiorno.it/cronaca/psicologa-covid-minorenni-1.6161707>

Certo, è più facile dire cosa non devono fare: non bisogna colpevolizzare i ragazzi per i momenti di rabbia o per la poca voglia. Non si può chiedere di tutto ai ragazzi: di seguire la Dad, di essere sereno, di collaborare in casa. Bisogna abbassare le richieste e individuare due o tre punti su cui il ragazzo non deve mollare. Altra cosa importante: imporre ritmi normali. Vietato alzarsi alle 12, fare colazione quando capita. Infine: rispettare l'autonomia del ragazzo anche se è in Dad. Lo spazio della Dad deve essere come quello della scuola in presenza: il genitore non c'è".

Web source: <https://qds.it/pasta-comfort-food-italiani-pandemia/>

Pasta, il comfort food degli italiani in pandemia

Nelle dispense tricolore 50 milioni di confezioni in più nel 2020 ROMA – Il 2020 ha segnato per gli italiani la riscoperta della pasta, tornata a essere percepita alimento essenziale, cibo di conforto per eccellenza, elemento insostituibile di uno stile di vita sano e mediterraneo. Secondo un'elaborazione di Unione Italiana Food su dati Iri, nell'ultimo anno i consumi domestici di pasta sono aumentati del 5,5% a volume e del 10% a valore. Nel 2020 sono entrate nelle dispense degli italiani oltre 50 milioni di confezioni di pasta in più, con punte negli acquisti di circa il +40% a marzo e del +10% tra ottobre e novembre, a conferma che nei momenti più difficili alla pasta non rinunciamo. Non solo: una ricerca Doxa rivela che 1 italiano su 3 ha sperimentato nuove ricette e modi di prepararla nel tentativo di valorizzare al meglio il loro piatto preferito. E a spaghetti e rigatoni abbiamo dedicato centinaia di conversazioni e foto sui social, con quasi 270mila citazioni negli ultimi 6 mesi su Facebook, Twitter e Instagram. Ma ad alcuni mancano proprio le basi, dal tempo di cottura agli abbinamenti tra formati e sughi, forse proprio perché troppo abituati a portarla in tavola ogni giorno, o perché fanno parte di quel 20% che dichiara apertamente di non saper proprio mettere mano a pentole e tegami. Per rispondere a questo desiderio di saperne di più, i pastai italiani di Unione Italiana Food lanciano #PastaDiscovery, un ciclo di appuntamenti virtuali dedicato all'Abc della pasta per chi la ama da sempre, per quanti la stanno riscoprendo e per gli absolute beginners in cucina. #PastaDiscovery vivrà in tre momenti nel corso dell'anno sui canali social di WeLovePasta, community di oltre 30mila pasta lovers. Saper cuocere la pasta è il primo passo per ottenere un primo piatto perfetto e infatti il primo #PastaDiscovery è dedicato alla cottura perfetta, il principale indicatore della qualità percepita della pasta per 8 italiani su 10, dati Doxa Unione Italiana Food. Secondo un sondaggio proposto da WeLovePasta a 2300 persone, per ottenerla 3 italiani su 10 si attengono scrupolosamente alle indicazioni dei minuti stampate sulla confezione, mentre 7 su 10 si affidano all'assaggio e all'esperienza. A dimostrazione del fatto che la cottura della pasta non è una scienza esatta, varia in base al gusto personale e alla tradizione del territorio (al Nord si mangia tendenzialmente più morbida che al Sud, mentre a Roma si scola quando è "al dente") e cambia da formato a formato. "Quando parliamo di cibo e di pasta in particolare spesso il nostro è un giudizio soggettivo o di parte – spiega Riccardo Felicetti, presidente dei pastai italiani -. Non abbiamo la presunzione di insegnare agli italiani come si cucina la pasta, visto che ne sanno già tanto, ma ci siamo resi conto che alcune informazioni non sono acquisite del tutto e che le giovani generazioni hanno voglia e piacere d'imparare. Attraverso i Pasta Discovery vogliamo festeggiare questo amore rinnovato tra italiani e pasta con un compendio di consigli e istruzioni per aiutarli a preparare al meglio la pasta più vicina al loro sentire". I dieci consigli dei pastai per una cottura perfetta Ma gli italiani, che amano tanto la pasta, sanno anche cucinarla alla perfezione? I pastai di Unione Italiana Food hanno elaborato 10 consigli per una cottura perfetta e le cose da non fare mai. Innanzitutto, non aggiungere olio in cottura: non serve e potrebbe rendere più critico il legame della pasta con il condimento. Per evitare che si attacchi basta mescolarla con attenzione, specie nei primi minuti di cottura. Ancora, Mai sciacquare la pasta per fermare la cottura: si perde il sapore amido. Non aggiungere mai sale quando la pasta è quasi cotta: il sale va messo appena l'acqua bolle e prima di calare la pasta. Se aggiunto troppo tardi l'acqua salata non idraterà in modo uniforme e fino alla sua "anima" la pasta. Ed ecco i 10 consigli dei pastai per una cottura perfetta: 1 – QUANTA ACQUA PER 100GR DI PASTA? La giusta quantità di acqua consente alla pasta di cuocere in modo omogeneo senza attaccarsi e con un perfetto grado di salatura. La regola della nonna è che per ogni etto di pasta serve un litro d'acqua. Oggi la qualità della pasta è più alta di 40 o 50 anni fa e rilascia meno amido in cottura e possiamo anche cuocere il nostro etto di pasta in 0,7 litri di acqua. Cuocere la pasta in meno acqua concentrerà l'amido e renderà più facile legare con il condimento 2 – L'ACQUA DI COTTURA. Un mestolo di acqua di cottura andrebbe sempre tenuto da parte nel caso la pasta si asciugasse troppo o per legare la pasta con il condimento in mantecatura. Ma l'acqua residua si può riutilizzare anche dopo che ha fatto il suo "dovere", ad esempio, per la cottura al vapore o come base per brodi, zuppe e minestre. 3 – OCCHIO ALLA TRASPARENZA DELL'ACQUA. È opaca? È trasparente? Di norma la pasta italiana in cottura è la più "trasparente" del mondo. Ma alcune produzioni vengono "progettate" per rilasciare più amido e favorire la mantecatura. 4 – IL SALE. Va aggiunto quando l'acqua inizia a bollire vistosamente e prima di buttare la pasta. La quantità consigliata varia dai 7 ai 10 grammi per ogni etto di pasta. Si può ridurre ulteriormente se il condimento è già sapido, o se il formato di pasta scelto richiede tempi di cottura più lunghi. Meglio il sale grosso o quello fino? È lo stesso, ma a parità di volume, un cucchiaino di sale fino contiene più cloruro di sodio rispetto al sale grosso. 5 – LA PASTA IN PENTOLA. Anche questa gestualità è un'arte:

Newspaper metadata:

Source: Qds.it	Author: redazione
Country: Italy	Date: 2021/03/23
Media: Internet	Pages: -

Web source: <https://qds.it/pasta-comfort-food-italiani-pandemia/>

la pasta non si butta, ma va calata delicatamente, per evitare che si rompa o si fessuri. Va messa in pentola tutta insieme e solo quando l'acqua è effettivamente in ebollizione e mescolata spesso con un mestolo di legno durante i primi minuti di cottura, per non farla attaccare. Girarla delicatamente permetterà all'acqua di avvolgere la pasta uniformemente. 6 – MENTRE CUOCE. Anche quando cuoce, la pasta andrebbe sempre tenuta d'occhio. Oltre ai check visivi sull'acqua di cottura, la qualità della pasta si sente anche con il naso: un buon profumo di grano è un indizio della qualità del prodotto. 7 – LA PENTOLA E IL MESTOLO. Da scegliere in base al formato e alla quantità di acqua necessaria. La pasta corta si accontenta di una casseruola larga e bassa, mentre per linguine, bucatini, spaghetti & co è preferibile sceglierne una dai bordi alti, da riempire con acqua non oltre i due terzi della capienza, per evitare che il liquido fuoriesca in cottura. Nei primi minuti di cottura va mescolata con delicatezza con un mestolo di legno per evitare che si attacchi o si sfaldi. E se lo appoggiamo sul bordo della pentola è un salva-fornelli perfetto: la differenza di temperatura tra l'utensile e l'acqua in ebollizione fermerà la fuoriuscita del liquido. 8 – COPERCHIO. La pentola va coperta per accelerare il bollore dell'acqua, ma quando si butta la pasta, il coperchio andrebbe sempre tolto. La pasta si cuoce scoperta, a meno che non la stiamo facendo in pentola a pressione o con cottura passiva. 9 – LO SCOLAPASTA. La pasta continua a cuocere anche dopo essere stata scolata e per mantenerla al dente al momento dell'assaggio bisogna tenerne conto in preparazione. Andrà scolata con qualche minuto di anticipo se pianifichiamo di legarla in padella con il condimento, mentre una pasta fredda andrebbe tolta dal fuoco a due terzi di cottura e messa in un recipiente per la cottura a campana. 10 – QUALCHE ACCORTEZZA IN PIÙ. I formati più grossi, come conchiglioni, fusilloni e paccheri andrebbero cotti con attenzione per evitare che si rompano o perdano la forma. Un pacchero rotto o "seduto", la cui struttura cede fino a far unire e sovrapporre i due lati, è uno degli incubi del maestro pastaio. Per evitare che si rompa e che la forma resti quella ottimale, basta spegnere il fuoco qualche minuto prima del tempo di cottura consigliato. Superare i luoghi comuni Un piatto di pasta la sera? Combatte l'insonnia e non fa ingrassare Il coronavirus si è insinuato nelle nostre vite su tutti i fronti, alterando abitudini, ritmi e qualità del sonno. Da quando è iniziata la pandemia (oramai più di un anno fa), il 63% degli italiani lamenta insonnia e ansia e si definisce "molto o abbastanza stressato", mentre il 43% è consapevole di vivere in "un livello massimo di stress" secondo un'indagine condotta dall'Istituto Piepoli per conto del Consiglio nazionale dell'Ordine degli psicologi. Ma una buona notizia c'è: un aiuto può arrivare dall'alimentazione. In particolare, mangiare pasta a cena fa bene, rilassa, facilita il sonno e se mangiata nella giusta porzione e con i giusti condimenti non fa ingrassare, anzi fa dimagrire (notizia utile in tempi in cui palestre e centri sportivi sono chiusi e l'attività fisica è ridotta). Dagli anni Sessanta ad oggi, una vasta letteratura scientifica, tra cui tre studi pubblicati sulla rivista The Lancet Public Health, aiutano a sfatare falsi miti e luoghi comuni sulla pasta, confermando che mangiare carboidrati a cena, e in particolare la pasta, ricca di Triptofano e Vitamine del gruppo B, potrebbe rivelarsi una scelta oculata, non solo perché se assunta con moderazione "allunga la vita", ma soprattutto se siamo stressati e soffriamo d'insonnia. E un sonno lungo e ristoratore è inversamente proporzionale all'aumento di peso. In occasione della Giornata Mondiale del Sonno, indetta dalla World Association of Sleep Medicine per sensibilizzare sui benefici di un riposo notturno buono e salutare, i pastai italiani di Unione Italiana Food hanno realizzato una guida pratica sulle ricette di pasta e i formati più indicati per l'ultimo pasto della giornata. "Il consumo di pasta – spiega Luca Piretta, nutrizionista e gastroenterologo, membro del Consiglio direttivo della Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione (S.I.S.A.) – favorisce la sintesi di insulina che, a sua volta, facilita l'assorbimento di triptofano, l'aminoacido precursore della serotonina (che regola l'umore) e della melatonina (che orienta il ritmo del sonno). E un sonno lungo e ristoratore è inversamente correlato all'aumento di peso, riducendo gli ormoni responsabili della fame. Inoltre, le vitamine del gruppo B, presenti in quantità maggiore nella pasta integrale, implicano il rilassamento muscolare; soprattutto la B1, fondamentale per il sistema nervoso centrale, stimola la produzione di serotonina". Ma sarebbe anche un'altra la ragione del potere ipnoinducendo della pasta: masticare lentamente e accuratamente stimola i recettori che agiscono sul senso di sazietà, riducendo quel senso di fame che ci porta ad introdurre altro cibo. "La masticazione è la prima fase della digestione. Frantumare il cibo in pezzi più piccoli fa sì che sia più esposto alla saliva, e più facile da digerire" spiega Piretta. E nel caso della pasta, quella italiana è lavorata in modo tale da mantenere la tenuta al dente, consistenza che la rende più resistente alla masticazione e quindi più digeribile.

Newspaper metadata:

Source: Leggo Ed.roma

Author:

Country: Italy

Date: 2021/03/23

Media: Printed

Pages: 4 -

Web source:

LA GIORNATA A CHI TOCCA Dalla Pace al Gatto, ognuno celebra come vuole

Dall'Onu ai singoli Paesi: 21 marzo il giorno più affollato, ma il 27 gennaio è solo per la Memoria Oggi possiamo essere tutti meteorologi (da social) e, volendo, anche un po' metereopatici, perché è la **Giornata Mondiale** della Meteorologia, scienza che studia l'atmosfera terrestre, i suoi fenomeni e, in soldoni, ci dice che tempo farà domani. Ma domani, chi ci dice che Giornata sarà? CHI DECIDE - A livello internazionale è l'Onu/Organizzazione delle Nazioni Unite che ha decretato 152 Giornate Mondiali. Anche l'Unione Europea stabilisce la sua (5 maggio), alcune altre e ne adotta di Mondiali (in tutto 17), mentre Parlamenti e governi decidono sulle Giornate Nazionali. IN ITALIA - Ne celebriamo 47, tra festività, solennità civili - Costituzione e Bandiera (17 marzo), Festa della Liberazione (25 aprile), della Repubblica (2 giugno), dei Patroni Francesco e Caterina (4 ottobre), dell'Unità nazionale (4 novembre) - e adozione di Giornate Mondiali ed Europee. CHI PIU' NE HA - Al novero vanno aggiunte le Giornate celebrate da istituzioni non governative, dalla Chiesa Cattolica ad altre organizzazioni. Così come per la Festa dei Nonni (2 ottobre) e della Mamma (8 maggio). Il risultato è che alcune date celebrano più di un argomento: il 21 marzo è il giorno più affollato (Sindrome di Down, Poesia, Eliminazione Discriminazioni Razziali, Foreste, Capodanno iraniano). Il 27 gennaio è l'unico ad ospitare esclusivamente la Memoria dell'Olocausto. TEMI PRINCIPALI - Fatti storici, fenomeni geopolitici, salute e sanità, animali, diritti civili, umani e di genere, scienza, psicologia, ambiente ed ecologia, tecnologia. ORGOGLIO NAZIONALE - Tra le Giornate Mondiali ci sono quelle della Pizza Italiana (17 gennaio), della Nutella (5 febbraio), della Pasta (25 ottobre) VICINI IMPROBABILI - L'affollamento crea curiosi connubi: Cardiopatie e San Valentino (14 febbraio); Yoga e Giraffe (21 giugno); Giornata contro la Rabbia insieme alla Giornata del Sordo (28 settembre). IDEALISTI E VOLONTEROSI - Sulla Pace (1 gennaio) e Non Violenza (2 ottobre) non ci sono dubbi; per altri obiettivi come Felicità (20 marzo), Benessere sessuale (4 settembre), Orgasmo (22 dicembre) ci vuole impegno; ma si può sempre virare su mete più abbordabili: Gatto (17 febbraio), Sonno (11 marzo), Risata (4 maggio) e Torte (17 maggio).

Web source: <https://www.palermotoday.it/benessere/alimentazione/mangiare-pasta-cena-contro-insonnia.html>

Pasta di sera buon sonno si spera: cena a base di carboidrati per combattere l'insonnia

Mangiare un primo come ultimo pasto della giornata fa bene, rilassa, facilita il riposo e se mangiato nella giusta porzione e con i giusti condimenti non fa ingrassare, anzi fa dimagrire. Tutto quello che c'è da sapere se si vuole dormire bene. Il Coronavirus si è insinuato nelle nostre vite su tutti i fronti, alterando abitudini, ritmi e qualità del sonno. Da quando è iniziata la pandemia (oramai più di un anno fa), il 63% dei palermitani lamenta insonnia e ansia e si definisce "molto o abbastanza stressato", mentre il 43% è consapevole di vivere in "un livello massimo di stress" (Fonte: indagine condotta dall'Istituto Piepoli per conto del Consiglio nazionale dell'Ordine degli psicologi).

L'alimentazione combatte l'insonnia. Ma una buona notizia c'è: un aiuto può arrivare dall'alimentazione. In particolare, mangiare pasta a cena fa bene, rilassa, facilita il sonno e se mangiata nella giusta porzione e con i giusti condimenti non fa ingrassare, anzi fa dimagrire (notizia utile in tempi in cui palestre e centri sportivi sono chiusi e l'attività fisica è ridotta). Dagli anni Sessanta ad oggi, una vasta letteratura scientifica, tra cui tre studi pubblicati sulla rivista The Lancet Public Health, aiutano a sfatare falsi miti e luoghi comuni sulla pasta, confermando che mangiare carboidrati a cena, e in particolare la pasta, ricca di Triptofano e Vitamine del gruppo B, potrebbe rivelarsi una scelta oculata, non solo perché se assunta con moderazione "allunga la vita", ma soprattutto se siamo stressati e soffriamo d'insonnia. E un sonno lungo e ristoratore è inversamente proporzionale all'aumento di peso. La masticazione "ipnoinducente" della pasta al dente. Una curiosità: sarebbe anche un'altra la ragione del potere ipnoinducente della pasta. Masticare lentamente e accuratamente stimola i recettori che agiscono sul senso di sazietà, riducendo quel senso di fame che ci porta ad introdurre altro cibo. La masticazione è la prima fase della digestione. Frantumare il cibo in pezzi più piccoli fa sì che sia più esposto alla saliva, e più facile da digerire. E nel caso della pasta, quella italiana è lavorata in modo tale da mantenere la tenuta al dente, consistenza che la rende più resistente alla masticazione e quindi più digeribile. Le ricette di pasta ideali prima di andare a dormire. Al placet della scienza fanno seguito i consigli di Unione Italiana Food, in collaborazione con Luca Piretta, sulle migliori preparazioni di pasta prima di mettersi a dormire. Per esempio, la porzione consigliata di sera è di massimo 80 grammi. Andrebbe preferita quella integrale, per l'indice glicemico più basso e il maggior contenuto di vitamina B. In alternativa, si può abbinare la pasta "gialla" ai legumi, come nel caso delle penne con piselli e funghi o di una pasta e fagioli. A proposito di condimenti, l'olio extravergine d'oliva è un vero toccasana per il suo potere di spegnere le infiammazioni, si può aggiungere a crudo oppure saltando la pasta in padella a fine cottura. Buona idea anche optare per un piatto unico di pasta, abbinato a proteine magre come pesce, legumi e verdure, cotte o crude: impegnano la digestione rallentando l'assorbimento di carboidrati. Il potere più "saziante" della pasta lunga. A sera meglio tenersi leggeri, visto che l'ultimo pasto della giornata dovrebbe apportare al massimo il 30% delle calorie di giornata. Ma se abbiamo ancora fame? Basta puntare sulla pasta lunga. Questo perché, misurando l'aumento di peso dei formati dopo la cottura (considerando valida una cottura al dente), bucatini e spaghetti arrivano ad avere aumenti finali di peso di ben 2 volte e mezzo rispetto a quello iniziale. E quindi, a parità di intake calorico, ci sentiremo più sazi (e soddisfatti) con un piatto di spaghetti, linguine o bucatini rispetto a una porzione di pennette o mezze maniche.

Dad, le voci dei bambini

"Posso svegliarmi 5 minuti prima dell'inizio delle lezioni"; "Non metto la mascherina"; "Mi mancano i compagni, abbracciarli e giocare con loro"; "Preferisco la scuola vera". La psicologa Anna Oliveiro Ferrais: "La Dad non è adatta agli studenti delle elementari" "Noi vogliamo andare in bici". Sveva, sei anni, l'ha scritto. In un biglietto che ha recapitato ai genitori all'inizio dell'ennesima settimana in zona rossa in Lombardia, con chiusura di tutte le scuole e trasferimento della didattica a distanza. Non che non possa pedalare in cortile con i suoi fratelli. Ma per Sveva, Nicolò e Giacomo andare in bici significa fare lunghi giri, andare a trovare gli amici e la nonna o a fare un picnic. Significa vivere. I tre fratelli sono studenti della scuola De Amicis di Pavia, frequentano la prima, la seconda e la quinta e vivono in contemporanea questo momento in dad. "Ci riteniamo fortunati, abbiamo attrezzato nello studio di mio marito tre stanzette con computer e tablet per loro" racconta Carlotta, la mamma. Ma non possono lasciarli soli. Sveva, che fa la seconda, tocca spesso il computer rischiando di far saltare impostazione e connessione; Giacomo, 6 anni, fa molta fatica a mantenere la concentrazione e a imparare a scrivere attraverso uno schermo. "Vivono questa reclusione come un dispetto che noi adulti stiamo facendo loro: sono arrabbiati perché vedono che andiamo a lavorare o al supermercato mentre loro non possono andare al parco o a casa degli amici. Fanno fatica a capire perché queste restrizioni valgano soltanto per loro", racconta la mamma. Le voci dei bambini Sono quasi 7 milioni i ragazzi che non stanno andando a scuola a causa dell'emergenza Coronavirus, 4 su 5. Chiusi in casa e impegnati nella didattica a distanza. "I bambini sono diventati invisibili. Già prima dell'emergenza Covid, erano letteralmente scomparsi dall'immaginario collettivo", da strade, piazze, cortili, scrive con preoccupazione Daniele Novara in "I bambini sono sempre gli ultimi" (Bur). Come stanno vivendo questo momento? "Mi piace andare a scuola", fa sapere Alessandro, quarta elementare. Un suo compagno invece difende la didattica a distanza perché, dice, "non deve indossare la mascherina tutto il giorno". Mancano soprattutto i compagni. Marta fa la prima elementare e ha tanta voglia di imparare. "È difficile stare in dad con i compagni e le maestre. Però fra un po', meno male, ritorneremo a scuola, e potremo abbracciarci come facciamo sempre anche se non si può". Merito anche delle maestre, commentano le mamme in chat alla fine di una giornata in didattica a distanza: "Mia figlia si distraeva ed era molto stanca alla fine ma certo le maestre non potevano fare di più". Filippo, 5 anni, però non vive serenamente questa condizione: "Io vorrei stare a scuola e giocare con i miei compagni", dice. Sofia fa un'analisi molto precisa della situazione: "Non mi piace la Dad perché di solito, prima di entrare in classe, con le mie amiche parlavamo o scherzavamo e quando uscivamo correvamo sulle scale e prendevamo un gelato. Invece ora devo spegnere il microfono e la telecamera. Nelle pause tra una lezione e l'altra mi metto a leggere ma non è la stessa cosa". Per Sofia che legge ci sono tanti bambini un poco più grandi che usano i tempi vuoti non per far riposare la vista ma per vedere video o film. O che spengono telecamera e microfono durante la lezione: "Così la maestra non sa quello che faccio", dice Leo. La festa di compleanno di Alessandro con i compagni collegati La dad per i bambini più piccoli La dad serve per non interrompere la didattica in presenza di misure particolarmente restrittive per arginare il contagio. Ma è adatta a studenti così piccoli? "No. I bambini imparano perché inseriti in un contesto in cui possono anche muoversi e interagire, fare attivamente delle cose, spostarsi. Basta pensare agli insegnamenti di Maria Montessori. In classe l'insegnante si muove tra i banchi e dà delle indicazioni ad ognuno, organizza dei lavori di gruppo, i bambini interagiscono tra di loro e si scambiano idee, informazioni, battute. Ancora, lavorare ad un progetto comune crea motivazione e partecipazione. Questo contesto integrativo delle esperienze non c'è davanti a uno schermo piatto", spiega Anna Oliveiro Ferrais, psicologa e psicoterapeuta, già docente di Psicologia dello sviluppo all'università la Sapienza. Le conseguenze nel presente Una prima conseguenza riguarda la vista. "L'occhio in età evolutiva deve fare esercizio ossia guardare anche lontano e a varie distanze, non solo vicino e ad una distanza fissa per tempi lunghi, il rischio è la miopia", spiega la psicologa. "Ci sono anche altre conseguenze fisiche legate alla postura, come dolori al collo e alla schiena, mal di testa, vertigini e a volte nausea per cui è bene fare delle pause ed esercizi di stretching". E a livello psicologico? "La Dad isola in età in cui si impara a socializzare e stare insieme agli altri. Sono apprendimenti informali ma importanti. È vero che un po' di socializzazione ci può essere anche in Dad se prima o dopo le lezioni i bambini vengono lasciati liberi di interagire, ma è pur sempre una socializzazione limitata, su uno schermo piatto". Senza dimenticare che in Italia circa il 45% dei bambini sono figli unici e per loro l'interazione con gli altri bambini avviene fuori dalle mura domestiche, a scuola, nei parchi, nei luoghi in cui si fanno insieme attività sportive, motorie o di altro genere. Le conseguenze a lungo termine L'esperienza prolungata della didattica

Newspaper metadata:

Source: Repubblica.it

Author:

Country: Italy

Date: 2021/03/23

Media: Internet

Pages: -

Web source: https://www.repubblica.it/salute/2021/03/23/news/dad_le_voci_dei_bambini-293423266/?rss

a distanza, associata a una situazione di confinamento familiare a casa come quello che stiamo vivendo, potrebbe avere delle conseguenze anche a lungo termine. "Ci saranno differenze da caso a caso, da famiglia a famiglia. È bene però tenere presente che in età evolutiva ci sono delle fasi in cui i bambini sono più sensibili a taluni stimoli e apprendimenti che non in altre, saltare quelle fasi può dar luogo a ritardi che necessitano poi di un recupero. I bambini, come gli adulti, sono anche abitudinari e se rimangono per troppo tempo confinati in casa possono rifiutarsi di uscire anche quando invece è possibile". Cosa possono fare i genitori Sono tanti i piccoli grandi accorgimenti che i genitori possono adottare per aiutare i figli. Come assicurarsi che durante le pause e dopo le lezioni online stacchino gli occhi dal monitor; essere raggiungibile durante le lezioni; rassicurarli spiegando che si tratta di qualcosa di temporaneo e che la scuola tornerà in presenza. "Serve anche evitare di trasmettere ansia, paura e insicurezza. Dal punto di vista emotivo i bambini entrano in risonanza con i genitori, quindi sforzarsi di trasmettere fiducia e di non essere troppo controllanti e ossessivi. Coinvolgerli poi in attività casalinghe e anche farli uscire ogni volta che è possibile: parco, spiaggia. Favorire le attività di movimento e tutte le realizzazioni che possono fare con le mani. Il gioco è fondamentale per il loro benessere psicofisico, sia quelli di movimento che quelli di immaginazione dove loro possono entrare in un una dimensione divertente e non ansiogena. Poiché passano già parecchio tempo al computer è bene ridurre i videogiochi o abolirli del tutto. La storiella della buona notte raccontata da papà, mamma o altro adulto è invece benefica", suggerisce la psicologa e psicoterapeuta Anna Oliveiro Ferrais.

Newspaper metadata:

Source: Ilfattoquotidiano.it	Author: T. Mackinson e M. Procopio
Country: Italy	Date: 2021/03/23
Media: Internet	Pages: -

Web source: <https://www.ilfattoquotidiano.it/2021/03/23/vaccini-ogni-regione-ha-il-suo-piano-in-lazio-e-campania-si-corre-gia-con-gli-over-70-lombardia-e-toscana-indietro-con-gli-80enni-la-mappa/6141797/>

Vaccini, ogni Regione ha il suo piano: nel Lazio e in Campania si corre già con gli over 70, Lombardia e Toscana indietro con gli 80enni – Mappa e grafici

A quasi tre mesi dall'inizio delle iniezioni, la campagna di massa è una lotteria della salute: da Nord a Sud si va a velocità diverse e ogni giunta ha stabilito i suoi criteri per categorie prioritarie, modalità di somministrazione e piattaforme da utilizzare. Così nel Lazio sono già state aperte le adesioni per chi ha 60-70 anni, mentre in Calabria si fa ancora fatica a vaccinare gli insegnanti e le prenotazioni online sono partite solo da una settimana. Alcune regioni marciano spedite con gli over 70, altre sono ancora ferme ai novantenni o hanno scelto in autonomia a quali categorie dare la precedenza. C'è chi, come l'Emilia Romagna, ha già chiuso con le Rsa, chi è a metà del guado e chi – Calabria in testa – è ancora in alto mare con le dosi per insegnanti e forze dell'ordine. Lazio e Campania corrono, la Lombardia annaspa nell'incertezza. L'Italia dei vaccini? A quasi tre mesi dall'inizio della campagna di massa è una grande lotteria della salute, un treno lanciato – si spera – verso l'uscita dalla pandemia che viaggia però a velocità (e con modalità) molto diverse: tante quante sono le regioni. E così, fatalmente, una prestazione sanitaria universale si riduce a un colpo di fortuna: regione che abiti, copertura che trovi. Questo muoversi in ordine sparso è ormai emergenza nell'emergenza, non a caso è stato criticato apertamente da Mario Draghi nella sua prima conferenza stampa con i giornalisti: “Noi andiamo forte a livello nazionale ma le Regioni sono molto difformi, alcune arrivano al 25% e altre al 5%: sono difformi nei criteri e nella capacità di somministrare i vaccini”, ha detto il premier. E c'è chi fa notare, non a torto, come a rimanere indietro siano soprattutto le regioni governate dal centrodestra che del “fare” e dell'efficienza facevano motivo di vanto: tra le peggiori perché sotto la media nazionale dell'82,4% (dati aggiornati alla tarda sera del 22 marzo) spiccano il Veneto all'80%, la Lombardia (78,3%), la Calabria (71,5%), Liguria (71%) e per ultima c'è la Sardegna (70,6%). Oltre al ritmo di iniezioni, c'è però un tema di scelte: chi vaccinare prima e chi dopo. L'inghippo risale a inizio febbraio, quando il siero di Astrazeneca è stato approvato solo per gli under 55. In quell'occasione governo e Regioni hanno concordato di anticipare – in parallelo alla fase 1 dei vaccini destinata a operatori sanitari, Rsa e over 80 – la fase 3, cioè quella relativa a insegnanti, lavoratori essenziali e carceri. In stand-by, invece, la fase 2 (persone tra 60 e 80 anni, persone con fragilità di ogni età). Poi, con l'estensione di Astrazeneca a tutti approvata l'8 marzo dal ministero, il Piano vaccini è stato rivisto ancora e prevede che continueranno prioritariamente le vaccinazioni per gli over 80, il personale della scuola e le Forze dell'Ordine per cui già da settimane sono iniziate le immunizzazioni. A queste categorie se ne aggiungono cinque, in ordine di priorità e in base ad età e presenza di condizioni patologiche: 1). Elevata fragilità; 2). Persone di età compresa tra 70 e 79 anni; e poi tutte le altre a scendere. Il problema è che, nell'ambito di questa cornice nazionale, ogni Regione ha fatto da sé. Così succede che in territori come il Lazio o la Campania si stanno vaccinando, oltre agli over 80 a cui finora sono stati destinati solo i sieri Pfizer e Moderna, anche gli over 70. Per loro si sono aperte le prenotazioni pure in Toscana, Piemonte e Liguria. In altre Regioni, invece, Lombardia e Calabria in testa, l'ipotesi di somministrare il vaccino a chi ha tra 70 e 80 anni al momento non è neanche in discussione. “Questo dei vaccini differenziati in base alla regione è uno scandalo di cui forse sfugge ancora la portata”, dice a Ilfattoquotidiano.it Roberta Siliquini, epidemiologa e docente di igiene al Dipartimento di scienze della sanità pubblica dell'Università di Torino. Perché “scandalo”? “Perché il vaccino è una prestazione sanitaria che sta nei livelli essenziali di assistenza, che per legge dovrebbero essere garantiti in eguale misura a tutti i cittadini”. E invece si è andati per conto proprio, come sempre dall'inizio della pandemia. “Nella voce ‘personale non sanitario’ è finito di tutto, c'è chi ha vaccinato tutto quello degli ospedali. C'è chi ha vaccinato i volontari, chi gli studenti di medicina e chi no. Ma il problema sta a monte” aggiunge la docente. “Abbiamo venti sistemi di prenotazione diversi, chi con il medico di base, chi in farmacia, chi con un portale, chi con delle liste dell'Asl. Non c'è da stupirsi se a valle non sappiamo neppure più chi sia vaccinato e chi no”. Come se ne esce? Nel piano nazionale dei vaccini si intravede un cambio di passo, dice l'esperta. “Come la previsione di una piattaforma unica nazionale che consenta di vaccinare nel giusto ordine”. In attesa che venga implementata, la situazione sul territorio è molto eterogenea. Ecco la mappa regione per regione. LOMBARDIA – Partita a rilento quando ancora c'era l'assessore Giulio Gallera, la campagna vaccinale sotto il Pirellone non è decollata nemmeno dopo l'arrivo di Letizia Moratti e Guido Bertolaso. Così la Lombardia, che già a gennaio era tra le ultime regioni per numero di dosi somministrate rispetto a quelle ricevute, si è ritrovata sotto la media nazionale anche per le vaccinazioni agli over 80: 4 su 10 hanno ricevuto almeno una dose, mentre solo l'11,1% le ha ricevute entrambe, un dato che fa precipitare la

Newspaper metadata:

Source: Ilfattoquotidiano.it

Country: Italy

Media: Internet

Author: T. Mackinson e

M. Procopio

Date: 2021/03/23

Pages: -

Web source: <https://www.ilfattoquotidiano.it/2021/03/23/vaccini-ogni-regione-ha-il-suo-piano-in-lazio-e-campania-si-corre-gia-con-gli-over-70-lombardia-e-toscana-indietro-con-gli-80enni-la-mappa/6141797/>

Lombardia al sestultimo posto. Numeri che per gli ultraottantenni si traducono nei continui disagi causati dai disservizi della piattaforma gestita da Aria, con appuntamenti dati all'ultimo e magari cancellati, persone mandate a decine di chilometri di distanza, fino al caso del centro vaccinale di Cremona rimasto per tre giorni quasi senza persone da vaccinare. Ma sui ritardi subiti dagli over 80 hanno influito anche i continui cambi nei ruoli chiave della sanità lombarda (da inizio anno oltre a Gallera è saltato il direttore generale al Welfare Marco Trivelli, mentre il responsabile della campagna vaccinale Giacomo Lucchini è stato di fatto commissariato da Bertolaso). Il piano vaccinale è stato così rivisto più volte e l'inizio delle vaccinazioni per gli over 80, annunciato inizialmente addirittura per fine marzo, è stato anticipato al 18 febbraio. Comunque più tardi dell'inizio della cosiddetta fase 1bis, cioè quella allargata a diverse categorie professionali come biologi, veterinari, assistenti sociali e **psicologi**, che è partita nella prima decade di febbraio contando per tutte le fasce d'età sui vaccini Pfizer e Moderna (gli unici destinati agli over 80), visto che gli AstraZeneca non erano ancora disponibili. Il 2 marzo sono partite le vaccinazioni al personale delle università, con tanto di polemiche per la priorità data a loro rispetto al personale scolastico (vaccinato a partire dall'8 marzo) e alle persone fragili (inizio dopo metà marzo). E agli over 70 e 60 quando toccherà? Per il momento non si sa.

LAZIO – Quasi 820mila dosi somministrate nel Lazio dall'inizio della campagna vaccinale, quasi il 14% dell'intera popolazione. La regione che ospita la Capitale d'Italia viaggia veloce. Gli ultimi numeri indicano che l'87% degli anziani oltre 80 anni ha ricevuto almeno la prima dose di Pfizer e Moderna e che il 30% ha già ottenuto anche la seconda iniezione. La somministrazione agli anziani viaggia parallela a quella dei pazienti con esenzioni gravi e, sul fronte Astrazeneca, con forze dell'ordine e insegnanti. Qui il ritmo è di circa 7mila vaccinazioni al giorno, ma per recuperare i 30mila saltata per la sospensione della scorsa settimana, fino a domenica 28 marzo si arriverà a superare quota 11mila iniezioni al giorno, pur di recuperare il tempo perduto. Procede anche la prenotazione online, aperta anche agli over 60. L'ultima finestra ad essere stata aperta è stata quella dei nati nel 1950 e 1951, che stanno riuscendo a prendere appuntamento a partire dalla fine di aprile e per tutto maggio. A brevissimo, ha annunciato l'assessore Alessio D'Amato, il form sul sito SaluteLazio.it sarà accessibile anche ai nati nel 1952 e 1953. Ancora sospese le prenotazioni del siero presso i medici di famiglia.

PIEMONTE – Il Piemonte è tra le Regioni più avanti nelle somministrazioni agli over 80 insieme a Marche, Molise, Lazio, Basilicata e Trentino Alto Adige. Stando al nuovo piano vaccini reso noto dalla giunta, nelle ultime 24 ore gli anziani che non hanno ancora ricevuto la prima dose sono stati contattati per fissare giorno, ora e luogo dell'iniezione. L'obiettivo della Regione è farle entro il 15 aprile (stessa data per il personale scolastico). Nel frattempo si sono già aperte le preadesioni per gli over 70 e le persone vulnerabili. L'impasse con Astrazeneca ha rallentato le procedure, ma ora c'è una data: il 26 marzo si partirà con la prima dose per le persone estremamente vulnerabili e i disabili gravi (le somministrazioni sono invece già iniziate per chi è ricoverato o in cura ospedaliera), mentre il 29 marzo si inizierà con i loro conviventi e caregiver. Sempre il 29 marzo è fissato l'inizio della somministrazione della prima dose alle persone tra 70 e 79 anni presso il proprio medico di famiglia, gli ambulatori di medicina o i centri vaccinali delle Asl.

VENETO – Si è ancora in "fase 1". Scorte quasi esaurite, ma sono in arrivo in settimana 131.370 dosi. Al momento ci sono 16.224 dosi Pfizer, 12.363 Moderna e 92.879 Astrazeneca (di cui 23mila dei lotti bloccati). Parecchie lamentele dei cittadini per le modalità di prenotazione. Per questo si studia un software per prenotare online velocemente e sarà lanciato un "numero unico". Il Veneto è in coda alla classifica delle Regioni? Questa è la replica di Zaia: "Abbiamo fatto la scelta di accantonare la seconda dose per i richiami, così da avere già le scorte". Non ancora concluse le vaccinazioni di operatori sanitari e forze dell'ordine. Per gli over 80 cambiato l'originario di criterio di procedere dai più giovani ai più anziani.

FRIULI VENEZIA GIULIA – Non ultimata la prima fase che comprende personale sanitario, case di riposo, ultraottantenni (per questi prenotazioni al Cup dell'Uls, in farmacia o con un numero unico), ma si vaccinano anche 18-79 anni di alcune categorie essenziali (forze di polizia ed educatori). Non ancora avviate le vaccinazioni per soggetti fragili (44 mila persone) e per la fascia da 75 a 79 anni senza patologie.

TRENTINO – In Trentino a febbraio è partita la vaccinazione della popolazione più anziana, i circa 35mila trentini ultra 80enni. Intanto sono stati vaccinati gli anziani in lista per le Rsa, in modo da poter riprendere gli ingressi nelle strutture. A marzo sono partite le vaccinazioni per operatori scolastici di nidi e materne, gradualmente si proseguirà con over 75 e superfragili.

ALTO ADIGE – Nella Provincia di Bolzano, finora la maggior parte delle vaccinazioni sono state effettuate con BioNTech-Pfizer (69.671 dosi), seguono AstraZeneca (16.475 prime dosi) e Moderna (3.290). Come effetto, nessun nuovo focolaio nelle case di riposo. Vaccinato il 71,50% del personale sanitario. Gli over 75 possono iscriversi alla lista d'attesa anche telefonicamente oppure online. Il prossimo gruppo sarà costituito da persone con comorbidità e fattori di rischio importanti ("ultrafragili"), con modalità da definire. Non c'è

Newspaper metadata:

Source: Ilfattoquotidiano.it	Author: T. Mackinson e M. Procopio
Country: Italy	Date: 2021/03/23
Media: Internet	Pages: -

Web source: <https://www.ilfattoquotidiano.it/2021/03/23/vaccini-ogni-regione-ha-il-suo-piano-in-lazio-e-campania-si-corre-gia-con-gli-over-70-lombardia-e-toscana-indietro-con-gli-80enni-la-mappa/6141797/>

stato un rigetto per le dosi Astrazeneca dopo lo stop momentaneo deciso a livello Ue. **LIGURIA** – Lo stop temporaneo ad Astrazeneca ha costretto la Regione a rivedere i suoi piani. Le prenotazioni per la fascia di popolazione nell'età 75-79 anni erano previste a partire dal 17 marzo, e a seguire, quelle per la fascia 70-74. Ma tutto è stato congelato in attesa dell'Ema. Ora che è arrivato il via libera, la macchina può ripartire: le adesioni online sono scattate alla mezzanotte del 22 marzo e nel giro di tre giorni, come ha annunciato il governatore Giovanni Toti, partiranno le somministrazioni. Nel frattempo vanno avanti anche quelle per gli over 80: il 40% circa degli anziani ha ricevuto la prima dose, una percentuale in linea con la media italiana e che potrà subire un'accelerazione solo con l'arrivo di nuove fiale da parte di Pfizer e Moderna. **EMILIA ROMAGNA** – La campagna vaccinale sugli ottantenni è al 70% e terminerà ad aprile, assicura l'assessore alla Salute Raffaele Donini. L'Emilia Romagna è tra le regioni che hanno il più alto numero di vaccinati rispetto alla popolazione. Insieme al Lazio è quella che ha vaccinato il più alto numero di ultraottantenni e il 100 per cento dei degenti nelle residenze per anziani con la seconda dose. Il problema, sostiene il presidente Bonaccini, non è l'organizzazione ma le dosi che "non erano in numero sufficiente per vaccinare tutti quelli che saremmo in grado di poter fare". Questa settimana, con l'arrivo di nuove consegne di vaccini, scatterà 'l'allert 2' dell'organizzazione che si avvicinerà alle 20mila dosi somministrate al giorno. Il servizio vaccinazioni in Emilia Romagna sta dunque funzionando meglio che da altre parti, "ma anche qui – testimonia il condirettore del Resto del Carlino Beppe Boni pubblicando stralci di lettere al giornale – ci sono vuoti da colmare, aspetti da rimettere in equilibrio perché penalizzano soprattutto i più fragili: anziani e portatori di handicap con l'aggiunta dei loro familiari che devono farsi carico di un disagio enorme". **TOSCANA** – Non senza polemiche, la Regione guidata da Eugenio Giani è tra quelle più indietro nella somministrazione del vaccino Pfizer/Moderna agli over 80, contattati esclusivamente dai medici di base. In base agli ultimi dati del ministero della Salute, qui meno di un anziano su tre ha ricevuto almeno una dose e solo il 5% circa ha fatto anche il richiamo. Eppure da settimane si vaccinano in parallelo personale scolastico e di polizia (come previsto dal Piano nazionale), ma anche avvocati e magistrati, a cui è destinato il siero di Astrazeneca. La Regione punta a recuperare terreno con un'accelerazione nelle prossime settimane, con l'obiettivo di somministrare la prima dose a tutti i 320mila over80 entro il 25 aprile. Le prenotazioni per le persone dai 76 ai 79 anni, nate nel 1941-42-43-44, si sono aperte il 10 marzo: basta accedere al portale della Regione, dove si sceglie il giorno, l'orario e il luogo dove vaccinarsi (in Toscana ci sono in totale 50 hub). Per chi ha vulnerabilità gravi, invece, le procedure sono partite in questi giorni. Dopo aver presentato domanda online, si viene successivamente contattati dalla Asl per fissare l'appuntamento. **CAMPANIA** – Sin da quando è partita la campagna di vaccinazione anti-Covid, la Regione guidata da Vincenzo De Luca è sempre stata una di quelle più veloci nelle iniezioni. Al 22 marzo risultano somministrate quasi 700mila dosi, pari all'87% di quelle disponibili. Gli over 80 che hanno ricevuto almeno una dose sono poco più del 40%, 92mila i prof e il personale Ata a scuola. Sabato 13 marzo si sono aperte le prenotazioni per chi ha più di 70 anni. Per aderire, bisogna inserire sulla piattaforma online il codice fiscale e il numero di tessera sanitaria, compilare la documentazione e validare la procedura con un codice di verifica inviato via sms. Nel giro di qualche ora si riceve quindi un altro messaggio con data, ora e luogo in cui presentarsi per l'iniezione. Nella prima giornata, che si è chiusa con oltre 50mila prenotazioni, non sono mancati rallentamenti e disservizi, ma lunedì 15 sono subito partite le somministrazioni. Da mercoledì 17 si sono aperte anche le adesioni per il personale scolastico fuori sede e per le categorie più fragili. **PUGLIA** – La Puglia ha in giacenza meno di 100mila dosi (ha somministrato oltre l'86% di quelle disponibili) e non è lontana dal superare la quota del 50% di over 80 a cui è stata iniettata la prima dose. Ancora non sono partite, però, le somministrazioni agli over 70. Il nuovo calendario presentato dall'assessore alla Sanità Pierluigi Lopalco prevede che il 29 marzo vengano convocati i più vulnerabili e chi ha disabilità gravi e soltanto a metà aprile sarà il turno di chi ha 70-79 anni. La road map va per coorti: i nati nel 1942-43 possono aderire a partire dal 29 marzo, i nati nel 44-45 dal 31, la classe 1946-47 dal 1 aprile e così via. Ci sono già le date anche per gli over 60 (iniezioni dal 26 aprile) e per chi ha meno di 60 anni con patologie (dal 3 maggio). La tabella di marcia è stata fissata sulla base dei dati presenti nell'anagrafe sanitaria regionale e non è necessaria alcuna prenotazione: i pazienti fragili saranno chiamati dai medici di famiglia, mentre sessantenni e settantenni dovranno confermare la data della propria somministrazione (già calendarizzata) attraverso tre canali: la piattaforma La Puglia ti vaccina; il numero verde regionale; le farmacie accreditate. **CALABRIA** – Da fine dicembre a oggi è sempre stata nella parte bassa della classifica delle Regioni per percentuale di dosi somministrate (oggi intorno al 70% rispetto a quelle disponibili). Qui gli over 80 che hanno ricevuto la prima dose sono meno della metà (comunque sopra la media italiana), mentre vanno molto a rilento le somministrazioni a personale scolastico e forze armate. Le convocazioni per prof e Ata sono

Newspaper metadata:

Source: Ilfattoquotidiano.it	Author: T. Mackinson e M. Procopio
Country: Italy	Date: 2021/03/23
Media: Internet	Pages: -

Web source: <https://www.ilfattoquotidiano.it/2021/03/23/vaccini-ogni-regione-ha-il-suo-piano-in-lazio-e-campania-si-corre-gia-con-gli-over-70-lombardia-e-toscana-indietro-con-gli-80enni-la-mappa/6141797/>

partite solo dalla seconda settimana di marzo e vanno a macchia di leopardo nelle varie province. A pesare nei ritardi è anche la piattaforma di prenotazione online, messa a disposizione solo a partire dal 17 marzo con il supporto di Poste italiane. Possono aderire gli over 80 e, dal 21 marzo, i soggetti fragili. Sugli over 70 e over 60 al momento non c'è stata alcuna comunicazione ufficiale. Hanno collaborato Vincenzo Bisbiglia, Luigi Franco e Giuseppe Pietrobelli

Web source: <https://www.newsnovara.it/2021/03/23/leggi-notizia/argomenti/attualita-21/articolo/fondazione-comunita-novarese-sostiene-il-progetto-scuola-bisogni-e-sfide-al-tempo-della-pandemi.html>

Fondazione Comunità Novarese sostiene il progetto “Scuola: bisogni e sfide al tempo della pandemia” di Associazione Attivalamente

Un'importante ricerca per comprendere l'impatto dell'emergenza Covid-2019 sul mondo dell'istruzione e sui processi chiave del sistema educativo. Protagonista (troppo spesso “involontaria”) del tempo della pandemia Covid-2019 è, indubbiamente, la scuola, messa a dura prova dall'emergenza. In quest'ultimo anno, gli istituti del territorio così come tutti quelli del Paese hanno vissuto momenti bui, alternati ad altri carichi di speranza. Nei bambini, così come nei ragazzi, nei genitori, negli insegnanti e nei dirigenti si sono alternati sentimenti di delusione e speranza, paura e fiducia che hanno portato alla nascita di dinamiche e sperimentazioni interessanti che meritano di essere studiate, al fine di condividere una visione per un futuro necessario e auspicabile. Da qui nasce il progetto “Scuola: bisogni e sfide al tempo della pandemia”, promosso da Associazione Attivalamente e il corpo in rete con Cassiopea Novara ODV, Associazione di volontariato “Noi del IV Circolo” e Dipartimento di Studi per l'Economia e l'Impresa “Università degli Studi del Piemonte Orientale”, che ha il patrocinio di Asl e Comune di Novara e il sostegno di Fondazione Comunità Novarese onlus. Attivalamente e il corpo è un'APS che, da anni, opera sul territorio novarese per sostenere i ragazzi a rischio di dispersione scolastica e promuove attività di formazione rivolte agli insegnanti di ogni ordine e grado. L'associazione è composta da **psicologi**, educatori, insegnanti e pedagogisti. Il progetto consta in una ricerca che coinvolgerà tutti gli Istituti Comprensivi della città di Novara e che si propone di indagare ciò che è successo nelle scuole, ciò che sta accadendo e come ci si rappresenta il futuro; individuando temi da approfondire, cambiamenti da accompagnare, nuovi bisogni formativi da sostenere e da promuovere. L'obiettivo è quello di comprendere se le finalità espresse dagli attori che ruotano attorno al sistema scuola possano convergere in un disegno comune così da promuovere azioni di sostegno e di accompagnamento a un cambiamento di cui tutta la comunità dovrebbe farsi partecipe. “Tutti questi mesi di pandemia – commenta la presidente di Attivalamente e il corpo Raffaella Pasquale – ci hanno mostrato chiaramente che nulla potrà tornare come prima e che non si tratta solo di gestire una emergenza bensì di risolvere urgenze, ossia situazioni di difficoltà già presenti prima della pandemia che ora richiedono decisioni appropriate. Quello che è successo e che sta accadendo nelle istituzioni, nelle organizzazioni, nella società e nei singoli porta già in sé i segnali per un futuro che vorremmo migliore e più adeguato. L'idea centrale è quella che la scuola sia un bene comune e che, con le scuole del nostro territorio, vadano attivati dei “patti di comunità” che portino la scuola fuori dalla scuola e la città dentro alla scuola”. Le prime azioni del progetto (che ha un costo totale di 6.900 euro e ha ricevuto un contributo da Fondazione Comunità Novarese onlus di 5.500 euro) sono già cominciate: sono già stati coinvolti tutti i dirigenti scolastici della città, realizzate interviste e attivati Focus Group per mettere a punto questionari improntati ad esplorare le aree di indagine che consentano di raggiungere i risultati attesi che sono, nello specifico: • Identificare le principali problematiche riscontrate, i vissuti, le risposte, le attività che hanno aiutato o ostacolato; • Comprendere l'efficacia e la pertinenza delle modifiche organizzative (veicolate dalle linee guida e dai protocolli) rispetto a tempi, spazi, materiali e divisione dei gruppi; • Mettere a fuoco ciò che ha prodotto soddisfazione e ha funzionato o meno nei flussi di comunicazione tra studenti, genitori, colleghi, coordinatori e dirigenti scolastici; • Mettere a fuoco ciò che ha facilitato l'apprendimento e ha funzionato o meno nel processo educativo/didattico tra insegnanti e alunni; • Mettere a fuoco ipotesi di azione a sostegno del cambiamento. Per la ricerca si utilizzeranno, come detto, strumenti quantitativi (questionari) e qualitativi (interviste e Focus Group). Saranno coinvolti nella ricerca tutti gli alunni e gli studenti di Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di primo grado della città di Novara (circa 7.000), i loro genitori, gli insegnanti (circa 1250) di Scuola dell'infanzia, Scuola Primaria e Scuola Secondaria di primo grado, i Dirigenti Scolastici (7), le figure strumentali e di sistema. La ricerca verrà condotta dagli **psicologi** e dai pedagogisti delle associazioni e dai ricercatori universitari. “Abbiamo scelto di sostenere questo progetto – commenta il presidente della Fondazione Comunità Novarese onlus Cesare Ponti – perché crediamo nell'utilità di uno studio che consenta di comprendere l'impatto dell'attuale momento storico sui processi chiave del sistema educativo, con l'obiettivo di formulare proposte di azione fondate sui bisogni emersi e che consentano di facilitare il cambiamento necessario. Crediamo fermamente che tutta la città e tutta la comunità debbano unirsi per proteggere la scuola nella convinzione che una scuola migliore significhi un futuro migliore per tutti”. Gli attori: Capofila - Associazione Attivalamente e il corpo: APS che, da anni opera sul territorio di Novara per sostenere i ragazzi a rischio di dispersione scolastica e promuove formazione rivolta agli insegnanti di ogni ordine e grado, l'associazione è

Newspaper metadata:

Source: Newsnovara.it

Author: C.S.

Country: Italy

Date: 2021/03/23

Media: Internet

Pages: -

Web source: <https://www.newsnovara.it/2021/03/23/leggi-notizia/argomenti/attualita-21/articolo/fondazione-comunita-novarese-sostiene-il-progetto-scuola-bisogni-e-sfide-al-tempo-della-pandemi.html>

composta da **Psicologi** di vari indirizzi e da educatori, insegnanti e pedagogisti. Cassiopea Novara ODV: fondata nel 1997 da un sacerdote salesiano insieme ad un gruppo di giovani dell'oratorio salesiano e dell'oratorio di Sant'Agabio in Novara. Si prefigge di aiutare i minori in difficoltà scolastica seguendo l'azione carismatica di San Giovanni Bosco. Associazione di volontariato "Noi del IV Circolo": nata nel dicembre 2010 su iniziativa di un gruppo di genitori. Si tratta di una Onlus che vuole facilitare e stimolare la partecipazione alla vita della scuola da parte dei genitori, dei parenti e degli amici dei bambini e delle bambine. Dipartimento di Studi per l'Economia e l'Impresa Università degli Studi del Piemonte Orientale: attività di costruzione ed elaborazione dei questionari. Con il sostegno di: Fondazione Comunità Novarese onlus Con il patrocinio di: Comune di Novara ASL Novara C.S.

Newspaper metadata:

Source: Atnews.it

Author: Redazione

Country: Italy

Date: 2021/03/23

Media: Internet

Pages: -

Web source: <https://www.atnews.it/2021/03/asti-133-ragazzi-hanno-partecipato-al-progetto-io-me-la-gioco-contro-le-dipendenze-140286/>

Asti, 133 ragazzi hanno partecipato al progetto “Io me la gioco... contro le dipendenze”

In data 13 marzo 2021 si sono conclusi gli incontri formativi on-line iniziati lo scorso 7 dicembre promossi dal l'Assessorato alle Politiche Giovanili del Comune di Asti del Progetto “Io me la gioco....contro le dipendenze.” Gli incontri, che nella prima stesura del progetto erano stati previsti in presenza, sono stati trasferiti su una piattaforma on-line nel rispetto delle misure per il contenimento dell'emergenza sanitaria, sono stati in tutto 19 ed hanno coinvolto 133 ragazzi (50 maschi e 83 femmine) tra i 15 e 29 anni, appartenenti in parte al gruppo di chi ha svolto il Servizio Civile Universale, arricchendo ulteriormente il proprio percorso e ai ragazzi dei centri di aggregazione del territorio del Comune di Asti e ai Comuni della Provincia partner del Progetto. Le tematiche trattate negli incontri sono state, come da programma: gli stili di vita sani, a cura dell'Associazione Libera Asti; l'uso delle Nuove Tecnologie, a cura degli **psicologi** dell'Ass. Mani Colorate; l'uso delle sostanze legali e illegali e il gioco d'azzardo condotti dai referenti del Servizio Serd dell'Asl At. I formatori hanno proposto i contenuti previsti adottando di volta in volta metodologie adeguate a seconda dell'età dei ragazzi, hanno cercato di stimolare una partecipazione attiva utilizzando filmati e supporti visivi accattivanti e interloquendo il più possibile con i ragazzi. I giochi di simulazione che erano stati previsti in presenza sono stati ribaltati in esercizi-confronti. In generale dunque un bilancio positivo che ha permesso di raggiungere ampiamente uno degli obiettivi fissati dal progetto: il coinvolgimento di almeno 100 ragazzi. Il Sindaco Maurizio Rasero e l'Assessore alle Politiche Giovanili Elisa Pietragalla, ringraziando tutti i partners che hanno collaborato alla riuscita del progetto, sottolineano come, nonostante gli incontri si siano svolti in modalità on-line, si sia riusciti a dare un'importante opportunità di confronto e formazione ai giovani in un momento tanto delicato che vede limitare ai ragazzi le proprie occasioni di incontro e di discussione. Il progetto è sostenuto da Regione Piemonte – Direzione Sanità e Welfare – Settore Politiche per i bambini, le famiglie, minori e giovani, sostegno alle situazioni di fragilità sociale e dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri – Dipartimento per le politiche giovanili e il Servizio civile universale.

Newspaper metadata:

Source: Cronacatorino.it

Author: redazione

Country: Italy

Date: 2021/03/23

Media: Internet

Pages: -

Web source: <http://www.cronacatorino.it/cronaca/essere-adolescenti-al-tempo-della-pandemia-grande-partecipazione-al-primi-webinar.html>

Essere adolescenti al tempo della pandemia, grande partecipazione al primo webinar

Due appuntamenti dedicati a docenti ed educatori nell'ambito della campagna di prevenzione delle dipendenze del progetto Diderot di Fondazione CRT Grande partecipazione al primo webinar #nonlasciamocisoli: essere adolescenti al tempo della pandemia, promosso ieri pomeriggio nell'ambito della campagna di prevenzione "WeFree – Il mondo che vorrei dipende da noi" del Progetto Diderot della Fondazione CRT. L'incontro online, organizzato da San Patrignano e dedicato a docenti e dirigenti delle scuole piemontesi e valdostane aderenti al progetto, ha visto gli interventi di Antonio Boschini, medico e responsabile terapeutico della Comunità, e Alberto Pellai, psicoterapeuta e scrittore, moderati dalla giornalista Micaela Palmieri. Un secondo appuntamento, sempre rivolto al personale scolastico, verrà proposto nel pomeriggio di lunedì 19 aprile per dare l'opportunità di partecipare a tutti gli educatori coinvolti nel progetto Diderot. Nel webinar si è affrontato il tema delle dipendenze in relazione all'impatto del Covid-19 sul mondo adolescente. La pandemia ha costretto infatti sia i giovani sia gli adulti, genitori e figli, docenti e studenti, a doversi relazionare in modalità differenti. Si è lasciato poi spazio a un momento di informazione, formazione e confronto, con un dibattito aperto per approfondimenti e domande. Obiettivo dei webinar, oltre all'informazione, è sollecitare la condivisione tra pari di criticità e punti di forza, sottolineando l'importanza della coesione della comunità educante a favore delle nuove generazioni. La campagna di prevenzione "WeFree", realizzata dalla Comunità San Patrignano, è stata rimodulata a distanza in tempi di Covid con incontri online, webinar e un documentario per fornire i contenuti, gli strumenti e gli stimoli per la prevenzione all'uso delle sostanze stupefacenti e per educare a stili di vita consapevoli. La campagna tocca tutte le province di Piemonte e Valle d'Aosta, coinvolgendo complessivamente circa 3.750 ragazzi e 300 insegnanti di 175 classi in 54 scuole secondarie di primo e secondo grado. Foto e Notizie: Ufficio Stampa Fondazione CRT

Newspaper metadata:

Source: Anconatoday.it

Country: Italy

Media: Internet

Author: Teodora
Stefanelli

Date: 2021/03/23

Pages: -

Web source: <https://www.anconatoday.it/attualita/covid-stress-psicologia-ordine-presidente.html>

Stress da Covid, Katia Marilungo: «Molti non possono accedere al sostegno psicologico»

La presidente dell'**ordine degli psicologi** delle Marche, Katia Marilungo, fa il punto della situazione ad un anno dallo scoppio della pandemia. Ma non tutti possono andare dallo psicologo: «Il privato ha un costo e il servizio pubblico è saturo» Katia Marilungo Le incertezze sul lavoro, lo stile di vita limitato a pochi e rari spostamenti, la paura del contagio, l'ansia di non poter avere contatti fisici con nessuno: sono questi alcuni dei timori più ricorrenti che, da un anno a questa parte, attanagliano la mente della maggior parte delle persone. Il risultato è un aumento dello stress e una potenziale esposizione a traumi e problematiche più importanti. A certificare il fatto è anche un'indagine realizzata dall'Istituto Piepoli per il Consiglio nazionale dell'**Ordine degli Psicologi**. Il cosiddetto "stressometro" in Italia si attesta al 64%, registrando un incremento del 3% rispetto alla settimana precedente. E' difficile immaginare come un giorno, quando ogni cosa tornerà alla normalità, tutto questo sarà considerato solo come un brutto sogno. Più verosimile il fatto che si potranno verificare conseguenze psicologiche significative a quanto vissuto finora. «Essere stati sottoposti ad un anno di limitazioni - spiega la presidente dell'**ordine degli psicologi** delle Marche, Katia Marilungo - ed aver subito mesi e mesi di isolamento, essere continuamente esposti ad un numero enorme di informazioni stressanti, ha influenzato fortemente la psiche di moltissime persone. Inoltre non c'è ancora un'idea precisa di quando tutto questo finirà. Più si va avanti e più il carico diventa pesante. Il fattore dell'imprevedibilità è determinante e anche noi **psicologi** lo scorso anno non potevamo prevedere tutto questo». Traumi e sindrome dell'on-line brain Le reazioni al malessere possono mostrarsi sotto diverse forme: «I negazionisti ad esempio - prosegue la dottoressa - anche loro soffrono questa situazione. La negazione è un meccanismo di difesa quando si è impossibilitati a gestire un eccessivo carico ansioso. Ci sono poi i soggetti che reagiscono in modo più rigido delle regole stesse: si isolano, hanno difficoltà a mantenere vive le relazioni e sviluppano una vera fobia quando si tratta di uscire di casa. Nelle fasce più giovani, poi, c'è il fattore smartphone che, in certi casi, può creare dipendenza e portare ad una demenza digitale (sindrome dell'on-line brain)». Ma per ogni situazione c'è un timore, un disagio dovuto al confinamento. «Lo stress da smart working per i lavoratori adulti - prosegue al Marilungo - la dipendenza psicologica tra i giovanissimi ma anche la sindrome psicologica di non aver accesso alle cure per i malati oncologici, la deprivazione di stimoli nelle persone anziane che li porta ad un più rapido declino: sono moltissime le problematiche che sono state identificate in questo lungo periodo. Per la nostra esperienza clinica posso affermare che è aumentata in maniera evidente la richiesta di aiuto psicologico. C'è effettivamente un disagio percepito ma sono ancora molte le persone che non possono avere accesso alle forme di sostegno. Il servizio pubblico, infatti, è saturo mentre il privato ha un costo che non tutti possono sostenere». Gli obiettivi e il sostegno Il bando aperto dal ministero dell'Istruzione ha permesso, a chi ne ha fatto richiesta, l'inserimento di uno psicologo all'interno degli istituti scolastici marchigiani. Dunque i giovanissimi possono rivolgersi al referente con cui confrontarsi, anche se attraverso uno schermo. Gli adulti possono invece rivolgersi ai 2770 professionisti sparsi in tutta la Regione. «Abbiamo come ordine delle Marche molti punti su cui stiamo lavorando - prosegue la presidente dell'ordine - tra le altre cose ci sono dei progetti sulle pari opportunità nella nostra professione, inoltre siamo attivi per creare importanti scambi con altri ordini professionali come quelli degli assistenti sociali e dei consulenti del lavoro per analizzare i fattori di stress correlato. Non dimentichiamo poi le disabilità e il lavoro sui BES (bisogni educativi speciali) che riguardano la psicologia scolastica».

Newspaper metadata:

Source: Dire.it

Author: Redazione

Country: Italy

Date: 2021/03/23

Media: Internet

Pages: -

Web source: https://www.dire.it/23-03-2021/614359-asl-roma-6-psicoterapia-online-breve-da-risposta-ai-pazienti-durante-pandemia/?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=asl-roma-6-psicoterapia-online-breve-da-risposta-ai-pazienti-durante-pandemia

Asl Roma 6, psicoterapia online breve dà risposta ai pazienti durante pandemia

Da ottobre 2020 la Asl Roma 6 ha riavviato una ricerca per sviluppare un modello di intervento maggiormente efficace, tempestivo e capillare nel contrasto ad ansia e depressione, tramite un metodo certificato di psicoterapia breve ROMA – La Asl Roma 6, in linea con la Regione Lazio, punta sulla telemedicina e sulla digitalizzazione della sanità “nell’ottica di un efficientamento dell’assistenza”. Lo si legge sul sito dell’Azienda sanitaria. “Negli ultimi mesi- scrive- le restrizioni imposte dalla pandemia Covid-19 hanno mostrato quanto può essere importante la psicoterapia a distanza purché venga condotta attraverso interventi clinicamente fondati e scientificamente validati. Da ottobre 2020 la Asl Roma 6 ha riavviato una ricerca, approvata dal Comitato Etico Lazio2, in collaborazione con la start-up Transiti.net, l’Università degli studi di Palermo e l’Università degli studi di Torino, finalizzata a sviluppare un modello di intervento maggiormente efficace, tempestivo e capillare nel contrasto ad ansia e depressione, tramite un metodo certificato di psicoterapia breve (Terapia Dinamica Interpersonale) della durata di sedici sedute erogato tramite Telemedicina. Si tratta del sistema Voip, un dispositivo di trasmissione online, protetta, audio-video che garantisce la massima sicurezza necessaria per la privacy dei colloqui. Attualmente, viste l’attuale situazione emergenziale della pandemia, la ricerca si svolge solo attraverso interventi di psicoterapia erogata in videoconferenza ed è destinata a soggetti di età compresa fra 16 e 35 anni, con sintomatologia ansioso-depressiva, afferenti ai servizi dei Tsmree (Tutela Salute Mentale e Riabilitazione in Età Evolutiva) dei Csm (Centri di Salute Mentale) e a donne, incinte o puerpere, con sintomatologia depressiva post-partum, afferenti ai Consultori aziendali. Nello specifico il progetto di ricerca ha voluto dimostrare la maggior efficacia del protocollo Dit (Terapia dinamica interpersonale) per ansia e depressione, rispetto ai trattamenti usualmente erogati nei servizi di salute mentale, nonché i vantaggi della telemedicina, con l’obiettivo di razionalizzare i costi e consentire l’accesso alle cure al maggior numero di pazienti possibile”. Se la piattaforma nasce come uno strumento all’interno dello studio aziendale sulla ‘Valutazione dell’efficacia della psicoterapia breve Dit online’, per realizzare un trattamento psicoterapeutico, il protrarsi dell’emergenza Covid-19 e la fase del lockdown “hanno reso necessarie l’estensione dell’utilizzo a un numero crescente di operatori per trattamenti diversi- dice ancora la Asl Roma 6- L’utilizzo della digitalizzazione ha consentito di dare una risposta ai pazienti che non potevano accedere ai Servizi. La tipologia di questa nuova modalità di approccio al paziente ha dato la possibilità agli utenti delle fasce più deboli, appartenenti ai Servizi dei Dsm Dp, di proseguire le attività che diversamente si sarebbero interrotte, continuando ad essere garantiti nell’accesso’ e nella continuità alle cure. Attraverso la piattaforma da remoto è stato possibile effettuare, ad esempio, colloqui di sostegno e attività riabilitative. La piattaforma si sta dimostrando un valido strumento di lavoro che va ad integrarsi con le attività preesistenti”. “Da questa sperimentazione determinata da uno stato di necessità, è nata un’opportunità che può essere utilizzata per la tipologia dei pazienti afferenti ai nostri Servizi anche nel futuro” conclude la Asl Roma 6 sul proprio sito. Le notizie del sito Dire sono utilizzabili e riproducibili, a condizione di citare espressamente la fonte «Agenzia DiRE» e l’indirizzo «www.dire.it»

Web source: https://gds.it/articoli/cronaca/2021/03/23/coronavirus-attivato-nelle-scuole-uno-sportello-di-ascolto-psicologico-c2e022c3-b055-4557-a2d3-934ac5692aa1/?utm_source=immediafeed&utm_medium=feed&utm_campaign=hp_sicilia

Coronavirus, attivato nelle scuole uno sportello di ascolto psicologico

23 Marzo 2021 23 Marzo 2021 Coronavirus, attivato nelle scuole uno sportello di ascolto psicologico "> Attivato nelle istituzioni scolastiche uno sportello di ascolto psicologico per far fronte alla risonanza emotiva che l'emergenza covid ha avuto in tutti gli attori coinvolti nel mondo della scuola. È il frutto di un protocollo d'Intesa tra Miur e Consiglio Nazionale dell'Ordine degli psicologi. "Si tratta di uno spazio di ascolto in cui la pandemia di emozioni e sentimenti contrastanti viene accolta, analizzata e restituita in una forma maggiormente gestibile e controllabile, tale da permettere di affrontare con consapevolezza il periodo di disagio e di disorientamento emotivo che stiamo vivendo", dichiara Gabriella Giordano, docente della classe terza D. Il dirigente scolastico, professoressa Gloria Casimo dell'Istituto Comprensivo "Renato Guttuso" di Palermo ha aderito prontamente all'iniziativa avvalendosi della professionalità della dottoressa Katia La Paglia, attivando interventi e spazi di ascolto il cui filo conduttore sono state le emozioni, la loro consapevolezza e la loro gestione. Dopo l'iniziale di coinvolgimento dei docenti, l'attenzione è stata rivolta agli alunni con momenti di riflessione svolta all'interno dei vari gruppi classe. L'iniziativa è stata prontamente accolta dall'Istituto e la risposta è stata più che positiva. Gli alunni della classe terza D della scuola primaria, guidati dalle loro insegnanti: Gabriella Giordano e Maria Schillaci, hanno personalizzato l'intervento attraverso un percorso di conoscenza approfondita delle emozioni primarie con la lettura di libri e albi illustrati, visione di film la cui tematica dominante sono state le emozioni e l'analisi delle caratteristiche comportamentali dei personaggi incontrati. "Ciascun alunno ha potuto scegliere l'emozione in cui maggiormente si è rispecchiato costruendone il personaggio e dando così un aspetto alle varie emozioni. In seguito - racconta la docente Giordano - attraverso il "role playing" le varie emozioni hanno interagito tra loro facendo fluire liberamente paure ed ansie che senza l'efficace intervento della dottoressa La Paglia sarebbero rimaste celate dentro ciascun bambino. Questo è uno degli esempi positivi in cui la scuola intesa come comunità educativa si avvale delle competenze specifiche degli psicologi per creare nuove pratiche di gestione positiva delle emozioni da poter spendere, non solo in classe ma - conclude - nella quotidianità di ciascun attore coinvolto in tali tipi di intervento". © Riproduzione riservata

Corsi di Laurea Online: Guida ai Corsi Universitari Riconosciuti

Prendere la laurea online, un tempo sarebbe quanto meno suonato un po' strano. Oggi le lauree telematiche sono diventate una realtà consolidata, oltre che molto apprezzata sia dagli studenti – soprattutto se lavoratori e con famiglia – sia dalle aziende, che riconoscono ai propri dipendenti, attuali o potenziali, il merito di avere la volontà e capacità di migliorare le proprie competenze professionali, nonostante gli impegni. I corsi di laurea a distanza si basano sul metodo didattico dell'e-learning. Le video-lezioni si seguono online utilizzando una piattaforma disponibile 24h su 24h e i temi si approfondiscono utilizzando materiali integrativi, come dispense e link di approfondimento messi a disposizione dai docenti, sempre online. Possono essere previsti anche dei test di autovalutazione. Gli esami si svolgono solitamente in presenza, presso una delle sedi dell'Ateneo telematico, anche se l'emergenza Coronavirus ha cambiato un po' le cose, aprendo le porte agli esami online, sia orali che scritti, e chissà che questa novità non venga mantenuta anche una volta chiusa la parentesi Covid-19. Per prendere la laurea on-line in un'Università telematica, o meglio per iscriverti ad un corso di laurea telematica, vengono chiesti gli stessi requisiti previsti dalle Università frontali: per essere ammessi al corso di laurea triennale e a ciclo unico, occorre essere in possesso del titolo di istruzione secondaria di secondo grado, o di altro titolo di studio conseguito all'estero riconosciuto idoneo; per essere ammessi al corso di laurea magistrale o specialistica occorre essere in possesso della laurea o del diploma universitario di durata triennale, ovvero di altro titolo di studio conseguito all'estero e riconosciuto idoneo. Se sei interessato a conoscere il mondo delle lauree online in Italia continua a leggere la guida che Punto Informatico ha realizzato per te, di seguito troverai tutte le risposte alle domande che probabilmente ti stai ponendo sulle lauree on line: il valore legale della laurea online, le Università telematiche, italiane ed estere, ma anche statali che ti offrono questa possibilità, quali sono i corsi di laurea a distanza triennali e magistrali ai quali puoi iscriverti, le possibilità di corsi post-lauream e anche le opinioni degli studenti sulla facilità, o meno, di prendere una laurea online in Italia. Argomenti in questa guida: Corsi di laurea online: corsi di laurea a distanza riconosciuti dal MIUR Lauree triennali online: "lauree brevi" a distanza per l'AA 2020/2021 Lauree magistrali telematiche: lauree specialistiche online per l'AA 2020/2021 Lauree online: sono riconosciute? Corsi universitari online riconosciuti: altre possibilità di formazione a distanza Corsi di laurea online presso università statali Laurea online gratis? Quasi! Ecco come e per chi Ottenere la laurea in un anno online: è davvero possibile? Laurea online: quale è la più facile? Domande Frequenti sui Corsi di Laurea Online Corsi di laurea online: corsi di laurea a distanza riconosciuti dal MIUR I corsi di laurea online erogati dagli Atenei telematici sopra elencati sono tutti riconosciuti dal MIUR, sia che si tratti di lauree triennali, che di una laurea magistrale, specialistica, o a ciclo unico (come Giurisprudenza). Ti riportiamo di seguito un elenco completo di tutti i corsi di laurea telematica riconosciuti dal MIUR disponibili, suddiviso per tipo di corso di laurea delle Università online. Per ricevere gratuitamente informazioni aggiuntive sul corso di laurea on line a te più congeniale non esitare a contattarci. Lauree triennali online: "lauree brevi" a distanza per l'AA 2020/2021 Di seguito tutti codici delle classi di laurea e i corsi di laurea triennale online proposti, con le rispettive Università Telematiche che li erogano: Cod. Corso di laurea online triennale L-01 Laurea online in Beni Culturali L-03 Laurea online in Arti della Musica, dello Spettacolo e della Moda L-04 Laurea online in Disegno Industriale L-07 Laurea online in Ingegneria Civile e Ambientale L-08 Laurea online in Ingegneria dell'informazione L-09 Laurea online in Ingegneria Industriale L-10 Laurea online in Lettere L-11 Laurea online in Lingue e Culture Moderne L-12 Laurea online in Mediazione Linguistica L-13 Laurea online in Scienze Biologiche L-14 Laurea online in Scienze dei Servizi Giuridici L-15 Laurea online in Scienze del Turismo L-16 Laurea online in Scienze dell'Amministrazione e dell'Organizzazione L-18 Laurea online in Scienze dell'Economia e della Gestione aziendale L-19 Laurea online in Scienze dell'Educazione e della Formazione L-20 Laurea online in Scienze della Comunicazione L-22 Laurea online in Scienze delle Attività Motorie e Sportive L-24 Laurea online in Scienze e Tecniche Psicologiche L-26 Laurea online in Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari L-28 Laurea online in Scienze e Tecnologie della Navigazione L-33 Laurea online in Scienze Economiche e Statistiche L-36 Laurea online in Scienze Politiche e delle Relazioni Internazionali L-40 Laurea online in Sociologia L-Gastr Laurea online in Scienze, culture e politiche della gastronomia Lauree magistrali telematiche: lauree specialistiche online per l'AA 2020/2021 Di seguito invece l'elenco dei corsi di laurea online magistrali, cioè le lauree online specialistiche e a ciclo unico offerti dalle Università telematiche: Cod. Corso di laurea online magistrale LM-02 Laurea online in Archeologia LM-14 Laurea online in Filologia Moderna LM-23 Laurea online in Ingegneria Civile LM-26 Laurea online in Ingegneria della Sicurezza LM-29 Laurea

online in Ingegneria ElettronicaLM-30Laurea online in Ingegneria Energetica e NucleareLM-31Laurea online in Ingegneria GestionaleLM-32Laurea online in Ingegneria InformaticaLM-33Laurea online in Ingegneria MeccanicaLM-37Laurea online in Lingue e Letterature Moderne Europee e AmericaneLM-38Laurea online in Lingue Moderne Comunicazione e Cooperazione InternazionaleLM-47Laurea online in Organizzazione e Gestione dei Servizi per Sport e Attività MotorieLM-51Laurea online in PsicologiaLM-52Laurea online in Relazioni InternazionaliLM-56Laurea online in Scienze dell'EconomiaLM-57Laurea online in Scienze dell'educazione degli adulti e della formazione continuaLM-61Laurea online in Scienze della Nutrizione UmanaLM-62Laurea online in Scienze della PoliticaLM-63Laurea online in Scienze delle Pubbliche AmministrazioniLM-67Laurea online in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e AdattateLM-77Laurea online in Scienze Economico-AziendaliLM-85Laurea online in Scienze PedagogicheLMG-01Laurea online in GiurisprudenzaLe Facoltà a cui afferiscono i corsi di laurea online riconosciuti appena elencati sono piuttosto numerose, e coprono gran parte dell'offerta formativa solitamente proposta dalle Università italiane. Ovviamente non rientrano tra i corsi di laurea a distanza previsti attualmente quelli per i quali è richiesta un'intensa attività formativa in presenza, come avviene tipicamente per le lauree in Medicina e Chirurgia, Veterinaria e in generale in ambito sanitario. Lauree online: sono riconosciute? A proposito di laurea telematica e validità è importante dire subito una cosa: le lauree online sono riconosciute in Italia ai sensi del Decreto Ministeriale del 17 aprile del 2003, e hanno lo stesso valore di quelle tradizionali. Questo, ovviamente, solo se conseguite in una delle Università telematiche riconosciute dal Ministero dell'Istruzione, l'Università e la Ricerca (MIUR).Attualmente le Università online presenti in Italia che ti consentono di prendere una laurea a distanza con valore legale sono undici. Ecco di seguito l'elenco delle università telematiche italiane che rilasciano lauree online riconosciute:Università degli Studi Guglielmo Marconi, anch'essa di Roma, la prima ad essere autorizzata ad erogare corsi universitari online riconosciuti con D.M. 1 marzo 2004;Università degli Studi eCampus, autorizzata a rilasciare lauree online riconosciute con il Decreto Ministeriale del 30 gennaio 2006 e avente sede centrale a Novedrate (Co);Università San Raffaele, istituita con DM dell'8 maggio 2006, l'unica delle Università telematiche autorizzate a rilasciare lauree telematiche riconosciute dal MIUR ad avere sede a Milano;Università degli Studi Niccolò Cusano – Telematica Roma, istituita con D.M del 10/05/2006 e avente sede a Roma;Università Telematica Internazionale Uninettuno – UTIU, sempre di Roma, istituita con Decreto Ministeriale del 15 aprile 2005;Pegaso Università Telematica, autorizzata a rilasciare la laurea on line riconosciuta dal MIUR dal Decreto Ministeriale del 20 aprile 2006 e avente sede centrale a Napoli (l'unica tra le telematiche);Università Mercatorum, riconosciuta con Decreto Ministeriale 10-05-06 per volontà del Sistema delle Camere di Commercio italiane e avente sede a Roma;Università Telematica degli Studi IUL, istituita con Decreto Ministeriale del 2 dicembre 2005 e avente sede a Firenze, anche in questo caso è l'unica a rilasciare la laurea online riconosciuta in questa città, dove è collegata all'Università degli Studi di Firenze;Università degli Studi Giustino Fortunato, istituita con D.M. 13 aprile 2006 e l'unica ad avere sede a Benevento;Università degli Studi di Roma Unitelma Sapienza istituita con Decreto Ministeriale 7 maggio 2004, avente sede a Roma, tra le prime a consentire di conseguire una laurea telematica riconosciuta e l'unica ad essere direttamente legata con un'Università pubblica, La Sapienza di Roma;Università Leonardo Da Vinci, istituita con D.M. del 16 novembre del 2004 è un'Università telematica di Torrevicchia Teatina (CH) tra le più piccole, sostanzialmente si tratta del campus virtuale dell'Università Gabriele D'Annunzio di Chieti-Pescara.Come vedi si tratta di realtà che ormai hanno un'esperienza più che decennale e che negli anni hanno saputo anche innovarsi e andare incontro alle esigenze dei propri studenti, non solo consentendo di studiare ovunque e quando si vuole o ha tempo, grazie alle piattaforme di e-learning, ma anche offrendo degli spazi fisici, dei veri e propri campus, dove poter seguire lezioni in presenza, esercitazioni o seminari e incontrare tutor e docenti, ma anche gli altri studenti con cui poter studiare e confrontarsi.Per prendere la laurea on-line puoi anche pensare di iscriverti ad un'Università telematica estera. In questo caso perché le lauree online siano riconosciute dal MIUR è necessario che l'Ateneo al quale ti immatricoli sia riconosciuto dall'Autorità competente nel suo Paese: i titoli titoli accademici e professionali conseguiti all'estero, perlomeno nell'UE, valgono infatti anche in Italia (e naturalmente viceversa) a patto che l'Ateneo sia autorizzato ufficialmente a rilasciare titoli accademici, ai sensi del Dpr 189 del 2009 e della direttiva 2005/36/CE. In ogni caso, per esercitare la professione in un Paese diverso da quello in cui hai conseguito la laurea ti potrebbe essere richiesto di integrare il tuo piano di studi con alcuni insegnamenti aggiuntivi. Corsi universitari online riconosciuti: altre possibilità di formazione a distanza Presso gli Atenei telematici puoi anche frequentare dei corsi singoli online e, dopo la laurea, le Università online ti offrono

numerosissime possibilità: tra i corsi universitari online che puoi frequentare post-lauream ci sono master, di 1° e 2° livello, corsi di alta formazione e corsi di perfezionamento. Corsi singoli online Gli Atenei telematici ti danno la possibilità di seguire dei corsi singoli online dei vari corsi di laurea telematici erogati al fine di conseguire i CFU necessari ad esempio per partecipare a concorsi pubblici o iscriverti a scuole di specializzazione, o sostenere l'esame di abilitazione alla professione, o semplicemente perché vuoi approfondire le tue conoscenze in quell'ambito. Master di 1° e 2° livello online I master di 1° e 2° livello online offerti dagli Atenei telematici riconosciuti dal MIUR sono numerosissimi, alcuni erogati in modalità esclusivamente online, altri in modalità blended (parte in presenza e parte online). I master di 1° livello, come quelli erogati dalle Università tradizionali, sono accessibili a tutti coloro che sono in possesso di una laurea, i master di 2° livello richiedono invece il possesso di una laurea specialistica/magistrale, vecchio ordinamento o a ciclo unico. Corsi di alta formazione e corsi di perfezionamento I corsi di alta formazione online e i corsi di perfezionamento telematici sono un'altra possibilità che hai dopo la laurea per migliorare la tua preparazione professionale in specifici ambiti, in modo da aumentare i possibili sbocchi lavorativi che già il possesso di una laurea online ti offre, ma anche per ottenere un avanzamento della tua carriera professionale. Si tratta anche in questo caso di corsi universitari on line riconosciuti dal MIUR. Corsi di laurea online presso università statali Oltre alle Università nate appositamente per erogare corsi di laurea online, nel tempo anche gli Atenei tradizionali hanno sempre più abbracciato la didattica online, o FAD (Formazione a distanza) per garantire maggiore flessibilità nello studio, integrandola con le lezioni frontali, per aiutare i propri studenti ad approfondire i temi trattati, o anche prevedendo interi corsi di laurea a distanza, a dimostrazione della validità di questo metodo di insegnamento. Ad offrire corsi di laurea online sono le Università statali che seguono: l'Università degli Studi di Torino; il Politecnico di Milano; l'Università degli Studi di Milano; l'Università degli Studi di Padova; UniVirtual – Università del Veneto; l'Università Ca' Foscari di Venezia; l'Università di Verona; l'Università degli Studi dell'Insubria; l'Università degli Studi di Foggia; l'Università degli Studi di Brescia; l'Università di Bologna; l'Università di Parma; l'Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia; l'Università di Urbino; l'Università di Macerata; l'Università di Siena; l'Università di Firenze; l'Università degli Studi di Perugia; l'Università degli Studi Tor Vergata di Roma; l'Università La Sapienza di Roma; l'Università di Napoli; l'Università degli Studi della Campania Luigi Vanvitelli; l'Università di Bari; il Politecnico di Bari; l'Università della Calabria; l'Università di Messina; l'Università di Palermo; l'Università degli Studi di Cagliari; l'Università di Sassari. Non essendo nate appositamente con lo scopo di erogare corsi di laurea in modalità telematica, gli Atenei tradizionali che offrono la possibilità di conseguire la laurea on-line differiscono dalle Università telematiche principalmente per i servizi accessori offerti. Tipicamente, infatti, le Università native online offrono tutta una serie di servizi a valore aggiunto che vanno dal tutor che segue lo studente in tutto il suo percorso, a volte svolgendo addirittura il ruolo del motivatore, alle iscrizioni sempre aperte, al non prevedere dei test di ingresso vincolanti, all'avere molteplici sessioni di esame durante l'anno, all'avere delle piattaforme di e-learning ottimizzate per l'erogazione della didattica in modalità e-learning. Rappresenta un caso a parte l'Università degli Studi di Roma La Sapienza, che eroga corsi di studio in modalità e-learning attraverso Unitelma Sapienza che, pur essendo una privata con portata "statale" come le altre, è l'unica delle Università telematiche riconosciute dal MIUR ad essere direttamente legata con un'Università pubblica. Laurea online gratis? Quasi! Ecco come e per chi Uno degli aspetti meno positivi, rispetto alle Università tradizionali, sono i costi per una laurea online nelle Università telematiche, che a differenza delle Università statali non vengono parametrati all'ISEE ma sono fissi per tutti, in base al corso universitario scelto. Tuttavia, è importante osservare che molte università telematiche non prevedono di fatto l'acquisto di alcun testo di studio, e non comportano alcun costo di spostamento o per materiali accessori – un importante risparmio che spesso bilancia ogni differenza riscontrata nel costo della retta universitaria. I costi della laurea online possono però fortunatamente essere ridotti accedendo ad una delle numerosissime convenzioni che ogni Università telematica ha in essere con enti, associazioni e aziende – spesso sia per dipendenti/associati che per i loro familiari. Tipicamente le convenzioni più note sono quelle con le Forze Armate: le convenzioni degli Atenei online per Esercito, Carabinieri, Guardia di Finanza e Polizia di Stato prevedono spesso anche dei percorsi di studio semplificati, per consentire loro di esercitare la professione mentre studiano per conseguire la laurea online. Ci sono poi le borse di studio, assegnate mediante bando dalla maggior parte degli Atenei telematici, spesso riservate agli studenti meritevoli ma a volte anche aperte a chiunque, come il caso dell'Università Niccolò Cusano che ogni anno organizza dei "Click Days", giorni in cui l'Ateneo raccoglie le candidature dei giovani liceali offrendo 5 anni di laurea gratis online ai più proattivi. Contattaci utilizzando il form di questa pagina per essere guidato nella scelta dell'ateneo più conveniente e adatto al tuo specifico caso. Ottenere

la laurea in un anno online: è davvero possibile? Diversamente da quello che accade in paesi come l'America, in Italia le Università mettono dei paletti e prevedono dei limiti agli esami che è possibile dare in un anno. Ottenere la laurea in un anno online è possibile però se hai ad esempio dei CFU pregressi da farti riconoscere, perché hai interrotto gli studi a pochi esami dalla laurea e ora vuoi terminare ciò che hai iniziato, sfruttando l'occasione di studiare e lavorare contemporaneamente che le Università telematiche ti offrono. Magari nel frattempo hai anche acquisito delle competenze professionali inerenti al percorso di studi scelto e questo ti consente di abbreviare ulteriormente il percorso verso la laurea online. Per le competenze professionali la legge prevede la possibilità di un Riconoscimento CFU fino a 12 Crediti Formativi Universitari (decreto n. 509/1999 gli Atenei italiani). Ricordiamo che i CFU sono fondamentalmente l'unità di misura che l'Università usa per valutare l'impegno necessario a superare un certo esame: 1 CFU solitamente è valutato pari a 25 ore di lavoro. Generalmente in un anno si possono conseguire fino a 60 CFU, anche se a volte le Università consentono di anticipare in uno stesso anno accademico un certo numero di esami dell'anno successivo. Per conseguire la laurea triennale, online e non, vengono richiesti quasi sempre 180 CFU e per la magistrale 120 CFU. Se ti serve aiuto per capire come farti riconoscere i CFU pregressi e sapere se puoi riuscire a conseguire la laurea in un anno online, contattaci e ti forniremo aiuto gratuito, guidandoti passo passo nella procedura di riconoscimento dei crediti formativi universitari.

Laurea online: quale è la più facile? In generale non ci piace parlare di laurea facile – online e non. Se un tempo si poteva pensare che pagare per un'Università privata – online o in presenza – significasse comprare la laurea, oggi possiamo dire che questo pregiudizio è stato definitivamente superato, specie per ciò che riguarda le università online: un corso di laurea online non è più facile, ma ti offre sicuramente maggiori strumenti e ti rende più semplice seguire le lezioni e studiare anche se lavori e hai poco tempo, garantendoti quella flessibilità che gli Atenei tradizionali spesso non offrono. Iscriverti all'Università, telematica o frontale, significa comunque sempre prendere un impegno a dedicare ore allo studio e alla propria formazione professionale. Insomma, nessuno ti regalerà mai una laurea. Esistono però – sentendo le opinioni degli studenti – dei corsi di laurea più facili e altri più difficili, anche se molto dipende dalle proprie capacità e passioni personali. Ad esempio, stando a quanto affermano gli studenti, laurearsi online in Psicologia, Scienze della Formazione, Scienze della Comunicazione, Beni culturali, Lettere e Scienze Alimentari è solitamente più facile che prendere la laurea online in Economia, Lingue, Sociologia e Agraria. Decisamente maggiore poi sembra essere l'impegno richiesto agli studenti che intendono prendere la laurea online in Giurisprudenza o Ingegneria. A partita di corso di laurea online, i commenti degli studenti sottolineano come la difficoltà dipende anche dall'Ateneo prescelto. Premettendo che anche in questo caso dipende molto dalle proprie attitudini personali, vediamo quali sono nelle opinioni degli studenti gli Atenei in cui è più facile conseguire la laurea. In questo caso, il riferimento principale è alle modalità d'esame, poiché per quanto riguarda la didattica le opinioni degli studenti sulla qualità dei docenti e tutor e sui materiali offerti a supporto si equivalgono praticamente per tutte le Università telematiche. Tra gli studenti degli Atenei online, la questione più dibattuta riguarda le Università telematiche che prediligono gli esami scritti a risposta multipla o a risposta aperta. C'è infatti chi ritiene più facili gli esami a crocette – solitamente proposti da Università come eCampus, Pegaso, UniDav e Mercatorum. Chi difende la serietà di questa modalità d'esame, sottolinea come essa sia in realtà più oggettiva, meno influenzabile e anche più difficile se si punta a prendere dei voti alti. C'è però ovviamente chi preferisce esprimersi in scritti a risposta aperta, proposti da Università come UniMarconi, Uninettuno e Unitelma Sapienza, ritenuti in generale più difficili da superare ma nell'opinione di tanti anche garanzia di una maggiore serietà dell'Ateneo. Infine c'è chi apprezza l'opzione proposta da Unicusano: un sistema misto che prevede 5 domande, di cui 2 a crocette e 3 a risposta aperta.

Domande Frequenti sui Corsi di Laurea Online # Come funzionano i corsi di laurea online? I corsi di laurea online prevedono una didattica a distanza realizzata tramite piattaforme di e-learning. Si tratta di corsi di laurea riconosciuti dal MIUR, che offrono quindi un percorso di studio analogo a quello degli atenei tradizionali, con la sola differenza della metodologia per seguire le lezioni. Gli esami invece si svolgono solitamente in presenza. Richiedi maggiori informazioni # Quali lauree si possono prendere online? Le università telematiche offrono corsi di laurea triennale online e corsi di laurea magistrale online. Il panorama formativo copre quasi tutti i settori, da economia a giurisprudenza a psicologia, per citarne alcuni. Mancano i corsi di laurea che prevedono la presenza fisica dello studente per l'attività formativa, quali medicina, veterinaria e in generale i corsi di studio in ambito sanitario. Richiedi maggiori informazioni # Quanti anni durano i corsi di laurea online? Come nelle università tradizionali, le "lauree brevi" sono corsi di laurea online triennali, mentre i corsi di laurea specialistiche online hanno una durata biennale. In Italia non è possibile laurearsi in un anno solo, tuttavia chi possiede già dei crediti o competenze professionali può farseli

riconoscere e ridurre i tempi di laurea. Richiedi maggiori informazioni # Come funziona la laurea online? I corsi di laurea online funzionano analogamente a quelli erogati dalle università statali. Le iscrizioni sono sempre aperte e non c'è test di ingresso. Gli studenti hanno a disposizione molteplici sessioni d'esame che possono affrontare dopo aver seguito le lezioni tramite le piattaforme di e-learning. Il percorso di studi termina con la tesi di laurea. Richiedi maggiori informazioni # La laurea online è riconosciuta? Sì, la laurea online è riconosciuta se erogata da una delle 11 università telematiche riconosciute dal MIUR. Hanno pertanto lo stesso valore delle lauree erogate dagli atenei tradizionali. La differenza sta nella didattica che non prevede lezioni in presenza, dando allo studente la possibilità di organizzare lo studio a seconda delle sue esigenze. Richiedi maggiori informazioni # Qual è la laurea online più facile? È difficile stabilire quale sia la laurea online più facile. Si tratta comunque di un percorso di studi che richiede tanto impegno. Analizzando le opinioni degli studenti, tra i corsi di laurea online, psicologia, scienze della formazione e della comunicazione sono più facili di economia, mentre tra le più difficili vengono individuate giurisprudenza ed ingegneria. Richiedi maggiori informazioni # Quanto costa prendere una laurea online? I costi di una laurea online variano in base al corso di laurea scelto. Tuttavia, rispetto alle università tradizionali, la retta non è influenzata dall'ISEE. Inoltre, le università telematiche dispongono di numerose convenzioni che riducono sensibilmente i costi. Con le borse di studio invece gli studenti possono arrivare a studiare praticamente gratis. Richiedi maggiori informazioni Sportello Orientamento: consulta GRATUITAMENTE gli esperti di AteneiOnline Inserisci i tuoi dati e ricevi gratuitamente informazioni su Atenei, Corsi di Laurea e Master dagli esperti di AteneiOnline, il portale delle Università Telematiche: Fascia oraria in cui essere ricontattato Mattina Pranzo Primo Pomeriggio Tardo Pomeriggio Seleziona la provincia di residenza Agrigento Alessandria Ancona Aosta Arezzo Ascoli Piceno Asti Avellino Bari Barletta-Andria-Trani Belluno Benevento Bergamo Biella Bologna Bolzano Brescia Brindisi Cagliari Caltanissetta Campobasso Carbonia-Iglesias Caserta Catania Catanzaro Chieti Como Cosenza Cremona Crotone Cuneo Enna Fermo Ferrara Firenze Foggia Forlì-Cesena Frosinone Genova Gorizia Grosseto Imperia Isernia La Spezia L'Aquila Latina Lecce Lecco Livorno Lodi Lucca Macerata Mantova Massa-Carrara Matera Messina Milano Modena Monza e della Brianza Napoli Novara Nuoro Olbia-Tempio Oristano Padova Palermo Parma Pavia Perugia Pesaro e Urbino Pescara Piacenza Pisa Pistoia Pordenone Potenza Prato Ragusa Ravenna Reggio Calabria Reggio Emilia Rieti Rimini Roma Rovigo Salerno Medio Campidano Sassari Savona Siena Siracusa Sondrio Taranto Teramo Terni Torino Ogliastro Trapani Trento Treviso Trieste Udine Cusio-Ossola Vercelli Verona Vibo Valentia Vicenza Nessuna Seleziona l'area di interesse Agraria Archeologia Architettura / Design / Moda Beni Culturali Biologia / Scienze Biologiche Economia Filologia Giurisprudenza / Scienze Giuridiche Informatica / Ingegneria Informatica Ingegneria Lettere Lingue Pedagogia Psicologia Scienze dell'Amministrazione Scienze della Comunicazione Scienze della Formazione Scienze della Nutrizione Scienze Motorie Scienze Politiche Sociologia Trasporti Turismo Altro Ho letto ed acconsento all'utilizzo dei miei dati nelle modalità indicate nella Privacy policy {{msg}} {{msg}}

Newspaper metadata:

Source: Il Messaggero

Author:

Country: Italy

Date: 2021/03/24

Media: Printed

Pages: 25 -

Web source:

«Colpa del “perfezionismo positivo” l'obbligo del risultato a tutti i costi»

Alberto Cei, psicologo dello sport, docente all'Università San Raffaele di Roma. Sempre più casi di stress nello sport. Come mai? «E' l'insieme di vari fattori. L'obbligo legato alle vittorie, la storia che ci si porta dietro e l'età, che magari non aiuta a sopportare un certo tipo di pressioni. Questo tipo di malattie non ha una categoria specifica, prende tutti, ricchi e poveri». L'esigenza del successo è determinante, quindi. «Ora più di allora. Specie se sei un personaggio importante, un ex ct della Nazionale come Prandelli. In psicologia lo chiamiamo “perfezionismo positivo”. Che ti porta ad avere l'obbligo del risultato e la mancanza porta allo stress. Ci sono molti casi di medagliati olimpici che hanno vissuto periodi di questo tipo». Lo stress agonistico può anche essere positivo. «Se si concentra su una gara, sì. Se poi diventa un dovere costante, no. Come un attaccante che segna tanti gol e poi non ne fa per un lungo periodo. Arriva lo stress». Il Covid incide? «E' un peggiorativo. Anche perché ormai siamo in una fase cronica». La depressione, lo stress colpiscono i più sensibili? «No, è una leggenda. Non esiste un criterio chemisuri la forza o la sensibilità di una persona»

Perdere peso si può ma ci vuole la testa

QQ uel chiletto in più che fa riscoprire il vezzo della giacca aperta, per non doversi ritrovare all'improvviso con un bottone in meno è stato l'ultimo dei problemi negli ultimi mesi. Ora però, con l'arrivo della primavera e il desiderio di una bella vacanza, si torna a fare i conti con una linea un po' appesantita. Manteniamo la vecchia tradizione della dieta iniziata ai primi caldi. Per chi è in sovrappeso e da diverso tempo, provare un regime alimentare fai da te potrebbe non servire a nulla. «Gli asettimetabolici, che sono una conseguenza dell'aumento di peso, hanno alla base risvolti psicologici - ricorda la dietista nutrizionista Monica Germani che in un anno e mezzo ha fatto dimagrire quindici chili alla cantante Noemi - Se si curasse prima l'aspetto emozionale, si eviterebbe di arrivare all'obesità». Secondo l'Italian Obesity Barometer Report, realizzato dall'Istat, in Italia un maggiorenne su due è sovrappeso, ossia oltre 23milioni di italiani e il 25% di chi ha dai 3 ai 17 anni. L'obesità, invece, colpisce ben 5 milioni di persone. LA FRUSTRAZIONE Nell'arco degli ultimi trent'anni, l'aumento dell'incidenza del sovrappeso è stato del 30% e l'obesità è aumentata del 60%. La prevalenza dell'eccesso ponderale cresce con l'età e il picco si riscontra in entrambi i generi nella classe 65-74 anni (61,1 %). Per l'obesità, le differenze di genere si sono leggermente acuite nel tempo: l'aumento ha riguardato in misura maggiore gli uomini, soprattutto a partire dai 55 anni. Gli esperti però sanno bene che la dieta non è un affare di poco conto. E che la frustrazione di non riuscire a dimagrire può gettare persino nello sconforto. «Negli studi si raccomanda sempre la multidisciplinarietà, ma poi attuarla a livello pratico è molto difficile» prosegue Monica Germani ideatrice del protocollo Meta, Medical Education Transform Action, basato su azioni terapeutiche che agiscono su corpo e mente. Lo stesso, appunto, che ha seguito Noemi, anche lei in lotta con un rapporto col cibo non sempre corretto. «Più perdeva il controllo della mia vita - ha dichiarato - più mi sfuggiva anche il mio corpo. Ci ho messo del tempo per comprendere quale fosse la mia nuova direzione e i miei nuovi colori». Il punto è che «tutti vorrebbero non mangiare più - sottolinea la dottoressa - c'è una sorta di compulsività: mangiano e non riescono a controllarsi. Spesso, poi, nella concezione comune quando si inizia una dieta la si concepisce come una punizione, e non si mangiano più alcune cose. Ma se si fa un passaggio così drastico, non è detto che il corpo e la testa riescano ad accettarlo. E va a finire che poi le persone non sopportano quell'approccio a lungo termine, magari perdono peso, ma poi lo riacquistano, ed entra in gioco il senso di colpa». LA DIAGNOSI Ecco perché è importante non solo adattare la dieta dopo una valutazione diagnostica, ma anche capire cosa spinge una persona a ricorrere al cibo in modo eccessivo e disordinato. «Serve una psicoterapia educativa e quindi interdisciplinare - prosegue la nutrizionista - tutti i membri della nostra équipe partecipano attivamente al gruppo di educazione del paziente. Lo psicologo, per esempio, gestisce la parte emotiva del cibo. Poi affrontiamo l'educazione alimentare e guidiamo il paziente nel percorso in grado di riequilibrare sia il fisico che la psiche». Ma, per riuscirci, bisogna innanzitutto volerlo. E quindi farsi aiutare, senza imporsi ideali da copertina. La dieta deve essere una scelta profonda non un obbligo, a meno che non si abbiano gravi problemi di salute. «Non seguiamo nessuno stereotipo, non c'è uno standard di peso. Decidiamo insieme l'obiettivo da raggiungere in base allo stile della persona e alla corporatura, quindi alle percentuali di grasso e di muscolo, al rapporto vita fianchi - chiarisce Germani - Partiamo sempre dalla propria accettazione, e poi cerchiamo di capire quale peso si può raggiungere e quale è più adatto, tenendo conto sempre dello stato di salute di ciascuno. Ovviamente, se ci sono parametri alterati, vanno prima ripristinati e poi si procede». L'aspetto su cui bisogna fare molta attenzione è poi il cibo che si assume fuori dai pasti. Il segreto di una dieta sta infatti nella capacità di gestire meglio i momenti in cui è più facile cadere in tentazione. GLI STRATAGEMMI «Ad esempio - suggerisce Germani - se siamo abituati a mangiare tantissimo prima di cena, perché è lo sfogo della nostra giornata, quella situazione va presa di petto, tenendo a bada la compulsività. Si possono anche usare stratagemmi, ricorrendo a cibi meno calorici, o riducendo le porzioni, ma senza punirsi»

« L'emergenza finirà solo in parte Si dovrà curare quella psicologica»

La psicoterapeuta presidente di Emdr: «Avrei istituito un ministero per il post Covid. Sono esperienze che restano nella memoria e vanno rielaborate affinché il riproporsi del ricordo non continui a creare disagio» «Quando l'emergenza sarà finita, non sarà ancora finita. Sarà finita solo una parte. Questo è un aspetto che stiamo sottovalutando. Bisognerebbe cominciare da adesso a prendere provvedimenti per aiutare psicologicamente le persone. Io avrei istituito un ministero per il post Covid». È il messaggio nella bottiglia di Isabel Fernandez, 62 anni, psicoterapeuta presidente di Emdr Italia, associazione scientifica privata che conta oltre 8.000 specialisti attivi sul territorio nazionale; nonché di Emdr Europa, 30.000 colleghi distribuiti in 34 Paesi. L'acronimo sta per Eye movement desensitization and re-processed, metodo che sfrutta i movimenti oculari per desensibilizzare e rielaborare il trauma. «Quando viviamo un evento traumatico, i disturbi da stress permangono nel tempo. Ciò implica che tale esperienza resta nella memoria con tutta una serie di immagini, sensazioni ed emozioni che continuano a creare disagio al riproporsi del ricordo. Quello che facciamo è desensibilizzarlo, affinché la persona possa ricordare senza soffrire». Nato nel 1987 negli Stati Uniti grazie a un'iniziativa della psicologa Francine Shapiro e adottato in Italia nel 1999, Emdr è attualmente tra i trattamenti per il trauma con più ricerca alla base (oltre 2.000 articoli scientifici), indicato dall'American psychiatric association e raccomandato dall'Oms come una delle due cure più efficaci per i disturbi da stress o trauma. Insignita nel 2019 dal presidente Sergio Mattarella del titolo di Commendatore al merito della Repubblica per il supporto psicologico specialistico fornito nelle fasi acute («a poche ore dai fatti») degli ultimi grandi terremoti che hanno colpito il Paese, lo scorso dicembre Isabel Fernandez ha ricevuto l'Ambrogino d'oro per il lavoro svolto da Emdr Italia nel fronteggiare gli effetti del Coronavirus. È stato un anno difficile? «Più che difficile - siamo abituati all'emergenza -, direi intenso. Diversamente dalle tragedie dei terremoti o del ponte Morandi, che erano situazioni circoscritte in termini di popolazione e di tempo, l'impegno è stato totale su più fronti». Qual è l'aspetto più impegnativo che ha richiesto? «La difficoltà nel comunicare l'esistenza di un supporto psicologico a disposizione dei cittadini. Soprattutto per ciò che riguarda il personale sanitario. Vedevo queste persone in condizioni di stress estremo, ma che faticavano ad affidarsi». Troppo immersi nelle loro trincee? «Io credo fosse più una questione di consuetudine. La professione non li ha abituati a chiedere aiuto. La sofferenza, però, era palpabile». Che immagini ha in mente? «Di una frustrazione profonda nell'assistere i malati pressoché senza mezzi e senza una cura. Erano disarmati nell'accompagnarli a una morte dolorosa, dove la persona è cosciente ma non riesce a respirare. I pazienti chiedevano aiuto, ma non potevano aiutarli solo tenergli la mano. Quando li infilavano nei sacchi, sapevano di essere gli ultimi a vederli vivi, a dare loro l'ultimo saluto, cosa insolita negli ospedali». Un carico emotivo non indifferente. «Che ha generato forti traumi. Da un lato la sensazione di non controllo, dall'altra l'essere esposti a così tante vittime. Anche due decessi nella stessa mattinata. Ciò provocava ansia da flashback, con un'intrusione delle immagini peggiori che avevano vissuto, disturbi del sonno, irritabilità. Tanti hanno deciso di abbandonare la professione». Cosa l'ha colpita maggiormente? «Il modo in cui il Covid ha rotto quell'argine che separava la loro vita professionale da quella personale. L'isolamento psicologico e anche fisico nel quale il virus li ha sprofondati. Pensi anche alla paura di contagiare i familiari una volta finito il turno». Pensando alla popolazione, invece? «L'incremento di richieste di aiuto da parte dei genitori impreparati a gestire pandemia e figli. Nei bambini abbiamo notato il sopraggiungere di alcuni disturbi in età precoce. Ad esempio quelli alimentari, normalmente associati all'adolescenza, iniziano a comparire verso i 9-10 anni». Mi spiega come il movimento oculare riesce a influire nel percorso di terapia? «Durante la seduta, chiediamo al paziente di identificare immagini, emozioni e sensazioni legate all'evento traumatico. Man mano che si concentra rievocando il ricordo, i suoi movimenti oculari vengono guidati a destra e a sinistra per una ventina di secondi circa. Ripetendo l'operazione a intervalli di tempo, si stimola il sistema naturale di elaborazione grazie a quegli stessi movimenti prodotti durante la fase Rem del sonno. Lentamente le sensazioni si attenuano, fino a che il ricordo perde tutta la sua carica emotiva negativa: è desensibilizzato». Cioè reso innocuo? «Esattamente. A livello cerebrale, il ricordo si sposta dall'area limbica, legata alle emozioni, all'area corticale, più cognitiva. Questa riorganizzazione, per processi, fa sì che il dolore a esso collegato si assopisca». Dopo quanto tempo si scorgono i primi risultati? «Direi un paio di sedute. Per ricordi come quelli associati a un terremoto, o a un attacco terroristico, il paziente impiega dalle tre alle sei sedute al massimo per elaborare il trauma». È la brevità il valore aggiunto di Emdr? «Certo, perché fa sì che le persone non debbano soffrire a lungo sottoponendosi a lunghe terapie per ottenere sollievo». Un sollievo

Newspaper metadata:

Source: La Verità

Country: Italy

Media: Printed

Author: LUCA

GIAMPIERI

Date: 2021/03/24

Pages: 21 -

Web source:

anche per il portafoglio dei pazienti. «Assolutamente. Non è un caso che tanti Servizi sanitari nazionali formino il loro personale a lavorare con Emdr, in grado di ridurre i costi e trattare un numero maggiore di pazienti». La percentuale di riuscita qual è? «Siamo intorno al 90% dei casi trattati». Per quali tipologie di traumi Emdr è particolarmente indicato? «Quelle che in letteratura vengono definite "da stress estremo": lutti, amputazioni, violenze, attacchi terroristici, incidenti. Ma si utilizza molto anche per disturbi alimentari o attacchi di panico». L'ho sentita parlare di traumi con la T maiuscola e trauma con la T minuscola. Di che si tratta? «I primi identificano gli stress estremi, come dicevo prima. I secondi, invece, sono di carattere interpersonale e relazionale: separazioni, abbandoni, tradimenti, divorzi». Quest'ultimo riguarda anche esperienze che tutti o quasi viviamo. «Ma sono più comuni e più subdoli, perché nonostante vengano considerati normali contribuiscono a sviluppare bassa autostima, difficoltà d'ansia, umore depresso. E quando si chiede alla persona cosa è accaduto nella sua vita, questa potrebbe rispondere "niente di grave"». E si sono abbastanza psicologi per prendersi cura anche di questi traumi? «La risposta è che non c'è bisogno di andare sempre dallo psicologo. Noi abbiamo innata la capacità di elaborare fatti spiacevoli, tutti abbiamo le nostre piccole frustrazioni. Il problema è la dimensione del trauma. C'è chi è in grado di elaborarlo e chi ne è sopraffatto». Dov'è il confine? «Questa è la domanda. Il primo segnale si avverte laddove una persona, dopo l'evento traumatico, continua a soffrire in modo acuto e non riesce più a funzionare. Il che produce dei sintomi: si inizia a evitare, a non uscire più di casa. Se con il passare del tempo, invece, si comincia a stare meglio, significa che l'elaborazione sta facendo il suo corso». Quanti sono, oggi, gli italiani che intraprendono un percorso di analisi? «Secondo le ultime ricerche condotte da Enpap, l'ente nazionale di previdenza e assistenza per gli psicologi, effettuate su un campione rappresentativo, circa il 30 per cento è stato in terapia negli ultimi cinque anni». Secondo un sondaggio Eurodap - l'associazione europea per il disturbo da attacchi di panico - del 2017, il 70 per cento degli italiani considera inutile rivolgersi a uno psicologo. È un dato che la impressiona? «Purtroppo non mi sorprende, siamo visti ancora come figure lontane. Fino a poco tempo fa, gli psicologi erano troppo chiusi nei loro studi, alcuni lo sono tuttora, e non andavano incontro alla popolazione. In questo mi sento di fare dell'autocritica. E in questo individuo un altro valore aggiunto in Emdr: siamo noi, spesso, a spingerci verso le persone». A questo proposito, ha assistito a un incremento di richieste in quest'anno di pandemia? «Sì, all'incirca del 20 per cento. La quarantena ha riattivato meccanismi che, in sua assenza, non sarebbero mai emersi. Le faccio un esempio». Prendi. «Durante il primo lockdown, una paziente di 35 anni ha sviluppato una depressione eccessiva per la sua situazione. Viveva in un contesto tranquillo e lavorava senza problemi in smart working. Il fatto di essere chiusa dentro casa, però, ha riattivato in lei il ricordo della sua adolescenza dove i genitori, particolarmente rigidi e punitivi, non le permettevano di uscire; cosicché lei guardava dalla finestra il mondo che si muoveva senza poter raggiungere le amiche. Il fatto che fuori la Polizia sorvegliasse i cittadini, inoltre, le procurava la stessa sensazione generata dal controllo dei genitori. Perfino il fatto di non poter incontrare il compagno, non convivente, rinforzava quel ricordo. Ora, le ho fatto questo esempio per spiegare che, come nel caso di questa donna, l'emergenza Covid può avere riattivato i vissuti di tante altre persone».

I conti sbagliati del governo su chi vaccinare per primo

La popolazione anziana di Piemonte, Lombardia, Emilia-Romagna e Veneto è molto più a rischio che in altre regioni, eppure non sono arrivate abbastanza dosi per proteggere chi ha più probabilità di morire. Il dato di ieri fa impressione: 551 morti di Covid, il dato più alto degli ultimi due mesi. Come se la campagna vaccinale non facesse ancora effetto. Appunto. Il dato più significativo è che, come al solito, oltre la metà dei morti di ieri sono concentrati nelle stesse regioni di sempre: Piemonte, Lombardia, Veneto ed Emilia-Romagna. L'impressione è che chi orchestra la campagna vaccinale non guardi le statistiche, ed è strano. Nel 1861 una delle prime leggi dell'Italia unita istituì la Divisione di statistica generale. I padri fondatori avevano chiara l'idea che non si possono governare decine di milioni di persone senza i dati sui quali decidere. Tantomeno in materia sanitaria. Il disastro del piano vaccinale suggerisce invece che a 160 anni di distanza abbia prevalso l'idea di andare a occhio o, peggio, di seguire l'onda delle categorie professionali che hanno fatto a gara per autodefinirsi "a rischio". Il piano vaccinale "a occhio". La direttiva nazionale di vaccinare prioritariamente le categorie a rischio è stata affidata alla libera interpretazione delle regioni, con risultati da commedia dell'assurdo se non fossero più adatti a un film horror: se le dosi di vaccino Covid finora disponibili fossero state concentrate sulla popolazione più anziana, sarebbero state salvate alcune centinaia delle ottomila vite perse nel mese di marzo. Se il piano vaccinale fosse stato impostato con un occhio ai numeri, avrebbe tenuto conto di alcune evidenze. Tra i primi centomila morti della pandemia 87mila avevano più di 70 anni. E il 60 per cento di tutti i morti vivevano in quelle stesse quattro regioni del nord che in tutto hanno il 40 per cento della popolazione. Il secondo gruppo di quattro regioni con più morti comprende Lazio, Campania, Toscana e Sicilia, che hanno contato solo un quinto dei morti pur avendo un terzo degli abitanti. Questi numeri dovevano suggerire di "ammassare le truppe" nelle quattro regioni del nord, per vaccinare lì, al più presto, tutti gli over 70. Invece le dosi di vaccino sono state distribuite tra le regioni in base alla popolazione anziché in base alla mortalità. Non stiamo parlando di piccoli numeri: gli over 70 sono oltre 10 milioni in Italia e quindi circa 4 milioni nelle quattro grandi regioni del nord. Se vaccinare tutti avesse richiesto poche settimane o qualche mese, tutto ciò avrebbe avuto un'importanza relativa. Ma, se si ragiona in termini di molti mesi o di un anno o più, allora è decisivo (e a questo punto urgentissimo) il calcolo che non è stato fatto: la statistica ci dice che un lombardo over 70 ha circa il doppio di probabilità di morire di Covid rispetto a un suo coetaneo marchigiano, quindi che la dose mandata in Lombardia ha un'efficacia doppia di quella mandata nelle Marche. Cosa che ai marchigiani può suonare antipatica ma, dovendo scegliere dove allocare le poche dosi disponibili, la strada dovrebbe essere obbligata. Invece si è fatto il contrario. Le dosi sono state distribuite alle regioni in base al numero di abitanti come se il rischio fosse uguale per tutte, poi le regioni hanno deciso a naso, ciascuna in modo diverso, chi erano i soggetti a rischio da vaccinare per primi. «Alcune sono state severe, alcune più allegre», ironizzano negli uffici del commissario Francesco Paolo Figliuolo, ammettendo di non avere il potere di interrompere lo scandaloso andazzo. Sono stati vaccinati qui gli avvocati e i dipendenti dell'università, 11 gli impiegati della regione e gli insegnanti in Dad, e poi vigili urbani, poliziotti, **psicologi**, volontari delle ambulanze. In tutto i lavoratori dei settori non sanitari hanno ricevuto 1,3 milioni di dosi che hanno prodotto nella loro fascia di età prevalente (dai 20 ai 60 anni) un decremento di mortalità nullo, visto che era già rasoterra anche senza vaccino: un over 80 senza vaccino ha l'117-9 per cento di probabilità di morire se viene infettato, i ventenni hanno invece un tasso di letalità dello 0,02, i cinquantenni dello 0,5 per cento. E abbiamo vaccinato i giovani, naturalmente con criteri fantasiosi. I lavoratori non sanitari vaccinati in Campania sono stati 160mila, nel Lazio la metà, anche se le due regioni hanno lo stesso numero di abitanti. E la Toscana, che ha due milioni di abitanti meno del Lazio, ha vaccinato più professionisti. Qualcuno a Roma sa dire il perché? No, perché le regioni fanno come gli pare. Gli over 70 che, ricordiamolo, hanno avuto l'87 per cento dei morti finora, hanno ricevuto solo il 40 per cento delle dosi di vaccino. Il grafico mostra la distribuzione dei decessi per il Covid-19 (in rosso) e la distribuzione della popolazione che finora ha ricevuto almeno una dose di vaccino (in verde) per fasce d'età. DATI FILIPPO TEOLDI somministrate. Secondo i dati riportati sul sito della presidenza del Consiglio gli over 80 hanno ricevuto 2,3 milioni di vaccino sugli otto milioni somministrati, il 29 per cento. I settantenni dimenticati. Quelli da 70 a 80 anni non sono nemmeno calcolati perché nessuno si è ricordato di guardare la statistica e scoprire che tra loro si sono contati il 24 per cento dei morti: il piano vaccinale si è dimenticato di indicarli tra le categorie a rischio, per cui gli sono passati davanti gli avvocati, i cancellieri dei tribunali e gli impiegati amministrativi delle Asl. Il sito del governo ci informa infatti che sono stati vaccinati 2,8 milioni di operatori sanitari e socio-sanitari. Secondo l'Istat i lavoratori della sanità pubblica (dai chirurghi agli uscieri) sono 650mila. Nessuno

Newspaper metadata:

Source: Domani

Author:

Country: Italy

Date: 2021/03/24

Media: Printed

Pages: 1 -

Web source:

ha chiesto alle regioni chi sono gli altri vaccinati. Se il governo imponesse alle regioni un cambio di passo drastico e la concentrazione di tutte le dosi disponibili sugli over 70, anche ai ritmi attuali, senza fare conto sulle prodigiose accelerazioni promesse e confidando nel buon funzionamento dei vaccini, entro la fine di aprile risulterebbero sventati l'87 per cento dei decessi. Se il governo si decidesse a guardare le statistiche anziché i sondaggi l'obiettivo sarebbe a portata di mano.

Newspaper metadata:

Source: Corriere Dell'umbria	Author:
Country: Italy	Date: 2021/03/24
Media: Printed	Pages: 6 -

Web source:

“Abbiamo chiesto un sacrificio ai più giovani”

“Appare evidente, dopo un anno di pandemia, la poca tutela messa in campo nei confronti dei più giovani: bambini e ragazzi. Abbiamo chiesto loro sacrificio, ripagandoli spesso con commenti banali e svalutazione”. Parte così la riflessione del gruppo di psicologia scolastica dell'ordine dell'Umbria. Una riflessione a tutto campo, sui limiti della scuola, sulla scommessa vincente per la prima dad durante il lockdown e sugli effetti di una situazione troppo prolungata. “Prima di parlare degli effetti della dad - scrivono gli **psicologi** - occorre ricordare che la scuola italiana è sempre stata sacrificata a livello di finanziamenti, notevolmente inferiori rispetto a quelli stanziati in tutto il mondo occidentale”. Altro dato significativo che arriva dall'Istat, riferito al 2019, è che il 23,9% delle famiglie italiane non ha attivato una connessione internet in casa, con una grossa differenza tra regioni, comuni e città. “La sfida dell'insegnamento on line è stata, alla luce dei dati, una grande sfida vinta ma - dicono gli **psicologi** - non ci nascondiamo, infatti, che una delle ombre della dad risiede nel suo essere non sempre democratica e che essa contribuisce all'allargamento delle differenze sociali. L'esperienza ci dice, inoltre, che il rapporto via web funziona per un determinato arco temporale e non può sostituire il lavoro personalizzato generalmente svolto in classe. E la nostra scuola è considerata tra le più inclusive e attente ai bisogni di personalizzazione di studentesse e studenti all'interno del panorama delle scuole europee. Infine, vogliamo sottolineare che in questo periodo, come mostra anche la ricerca del consiglio nazionale dell'**Ordine degli Psicologi**, tra i più piccoli i disturbi psicologici sono aumentati del 24%. In particolare, tra bambine e bambini nella fascia da 3 a 5 anni sono aumentati sbalzi di umore e irritabilità, disagi che crescono in frequenza con il progredire dell'età. Nella stessa ricerca si mette in evidenza come tutti i soggetti considerati (dai 3 ai 14 anni) soffrano a causa di solitudine, noia e isolamento sociale”. Al riguardo il Ministero dell'Istruzione ha attivato un supporto psicologico a tutto il comparto della scuola

Quali sono e come curare i principali sintomi dell'ansia

Quali sono e come curare i principali sintomi dell'ansia Tempo di lettura: 2 minuti Un disturbo molto comune che può manifestarsi nel corso della vita sia nei soggetti più giovani sia negli adulti è: l'ansia. L'ansia è un meccanismo di difesa che spesso si utilizza per riuscire a superare alcuni aspetti spaventosi e ostacoli della propria vita. Quando però l'ansia diventa incontrollabile e si presenta con sintomi che impediscono la giusta conduzione del proprio stile di vita allora sarebbe consigliabile intervenire sottoponendosi alla giusta terapia. Si possono identificare due problemi legati a questa sensazione: il disturbo d'ansia generalizzato se i sintomi durano nel tempo, oppure Disturbo di panico se gli episodi sono brevi ma molto intensi. In entrambi i casi, come consigliato da Iria Barbiè psicologa di Torino una soluzione può essere quella di seguire un percorso di psicoterapia personalizzata per riuscire a liberarsi dell'ansia incondizionata. Ma vediamo insieme quali sono i sintomi dell'ansia e come funziona la psicoterapia per riuscire ad eliminare questa sensazione opprimente che si può riversare negativamente sul proprio stato di salute e sul normale svolgimento della propria vita.

Ansia: i disturbi fisici e i sintomi L'ansia presenta diversi disturbi che nel corso del tempo, specie se non si intraprende un percorso di cura, possono degenerare, diventando pericolosi non solo per la propria salute mentale ma anche per quella fisica. Quando s'innescia l'ansia tra i principali sintomi ci sono: senso di confusione, nausea, paura di perdere il controllo di ciò che si sta facendo, respiro affannato e tachicardia. Tutti questi sintomi comuni in chi soffre d'ansia, come accennato possono aumentare nel corso del tempo e peggiorare. Ad esempio, tra i sintomi peggiori dell'ansia ci sono gli attacchi di panico. Gli attacchi di panico, si manifestano all'improvviso e possono completamente paralizzare coloro che soffrono di un disturbo d'ansia generalizzato. In alcuni soggetti, il disturbo e la paura di vivere ogni esperienza con un'ansia eccessiva possono portare perfino a sviluppare problemi e malattie come l'Agorafobia. L'ansia è un'emozione frequente e intensa che porta anche a problematiche fisiche come: confusione, senso di vertigini, iperventilazione, tensione a livello muscolare, tremori, sudorazione eccessiva e svenimenti.

Come curare l'ansia con la psicoterapia Come abbiamo visto l'ansia con tutti i suoi sintomi può causare delle vere difficoltà a vivere appieno la propria vita, a prendere decisioni coraggiose, e nel corso del tempo può sovvenire anche quando si devono fare delle scelte apparentemente semplici. Non solo, bisogna considerare che l'ansia, potrebbe progredire così tanto, da rendere chi ne soffre spaventato anche dall'uscire di casa o confrontarsi con gli altri, causando così un lento e progressivo allontanamento dalla realtà. Una buona soluzione per riuscire a individuare la causa e al contempo curare l'ansia è la psicoterapia. Un percorso di psicoterapia dev'essere condotto da un professionista abilitato, ossia da uno psicologo iscritto all'albo e specializzato in questo settore. Un metodo psicoterapeutico valido per riuscire a strutturare e facilitare il trattamento di varie psicopatologie, come il disturbo d'ansia, che può essere legato a problematiche quali eventi traumatici o condizioni eccessivamente stressanti. Il trattamento psicoterapeutico EMDR, come riportato da diversi studi internazionali, è efficace in psicopatologie quali l'ansia, la depressione, le fobie ecc... in quanto si utilizza un sistema terapeutico basato sul modello AIP che permette di sbloccare la mente da situazioni difficili da elaborare e riuscire a ripristinare il giusto processo di elaborazione. In questo modo, si stimolano entrambi gli emisferi cerebrali a integrare il ricordo traumatico al resto delle proprie esperienze individuali, riuscendo così a rielaborare in modo positivo il pensiero relativo al ricordo, rendendolo gestibile, accessibile e privo di quelle specifiche connotazioni conturbanti. Ecco perché per riuscire a superare problematiche come l'ansia si consiglia di fare un percorso terapeutico che permetta di migliorare il proprio stato di benessere generale. 50

Newspaper metadata:

Source: Lastampa.it

Country: Italy

Media: Internet

Author: Roberto

Maggio

Date: 2021/03/24

Pages: -

Web source: <https://www.lastampa.it/topnews/edizioni-locali/vercelli/2021/03/24/news/sos-dei-genitori-agli-psicologi-con-le-scuole-chiuse-i-nostri-figli-stanno-incollati-al-video-troppo-a-lungo-1.40063711>

Sos dei genitori agli **psicologi**: “Con le scuole chiuse i nostri figli stanno incollati al video troppo a lungo”

Sos dei genitori agli **psicologi**: “Con le scuole chiuse i nostri figli stanno incollati al video troppo a lungo” Roberto Maggio Pubblicato il 24 Marzo 2021 Troppe ore davanti al video. Ed è la presenza dei figli in casa per la dad a creare una delle maggiori preoccupazioni tra i genitori. Preoccupazioni segnalate da chi, finora, ha partecipato a «Speed Coaching Day», l'iniziativa di supporto psicologico lanciata dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Vercelli con diversi enti partner. Il progetto è arrivato al giro di boa e ha completato il 40% degli appuntamenti disponibili.

«Stare in casa per forza ci rende pigri e cattivi E ci toglie il desiderio»

L'esperta: «Troppa familiarità mina la coppia La libido è creatività, non preoccupazione» L'amore dimenticato. Anzi peggio, rintanato. Dove? Nella solitudine delle nostre camerette, sotterrato dalle felpe degli adulti usate come adolescenti di ritorno; iperconnessi eppure soli come mai prima d'ora. A un anno dall'inizio pandemia, a telecamera spenta delle nostre videochiamate, siamo ancora qui in attesa. Aspettiamo logori e annoiati, a inciampare uno dentro l'altro in una casa irrimediabilmente affollata, senza l'interesse per l'altro, figurarsi il desiderio dell'altro. A dirlo anche i dati sul consumo del Viagra: in caduta libera. Cioè, non ci proviamo neppure più, e calo del desiderio e disfunzioni per sei uomini su dieci. Sembra un controsenso, proprio ora che abbiamo tutto questo tempo, non abbiamo più voglia. Una prospettiva forse sbagliata? «È proprio la prospettiva che in questo momento manca a non farci desiderare il rapporto con il partner» spiega la professoressa Maria Rita Parsi, psicologa e sessuologa. Perché tutte queste difficoltà? «Il clima di angoscia e di morte che ci circonda influisce sulla nostra psiche, sul nostro benessere. La libido è un flusso e se lo distribuisce in troppe direzioni si disperde. Tanto più si è frustrati, preoccupati, tanto meno la coppia sentirà il desiderio sessuale, l'ozio creativo, pulsione rigenerante». Sono gli uomini o le donne ad essere più stressati? «Diciamo che è un periodo difficile per entrambi i sessi. Ma ovviamente se parliamo di donne e madri i compiti si moltiplicano. Devono occuparsi della casa e della cura dei figli, spesso la responsabilità anche della didattica a distanza, e poi devono lavorare, in smart working. E come ho detto, visto che la libido è un flusso, quando si arriva alla sessualità, il flusso è più che esaurito e si volta pagina». Non riusciamo più a tenere i problemi fuori dalla camera da letto? «Ormai siamo al punto che non esiste più un dentro e un fuori, le nostre camere sono le nuove sedi di lavoro. Difficile separare. Poi c'è la stanchezza, la preoccupazione, la resilienza messa a dura prova». Quanto ha influenzato l'over familiarità? «Ma tantissimo. Nulla mina di più un rapporto di coppia della familiarità eccessiva. Lo stare in casa per forza, ci rende cattivi. Nel senso latino del termine. Viviamo costretti, in cattività appunto. Prima c'erano contenitori esterni, si rientrava a casa la sera. Oggi la casa è il luogo di tutti e per tutti. La scuola ad esempio, era un contenitore ben preciso. Ora non più. Per le coppie c'è anche un problema legato alla privacy. Gli spazi sono sempre così affollati». Per questo le coppie scoppiano? «Ovviamente non si può generalizzare, ma la maggior parte vivono grandi difficoltà. Il covid ha fatto emergere i conflitti sotterranei, quelli latenti. Certo, bisogna distinguere, ci sono tante famiglie funzionali che hanno saputo utilizzare al meglio il tempo e lo hanno capitalizzato stando bene. Ma bisogna essere realisti, ci sono sempre più famiglie disfunzionali che soffrono questa situazione. Stare ogni giorno tutti i giorni sotto allo stesso tetto logora». Per questo si tende a isolarsi? «Esattamente. Chiudersi in se stessi per sopravvivere, cercare un proprio micro spazio, ci si sfoga con il virtuale, tutta la famiglia connessa e virtuale, ognuno collegato e perso nel proprio mondo. Ma c'è un però, una realtà così è densa di tensioni, l'utilizzo di telefoni e pc rende molto nervosi, rabbiosi». Eppure insieme al calo del desiderio, l'uso della pornografia è in crescita, non è un controsenso? «È uno degli effetti prodotti dal sovraffollamento della casa, il desiderio di fuga e quello che riaccende è il meccanismo trasgressivo. Siamo annichiliti dalla pigrizia, anche nella coppia, rifuggiamo nella masturbazione mentale e fisica come calmante. Escono così le ossessioni, come le fobie». Cosa risponde a chi invece aveva ipotizzato un secondo baby boom? «Non ci ho mai creduto. Siamo lontanissimi da quel periodo storico. Allora c'erano prospettive di lavoro, un clima di rinascita e di fiducia. Oggi siamo piuttosto schiacciati da una prospettiva sempre più soffocante, l'impegno dei genitori diventa quasi insostenibile, per non parlare del peso che devono sostenere le donne con un mercato del lavoro che le sviscila».

Newspaper metadata:

Source: Il Giornale

Author:

Country: Italy

Date: 2021/03/25

Media: Printed

Pages: 17 -

Web source:

Depressione, dolori al torace e rischio ictus Chi guarisce dal virus non esce dall'incubo

La sindrome «Long Covid» colpisce tutto il corpo. E può durare per mesi Il coronavirus lascia una traccia nelle persone anche quando il tampone è ormai negativo. Si moltiplicano, infatti, i casi di malessere a distanza di settimane, che possono interessare ogni parte del corpo, tanto che gli specialisti si stanno interrogando se metter in piedi strutture adatte per il cosiddetto «Long Covid». È quanto emerge da una revisione di più studi, realizzata dalla prestigiosa Columbia University, secondo la quale è il momento di avere «Centri Covid-19 dedicati con un approccio multidisciplinare». Nel nostro Paese ci sono diversi esempi già attivi in questo senso e si richiede un sistema standardizzato e reso fruibile a tutti indipendentemente dall'area di residenza. I ricercatori americani hanno scoperto che nel 20% dei casi resta il dolore toracico anche a 6 settimane di distanza dal contagio, così come possono manifestarsi malattie non scoperte precedentemente a cominciare dal diabete e, in molti giovani, dalle aritmie. Il tutto è non sempre correlato alla gravità dell'infezione. Il battito irregolare può portare a ictus, insufficienza cardiaca e danni di lunga durata al cuore. Si tratta di gravi complicazioni che, nel caso proprio di ictus e infarti, posso esser legati a coaguli di sangue, causati da una persistente risposta immunitaria nei vasi sanguigni. È quanto affermano i ricercatori della LKCMedicine, Nanyang Technological University di Singapore. «Durante le fasi iniziali dell'infezione, Sars-CoV-2 può attaccare il rivestimento dei vasi sanguigni e innescare infiammazione e una risposta immunitaria», spiega la dottoressa Florence Chioh. I ricercatori hanno raccolto il sangue di persone dopo un mese dall'infezione e hanno scoperto che, rispetto agli individui sani, c'era nel sangue il doppio delle cellule danneggiate dei vasi sanguigni e ancor di più nelle persone diabetiche e ipertese. Inoltre hanno trovato molte proteine infiammatorie e un alto numero di cellule T, quindi «un sistema immunitario iperattivo, la probabile causa di danni ai vasi sanguigni, osservati in alcuni Long-Covid. Questo può causare «perdite» nei vasi sanguigni con aumento del rischio di coaguli di sangue. Pertanto i pazienti dovrebbero esser seguiti anche dopo l'infezione, per identificare i casi ad alto rischio», conclude la ricercatrice. Invece tra i sintomi neurologici più comuni a distanza di tempo ci sono il mal di testa, formicolii, annebbiamento e la ben nota perdita di gusto e olfatto, secondo quanto affermano i ricercatori della Northwestern Medicine in uno studio, pubblicato su «Annals of Clinical and Translational Neurology», dove l'85% riferisce di solito 4 sintomi contemporaneamente. E tra i malesseri duraturi non di carattere neurologico più comuni ci sono mancanza di respiro, dolore al torace, fatica, insonnia e depressione.

L'ultima ora legale Istruzioni per l'uso

L'Ue vuole eliminarla (e l'Italia non ci sta) Aspettando la svolta, i consigli per resistere: cena due o tre ore prima di andare a letto e sport per migliorare la qualità del sonno ROMA Come se la pandemia non ci avesse sconvolto già abbastanza, fra qualche giorno ritorna l'ora legale. Un'ora in più di luce, che scatterà la notte tra sabato e domenica prossimi. Alle 2 le lancette dell'orologio dovranno essere spostate - i dispositivi digitali lo faranno automaticamente - in avanti di 60 minuti. Ma questa potrebbe essere l'ultima volta, visto che l'Europa vuole cancellarla (ma l'Italia è contraria). La decisione, che doveva essere presa nel 2020, è slittata a data da destinarsi, causa Covid. E con il cambio d'ora, che ogni anno si annuncia come se fosse l'ultimo, ritornano una serie di disturbi fastidiosi. Solo che quest'anno, il secondo della pandemia, potrebbero essere più pesante del solito. «Rispetto agli anni passati, ora siamo più stanchi e stressati, provati dagli effetti dell'emergenza Covid-19», conferma Eleonora Iacobelli psicoterapeuta presidente dell'Associazione europea disturbi da attacchi di panico (Eurodap) e responsabile Trainer Bioequilibrium. «Per molti, infatti, adattarsi al cambio d'ora potrà essere più difficile sia per quanto riguarda il sonno, sia per quanto riguarda il cambiamento delle abitudini che la bella stagione porta con sé», spiega l'esperta. «La privazione di sonno, conseguenza del cambio di orario, può comportare - dice - un aumento del rilascio di cortisolo e, soprattutto per alcuni, anche un cambiamento al livello umorale, aumentando l'irritabilità. In un momento di grande frustrazione come quello che stiamo vivendo, inoltre, non sorprenderebbe un aumento di stati ansiosi e/o depressivi». L'OBIETTIVO L'obiettivo prioritario è quindi preservare la qualità del sonno. «Non sarà facile, visto che da quando è scoppiata la pandemia gli italiani con disturbi del sonno sono aumentati del 40 per cento», dice Iacobelli. «Difficoltà ad addormentarsi, frequenti e prolungati risvegli notturni e difficoltà a riaddormentarsi sono alcuni dei sintomi più comuni - continua - che possono acuirsi i primi giorni dopo il passaggio all'ora legale. Questo può compromettere le normali abitudini di vita, causando un senso di malessere generale, maggiore affaticabilità e irritabilità, diminuzione della capacità di concentrazione, mal di testa, sintomi gastrointestinali, formicolii e stati tensivi». La buona notizia è che si può giocare d'anticipo e mettere in atto una serie di comportamenti virtuosi, oltre che ricorrere a una serie di rimedi naturali. «Già da oggi è consigliabile andare un po' prima a letto e anticipare il risveglio in modo da non dover stravolgere i propri ritmi in una notte sola», raccomanda Iacobelli. «In generale conviene mantenere una routine fissa per andare a dormire e svegliarsi. In tal modo - continua - il nostro orologio biologico si abituerà preparando il nostro corpo a quando è il momento di rilassarsi e quando ci si deve attivare per affrontare la giornata». Per dormire bene bisogna fare attenzione anche a tavola. «Bisogna cercare di mantenersi leggeri e mangiare almeno 2-3 ore prima di coricarsi, giusto il tempo di digerire al meglio», consiglia Iacobelli. «Inoltre, meglio evitare cibi grassi e/o speziati che potrebbero disturbare il sonno», aggiunge. Per favorire l'addormentamento, Iacobelli raccomanda di fare attività fisica o anche un bagno caldo almeno 2-3 ore prima di andare a letto. «Alcuni studi hanno dimostrato che il repentino abbassamento della temperatura corporea che si ha quando si terminano queste attività favorirebbero il sonno profondo», spiega. Si può ricorrere anche a rimedi naturali, come tisane e integratori, che promuovono il rilassamento. «Melatonina, passiflora, valeriana, tiglio, luppolo, escolzia, salice e magnesio», suggerisce Iacobelli. «Ma ci sono anche integratori o specifici alimenti in grado di attivare i cosiddetti "geni della longevità", che stimolano la produzione di proteine chiamate sirtuine che, tra gli effetti, favoriscono il sonno», aggiunge. L'ULTIMA VOLTA Per alcuni paesi dell'Unione Europea questo potrebbe essere l'ultimo cambio d'ora. La Commissione europea ha infatti deliberato per l'abrogazione. La decisione definitiva era attesa nel 2020 ma, con l'emergenza coronavirus in corso, non se ne è più parlato e la faccenda è slittata a data da destinarsi. Tuttavia, l'Italia potrebbe continuare a mantenere questo regime. Spetta infatti ai singoli Paesi decidere quale fuso orario adottare. E il nostro paese ha fatto richiesta di rimanere nel regime del doppio orario attualmente in vigore.

Newspaper metadata:

Source: ObiettivoNews.it

Author:

Country: Italy

Date: 2021/03/25

Media: Internet

Pages: -

Web source: <https://www.obiettivoNews.it/2021/03/25/rivarolo-canavese-federica-bertot-di-forno-canavese-in-concerto-online-al-conservatorio-di-alessandria/>

RIVAROLO CANAVESE – Federica Bertot di Forno Canavese, in concerto online al Conservatorio di Alessandria

È stata scelta per introdurre il quinto concerto della ventinovesima edizione della rassegna “I Mercoledì del Conservatorio” con la ballata n° 4 op. 52 in fa minore di Friedrich Chopin: un brano a cui è particolarmente affezionata RIVAROLO CANAVESE – Federica Bertot, pianista di Forno Canavese, coltiva fin da molto piccola una fortissima passione per la musica: figlia del Maestro Mario Bertot, essendo da sempre circondata da melodie e note in casa, ha iniziato giovanissima lo studio del pianoforte. Il suo percorso musicale e artistico è proseguito presso l'Associazione Liceo Musicale di Rivarolo Canavese sotto la guida della direttrice Sonia Magliano con la quale prepara il suo ingresso alla carriera Accademica presso il Conservatorio A. Vivaldi di Alessandria raggiunto con il massimo punteggio. Qui, in aprile 2019, ha ottenuto il diploma accademico di I livello con la votazione di 110 e lode, seguita da Andrea Carcano ed ora sta concludendo il biennio di specializzazione in pianoforte classico ad indirizzo concertistico con Sergio Marchegiani. La giovane promessa del concertismo classico canavesano durante l'intervista di presentazione dell'evento ha sottolineato la sua profonda soddisfazione di essere stata scelta per introdurre il quinto concerto della ventinovesima edizione della rassegna “I Mercoledì del Conservatorio” con la ballata n° 4 op. 52 in fa minore di Friedrich Chopin: un brano a cui è particolarmente affezionata. “Il percorso per montare questo brano è stato un po' travagliato poiché ho iniziato a leggerlo circa un anno fa proprio nel periodo del lock down. La maggior parte delle lezioni con il mio insegnante si è svolta online con tutte le difficoltà del caso. Poco alla volta siamo comunque riusciti a montarlo diventando così il frutto di questo particolare e complicato periodo”. Così dicendo Federica ha voluto introdurre il concerto della clavicembalista Francesca Lanfranco che presentava le partite per clavicembalo di Johann Sebastian Bach, entrambe nella consapevolezza che la registrazione senza pubblico di un concerto lascia ben poco alla magia della musica dal vivo ma fiduciose che “la musica al tempo del Covid”, come è stata definita dallo stesso Conservatorio per descrivere la rassegna, non deve smettere di accompagnarci durante questo faticoso percorso. L'Associazione Liceo Musicale di Rivarolo Canavese è orgogliosa di annoverare fra i suoi docenti anche Federica Bertot: cresciuta fra le braccia dei decani della struttura, non ha mai abbandonato le sue origini musicali portando ora la sua grande determinazione ma estrema dolcezza nella classe dei più piccoli pianisti con grande attenzione al tema oscuro della psicologia e al potere nascosto che la musica ha. Il concerto può essere seguito sul canale youtube del Conservatorio Vivaldi di Alessandria.

Perché sarebbe giusto offrire dei voucher per lo psicologo

25 MAR - Gentile Direttore, dei voucher per permettere ai cittadini di accedere a servizi psicologici di supporto. È una possibile strategia di intervento per far fronte nel modo migliore all'emergenza psicologica provocata dalla pandemia, con impatti positivi anche sul fronte economico. Malessere psicologico e malattie mentali producono un costo molto elevato sulla collettività. Il solo disturbo depressivo maggiore, che affligge circa 3 milioni di Italiani, ha un costo annuale stimato di 4 miliardi, tra costi diretti e assenze lavorative. A questi si aggiungono tutte le altre forme di patologia psicologica che, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, riguardano - con vari livelli di gravità - circa 17 milioni di persone in Italia. I servizi disponibili raggiungono solo una parte di questa utenza potenziale, penalizzando soprattutto le fasce più deboli. Trascurare un disagio psicologico si traduce facilmente in costi sociali e sanitari (ad esempio, alti livelli di ansia aumentano il rischio di patologie cardiovascolari). Uno studio classico della London School of Economics ha messo in luce che ogni sterlina investita in un intervento psicoterapeutico corrisponde a 8 sterline in resa lavorativa e risparmi sanitari negli anni successivi. La comunità scientifica è compatta nel ritenere questo investimento socialmente rilevante e economicamente sostenibile. È fondamentale sviluppare una strategia di intervento che possa far fronte nel modo migliore a questa emergenza psicologica perché la promozione della salute è una prerogativa dello stato e per il possibile elevato impatto economico, in termini di cure successive e di riduzione della produttività. Alcune persone, pur non avendo una patologia mentale, avranno difficoltà ad adattarsi alle sfide che il nuovo contesto lavorativo potrà porre, incisa la ricerca di un nuovo work-life balance e le implicazioni dello smart working. In attesa di nuove assunzioni di **psicologi** nel SSN che colmino in maniera strutturale il bisogno di psicologia presente nella popolazione si potrebbe prevedere un voucher per accedere alle prestazioni psicologiche presso i liberi professionisti, vista la presenza di circa 100.000 **psicologi** e 52.000 psicoterapeuti, molti dei quali occupati in contesti privati. La proposta, portata avanti dal Consiglio Nazionale dell'**Ordine degli Psicologi** sin da aprile e inizialmente presentata a gruppi di studio di ambito economico, è quella di istituire una modalità di annullamento (o, perlomeno, contenimento) dei costi, che consenta una maggiore fruizione di servizi psicologici da parte di chi ha un bisogno. Il modello di voucher potrebbe essere simile a quello realizzato con il "voucher scuola". Siccome le fasce più interessate da questa iniziativa sono quelle più deboli dal punto di vista socio-economico e lavorativo, la possibilità di non dover anticipare la spesa (che viene corrisposta direttamente al servizio) potrebbe aumentarne l'utilizzo. Considerando che il supporto psicologico è ancora una fonte di stigma e imbarazzo per una parte non marginale della popolazione, sarà opportuno prevedere una adeguata campagna pubblicitaria, in grado di informare i possibili utenti, ma anche di motivarli dell'utilità dei servizi. In particolare, andrà considerata la possibilità di usare i social media per raggiungere efficacemente alcune fasce di popolazione con particolari bisogni psicologici. L'investimento pubblico in materia di supporto psicologico non è una novità nei paesi europei. L'esempio più evidente viene dal Regno Unito, in cui è stato sviluppato nel 2008 il programma Improving Access to Psychological Therapies con uno stanziamento di 372 milioni di sterline per il triennio 2008-2011 e di 500 milioni di sterline nei successivi 4 anni (2011-2015). Lo scopo è stato quello di riuscire ad offrire trattamenti psicoterapeutici efficaci per circa il 15% delle persone con disturbi di tipo depressivo e ansioso nel 2014. A partire dal 2016, tramite il Five Year Forward View for Mental Health, è stato stanziato, lungo 5 anni, un miliardo di sterline aggiuntive, in modo da raggiungere un ulteriore milione di persone con servizi psicologici di qualità. Questi programmi hanno visto il coinvolgimento diretto di circa 10.000 psicoterapeuti, direttamente ingaggiati nel servizio sanitario. Francesco Pagnini Professore Associato in Psicologia Clinica presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano e presso l'Università di Harvard, e membro del Comitato Scientifico della Casa della Psicologia dell'**Ordine degli Psicologi** della Lombardia 25 marzo 2021

Web source:

Stiamo diventando tutti accumulatori digitali?

Che ci siano persone che non buttano mai nulla, dai vestiti inutilizzati da decenni, a documenti oramai obsoleti, a pezzi di «non si sa più che cosa», fino a rendere inagibili box e cantine, oppure interi appartamenti, è noto. Anche se è da (relativamente) poco che questa «mania», come verrebbe da chiamarla, è entrata nei Disturbi psichiatrici riconosciuti nel Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (si veda box, ndr). Della questione si è occupato Nick Neave, professore di psicologia e direttore del Gruppo di ricerca sull'accaparramento della Northumbria University di Newcastle, partendo dall'analisi di un caso, riportato qualche anno fa, dal British Medical Journal in cui si descriveva la vita di un uomo di 47 anni che, oltre ad accumulare oggetti reali, scattava diecimila foto digitali ogni giorno e passava il tempo a copiarle e archivarle su dischi rigidi esterni, col risultato di peggiorare lo stato di ansia legato alla sindrome autistica di cui era affetto. Sarebbe facile leggere questa situazione come una delle tante possibili conseguenze di un disturbo autistico e non come una patologia a sé stante, ma non è così. Spiega Giancarlo Cerveri, direttore dell'Unità di Psichiatria, dell'Azienda Socio Sanitaria Territoriale di Lodi: «Il disturbo da accumulo nella versione "fisica" è spesso misconosciuto perché chi ne soffre non prova una sofferenza tale da sentire il bisogno di chiedere aiuto. La situazione si fa critica solo quando tutto esplode: la casa diventa ingestibile e invivibile. In questi casi a segnalare il problema sono spesso i conviventi esasperati (ammesso che ce ne siano perché l'accumulatore seriale ha spesso una vita solitaria), i familiari o addirittura l'Ufficio di igiene perché non sempre e non tutto il materiale raccolto è «non deperibile». Ancora più difficile riconoscere il disturbo per chi accumula informazioni su dischi rigidi di memoria, dalle capacità enormi». Prescindendo dal modo, reale o virtuale, con cui si accumula, perché alcune persone si comportano in questo modo? Si affezionano sentimentalmente a quello che raccolgono? «Cominciamo col dire che stiamo parlando di persone spesso schive, con una vita sociale e affettiva ridotta, ma con una capacità di giudizio integra: spesso comprendono l'irrazionalità del loro accumulo ma non riescono a porvi limite. I loro comportamenti non indicano però che stiano sostituendo gli affettivi con gli oggetti collezionati. Cominciano frequentemente ad accumularli secondo una certa logica, tanto che in questa fase il disturbo non viene riconosciuto dai familiari. In seguito logica e comprensibilità tendono a cadere: il materiale diventa troppo, tanto da invadere la vita del soggetto». Accumulatori si nasce o si diventa? «La tendenza compare già in giovane età, ma si sviluppa solo quando si hanno maggiori spazi di libertà. Il tema che accomuna tutti gli accumulatori seriali è quello del controllo. L'impressione di avere tutto quello che si vuole a disposizione, sia pur in un modo caotico (e che finisce con il tradursi nell'impossibilità di trovare ciò che si cerca) almeno temporaneamente tranquillizza. È un po' quello che accade a chi soffre di dismorfismo: non si trova mai abbastanza attraente e ricorre a continue diete e interventi estetici. Per breve tempo è soddisfatto, ma poi ricomincia». Può essere vero che, lungi dal fare un favore a se stesso o all'azienda per cui si lavora, non buttando mai un'informazione, l'accumulatore rischi invece di aprire le porte ad hacker chiedono a caccia di notizie riservate? «Povero hacker, nel caos di un accumulatore seriale informatico si perderebbe immediatamente e senza speranze». E che dire dell'accusa che gli accumulatori digitali contribuiscano all'inquinamento? «Certo un aumento del bisogno di grandi server per lo stoccaggio della memoria richiede un parallelo considerevole incremento dell'energia per mantenerli funzionanti, ma non è tanto il singolo o i singoli - e comunque non si tratta di masse di persone - a essere diventato un accumulatore digitale: credo che il problema dell'accumulo spaventoso di informazioni digitali riguardi l'intera specie umana. L'uomo da sempre tenta di conservare le proprie memorie e un hard disk è più funzionale allo scopo di un papiro, ma forse meno resistente di una tavoletta di argilla. Quelle dei Sumeri sono sopravvissute per più 5 mila anni. A che cosa poi potranno servire tutti i dati registrati grazie ai mezzi informatici che per le loro grandi capacità, direi per la loro stessa natura, non impongono scelte, resta ancora tutto da capire». L'accumulatore si può curare? «Se arriva da noi con una motivazione sufficiente lo si può aiutare. Spesso però la terapia cognitivo-comportamentale viene difficilmente accettata dal paziente, che non si sente tale e quindi oppone una fiera resistenza all'idea di doversi disfare, anche solo in parte, dei propri beni; si può intervenire anche con dei farmaci, come gli inibitori della ricaptazione della serotonina, ma ovviamente anche in questo caso serve avere la collaborazione della persona, e i risultati degli interventi farmacologici non sono pienamente soddisfacenti da soli». Un'attività che spesso resta «segreta»? Il Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, ovvero il Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, è uno dei sistemi per la classificazione dei disturbi mentali o psicopatologici più utilizzati nel mondo. Dal 2013 il disturbo da accumulatore seriale è stato riconosciuto come una patologia a sé stante (non dipendente dal disturbo di ansia) alla pari di altre patologie come il dismorfismo, la gelosia non delirante,

Newspaper metadata:

Source: Corriere Salute

Author: Daniela Natali

Country: Italy

Date: 2021/03/25

Media: Periodics

Pages: 13 -

Web source:

la scarnificazione. «Si tratta di problemi che rompono un equilibrio di vita, pur consentendo un funzionamento sociale e lavorativo accettabile. Di tutti questi disturbi si parla poco per un senso di vergogna di chi ne soffre e questo fa sì che rimangano spesso “invisibili” e non vengano trattati fino a quando (e se) non si aggravano notevolmente» conclude Cerveri.

Web source:

Io, paziente in carrozzina, preparerò i più piccoli a superare gli ostacoli

Sara Montis ha 23 anni e la malattia di Charcot-Marie-Tooth (CMT), una neuropatia che colpisce il sistema nervoso periferico. I primi sintomi arrivano quando ha circa 6 anni, la diagnosi soltanto dieci anni dopo. Dall'età di 13 anni si muove in carrozzina. A 19 anni, dopo il diploma, con la famiglia si trasferisce dalla Sardegna a Genova per continuare gli studi ed essere più vicina all'Istituto Gaslini, dove è stata presa in carico per la sua patologia. Tra poco coronerà il suo sogno: si laureerà in Terapia della neuro-psicomotricità dell'età evolutiva (Tnpee). Si tratta di una figura trasversale nella presa in carico del paziente: svolge interventi di prevenzione, terapia e riabilitazione delle malattie neuropsichiatriche infantili, nelle aree della neuro-psicomotricità, della neuropsicologia e della psicopatologia dello sviluppo, in collaborazione con l'équipe multiprofessionale di neuropsichiatria infantile e in collaborazione con le altre discipline dell'area pediatrica. «Il desiderio di avvicinarmi a questa professione nasce fin da bambina. Durante le visite e gli accertamenti per la mia patologia ero affascinata da quello che facevano i medici e i terapisti. Ero curiosa di conoscere tutto quello che era legato alla neurologia. La terapia della neuro-psicomotricità dell'età evolutiva è un po' il trait d'union tra tanti campi della medicina e si accorda anche con un altro aspetto della mia vita, la passione che ho per i bambini. Per me, persona con disabilità, aiutare gli altri ha un significato enorme. Aiuto il bambino a superare gli ostacoli legati alla malattia, offro degli strumenti perché realizzi il suo percorso di crescita», racconta Sara che è anche volontaria Uildm. Sara ha fatto tirocinio nel reparto di malattie neuromuscolari del Gaslini dove è anche paziente, ma sfortunatamente da febbraio 2020 non può più entrarci per via del Covid. Durante il tirocinio si è occupata di bambini e adolescenti con diverse patologie e tipi di ritardo e disturbi del linguaggio. Ma ha deciso di focalizzarsi sulle malattie neuromuscolari perché, dice «è un ambito tutto da esplorare nel suo potenziale. Con i bambini cerco di essere me stessa, mi vedono come loro, non hanno pregiudizi o reazione di allontanamento o diffidenza. Incontro più pregiudizi negli adulti che, anche se indosso il camice, a volte mi scambiano per paziente». E poi c'è il gioco, suo grande alleato. «Il gioco è talmente libero, talmente aperto, che di fronte ad esso i miei limiti fisici scompaiono. Certo, i giochi motori che richiedono anche una mia prestazione non fanno per me ma c'è sempre un'alternativa. Esistono molti giochi, e tantissimi altri possono sempre essere inventati grazie alla nostra continua produzione di idee, che consentono di stimolare le diverse capacità# persino quelle motorie nonostante la terapeuta sia seduta. I giochi a tavolino poi sono una grande risorsa (giochi in scatola, schede, giochi al pc e al tablet, ecc#) sia in terapia per il bambino sia anche per me visto che non richiedono una prestazione fisica». Il futuro? «Vorrei continuare e magari approfondire anche il lavoro del mio studio di tesi, ovvero verificare l'efficacia del Dystrophinopathy Protocol – Child before Patient, un protocollo di valutazione che ho realizzato, coinvolgendo altre figure sanitarie, che ha lo scopo di pianificare al meglio gli interventi volti a valorizzare la vita del bambino con distrofinopatia in età scolare, considerando il suo essere un “bambino” ancor prima di “paziente”

Newspaper metadata:

Source: Avvenire

Country: Italy

Media: Printed

Author: LUCA

BORTOLI

Date: 2021/03/25

Pages: 8 -

Web source:

Demotivati e soli «Ora basta rinvi»

La riapertura delle scuole non è più rinviabile. «A un anno dall'inizio di questa pandemia, oltre a contare il numero dei morti, iniziamo anche a contare gli innumerevoli danni che la sospensione della didattica in presenza e la mancata socializzazione sta avendo su bambini e ragazzi». Lo scrivono nero su bianco oltre cento professionisti della sanità del Veneto. Tra loro i pediatri ospedalieri e di libera scelta e gli **psicologi** sono in prima linea, ma non mancano anestesisti, chirurghi, osteopati e infermieri. Dalla stesura del documento, che descrive i danni psicofisici concretamente osservati sui più piccoli, in una manciata di giorni si è passati alla raccolta di firme, che grazie alla condivisione su blog e profili social procede spedita. «Il nostro appello scaturisce dal-l'osservazione diretta e quotidiana, nelle scuole e nei nostri studi, di ciò che le generazioni più giovani stanno subendo», spiega Elena Mozzo, pediatra, impegnata in progetti di educazione sessuale nelle scuole medie della provincia di Padova. «I sintomi che più di tutti ci preoccupano sono l'aumento dei disturbi ossessivo-compulsivi, le regressioni nel linguaggio, ma anche la manifestazione precoce della pubertà, conseguenza del disagio psicologico. Chi di noi collabora con le scuole incontra ragazzi sempre più demotivati davanti allo schermo con casi crescenti di attacchi di panico: la conseguenza è l'au-mento massiccio della dispersione scolastica». La premessa da cui partono medici e **psicologi** è la definizione stessa di salute data dall'Organizzazione mondiale della sanità: uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattie o infermità. «Ebbene, proprio su questo stato di benessere fisico, mentale e sociale di bambini e ragazzi – precisa Elena Mozzo – ha pesato molto l'assenza di opportunità di socialità e di stimolo. Non siamo qui a chiedere la riapertura delle scuole perché i genitori-lavoratori possano "parcheeggiare" i figli da qualche parte, ma perché rischiamo davvero di creare danni a lungo termine in una generazione che sta perdendo occasioni preziose proprio negli anni più importanti della formazione». L'utilizzo intensivo dei social media ha aumentato i rischi correlati e in particolare il consumo di pedopornografia. Nei soli mesi di marzo e aprile 2020 le denunce sono aumentate del 51% (dati Polizia postale) e dei 15mi-la giovani tra 11 e 24 anni, intervistati in una ricerca promossa daDurex, Skuola.net e Università di Firenze a ottobre, 6 su dieci hanno dichiarato di usare abitualmente materiale pornografico. Sul versante fisico, è una ricerca del Bambin Gesù pubblicata sul-l'Italian journal of Pediatrics a evidenziare un incremento di oltre il 50% dei casi di pubertà precoce. Tra le ipotesi una combinazione di fattori coincidenti durante il lockdown: modifiche delle abitudini alimentari e uso prolungato di pc e tablet. «Come professionisti dell'area medica e psicologica – conclude il documento redatto nei giorni scorsi e le cui sottoscrizioni sono in rapido aumento – non possiamo più tacere. Non possiamo per ragioni etiche, non possiamo perché come professionisti abbiamo il dovere di tutelare le fasce fragili della popolazione, che comprendono bambini e ragazzi, il nostro futuro. Vogliamo essere una comunità che aiuta e sostiene bambini e adolescenti a riappropriarsi di una sana vita affettiva e relazionale come base essenziale per la costruzione del proprio benessere psico-fisico».

**Newspaper metadata:**

Source: F Settimanale

Author:

Country: Italy

Date: 2021/03/30

Media: Periodics

Pages: 12 -

Web source:

CHIEDO UMANITÀ: HO PERSO UN FIGLIO

Caro direttore, quando Marisa Deimichei – che io adoro – ha scritto che lasciava F, per un attimo mi sono sentita persa. «Ecco», mi sono detta, «ci risiamo, trovo un giornale che mi piace e cambia la direzione». Poi però ho scoperto che al timone ci sarebbe stato lei, che conosco da tempo: che colpo di c... fortuna! F mi piace perché non è solo paillettes: ha testa e fa riettere. Unico problema: esce il mercoledì e io, pur dividendomi tra lavoro, gli, marito e hobby, e pur centellinando gli articoli, il sabato pomeriggio l'ho già nito. Cosa faccio no a mercoledì mattina? Manuela Ne compri una seconda copia, e legga anche quella (lo so: come battuta fa cag... pena). Direttore, lei crede alle coincidenze? Io non saprei... Però stamattina ho tra le mani il n. 9 di F e mi trovo a leggere l'articolo La felicità imperfetta – quello sulla nuova gravidanza di Meghan Markle dopo aver perduto un bambino nei primi mesi di gestazione, e su questo lutto sottovalutato – proprio mentre attendo che una terapia farmacologica faccia effetto nell'aiutarmi ad abortire il nostro feto (evito la parola bambino perché mantiene solo l'illusione nella nostra testa di quasi genitori): non aveva battito, non poteva avere futuro. Questa è la mia seconda volta in sette mesi, speriamo di smentire il detto “Non c'è due senza tre”, ma io già l'ho messo in conto, forse. Condivido le mie riessioni, derivate dall'esperienza diretta e dal fatto che di professione faccio il medico, quindi conosco i miei polli. SCRIVETEMI: carodirettore.f@cairoeditore.it

12 Racconto nella speranza di preparare le donne che dovessero trovarsi nella mia stessa condizione, di aiutarle a intraprendere il percorso – di cui la vostra psicoterapeuta sottolinea saggiamente l'importanza – del «superare il trauma» iniziando a parlarne, chiedendo aiuto, dandosi il tempo anche di vivere il lutto, di non lasciarlo sospeso. Tanto per cominciare non esiste un ambulatorio specialistico dedicato alla cura di questa esperienza traumatica, devi fare la trala del pronto soccorso dove però (giustamente) si dà la precedenza alle vere urgenze, per esempio alle altre più fortunate di te, quelle che sul curriculum di mamma potranno mettere il “bollino glio”. Tutti ti parlano con compassione, lentamente, a bassa voce, quasi fossi stordita da chissà quale allucinogeno e non riuscissi a connettere i neuroni per capire cosa ti dicono. Tutti, al contempo, ti “ravanano” per essere certi che non ci sia la benché minima speranza. Se poi ti capita l'obiettore di coscienza (praticamente nel 99 per cento dei casi, una vergogna nel 2021) sei fregata perché vuole prendere tempo per essere certo che non avvenga il miracolo. Finalmente ottieni il consenso a procedere, perché niente, il battito proprio non c'è, e quindi ottieni il tanto atteso appuntamento in day hospital per la terapia farmacologica d'aiuto che sto facendo io oggi; seguirà la revisione della cavità uterina, che certo conclude l'esperienza ospedaliera, ma che come ogni procedura chirurgica dei rischi li contempla. Luca Dini I protocolli cambiano a seconda dell'ospedale, ma un aspetto è comune: ti ritrovi nel reparto di ostetricia, a condividere magari la stanza con la primipara in preda a crisi isterica perché vuole partorire ma il piccolo non ha intenzione di uscire, tra pance enormi ed ecografe che hanno come fermo immagine il viso di un bambino – sì, in questo caso il termine è quello giusto – che si sta ciucciando un dito mentre galleggia sereno. Me lo lasci dire: se non avessi a casa un bimbo di quattro anni che mi aspetta a braccia aperte, sarebbero pugnolate al cuore. Non mi si fraintenda: l'immagine della vita che non si ferma davanti alla morte è la cosa più meravigliosa che esista, e infonde quella speranza nel futuro che nei momenti bui come questo fatichi ad avere. Ma per iniziare a superare il trauma, forse, bisognerebbe cominciare qui, da un gesto di pudore e di riguardo, da quel po' di umanità che tanto aiuterebbe. Federica (una come tante) La storia di Federica, raccontata con la perfezione della verità, è una testimonianza di maternità mancata, come quelle che trovate a pagina 50. Ma è anche molto di più. Ci voleva un medico, forse, per avere il coraggio di parlare di quello che negli ospedali (non in tutti, e neanche nei più, ma sempre in troppi) a volte manca ai suoi colleghi (non a tutti, sicuramente non alla maggioranza, e più agli uomini che alle donne, mi viene da dire): la consapevolezza dell'importanza di curare, oltre ai sintomi, i sentimenti.

**Newspaper metadata:**

Source: F Settimanale

Author:

Country: Italy

Date: 2021/03/30

Media: Periodics

Pages: 50 -

Web source:

MAMME DEL MONDO

“Non si deve per forza partorire per essere madre: una donna senza #gli è una madre cosmica”. Così parla di infertilità la nostra psicoterapeuta, Erica Poli. Con lei leggiamo cinque storie tratte da un libro scritto su (e da) chi ha cercato un bambino (quasi) sempre senza successo C' , non riesce a restare incinta e si sente in colpa verso di lui, come se gli avesse “dato una fregatura”. C'è quella che vorrebbe conforto e invece le dicono: “Hai perso tempo, e adesso è tardi”. C'è quella che resta annichilita da una diagnosi di endometriosi. Ci sono tante storie dietro i numeri dell'infertilità, un problema che ha il 15 per cento delle coppie, un dato destinato a crescere. L'invidia della “pancia”, l'impressione di essere aride, difettose, sbagliate, sono sentimenti diffusi, un carico non sempre sopportabile di dolore. Ne parliamo con Erica Francesca Poli, psicoterapeuta e rma di F che ha affrontato l'argomento nel saggio Mille giorni d'oro (La Torre). di Roselina Salemi 50 rJessica “Signorina, tocca a lei!”, mi dissero quando mio marito uscì dalla sala operatoria. “Il prelievo è andato a buon ne, ora dovrà portare il materiale biologico nell'ospedale che vi seguirà”. “Io? E come lo trasporto?”, chiesi in preda all'ansia. “Avrà una borsa, lo metta lì”. Lanciai uno sguardo al mio bauletto Louis Vuitton e provai a farmi coraggio. Avevo 27 anni, non avevo mai sentito parlare di Pma, e mi ritrovavo ad avere un'ora di tempo per portare al sicuro il seme di mio marito. Sapevo che innamorarmi di un ragazzo in sedia a rotelle mi avrebbe messa davanti a numerose sde: ero prontaDottorressa, lei sostiene che, nonostante i progressi, non poter avere un glio è visto ancora come un enorme limite, personale e sociale, una perdita di femminilità. Perché? Perché anche se le donne senza gli non sono stigmatizzate come un tempo, c'è una tale esibizione della “pancia”, gridata e mostrata anche dalle celebrità, che è impossibile non confrontarsi. C'è l'ansia di perfezione, c'è la pressione sociale. E non credo sia stato superato l'archetipo che vede nella maternità una realizzazione, un traguardo, un valore aggiunto, una necessità. È un'esperienza potente, certo, una grande trasformazione: non può essere dimenticata in una società moderna. Manca però una riessione profonda. Quale? Guardiamoci attorno. Abbiamo rinunciato alla ricerca interiore a favore degli aperitivi e dei tutorial. Viviamo in supercie. Quando non riusciamo a comporre il puzzle perfetto, quando il bambino non arriva, entriamo in crisi. La maternità è un tema immenso, se non altro perché da questo dipende la specie umana, e ci dobbiamo confrontare nel modo giusto con ciò che rappresenta. Abbiamo gli strumenti per farlo? Ecco il problema. Prima c'era la religione che, pur con i suoi limiti e regole, dava un senso anche all'infertilità. C'era una memoria femminile collettiva. Oggi le donne vivono la loro condizione in assoluta solitudine. Vengono da me dopo otto, dieci fecondazioni assistite senza risultato, sofferenti. Alcune, all'ennesimo tentativo fallito, si sono separate. Mi dicono che non si sentono abbastanza donne. Raccontano storie diverse eppure simili. Tutte hanno cercato aiuto con gli stessi approcci. Quali sono? Uno è ipermedicalizzato e scienista. Un gioco al rialzo per passaggi successivi, dall'ovodonazione all'embriotransfer, che le portano a cedere pezzi di sé, utero compreso – succede con la maternità surrogata – sacrificandoli sull'altare di un sogno impossibile. L'altro approccio è spiritualista – psico-genealogia, costellazioni familiari: si va alla ricerca di un perché, di una spiegazione, per attenuare il senso di perdita. Questi percorsi hanno un prezzo altissimo. Le donne, invece, hanno bisogno di essere accolte nella loro sofferenza, di qualcuno che si occupi della loro storia. C'è un modo? Io riparto dal mito. Nel nostro Dna c'è il Neanderthal, ci sono gli uomini antichi, le donne antiche. Riparto dalle dee, bellissime e forti, spesso non madri. Artemide (Diana) è la cacciatrice, non ha marito né gli. Nell'infertilità ci potrebbe essere un signicato profondo, non necessariamente conittuale. Quando una donna scopre che la sua non è una sconta, ma un altro modo di esprimersi, comincia una nuova avventura. Il femminile non può essere denito soltanto dalla maternità. Il bambino non ti appartiene. Non puoi metterlo nell'elenco delle “cose” da avere. A un certo punto, da adulto, se ne va. Dove ci porta questo viaggio nel mito? A dare un senso all'esistenza. Tra le donne che ho seguito, alcune sono diventate madri, altre hanno scelto l'afdo, grande gesto d'amore, o l'adozione. Ecco una storia. Arriva 52 rSonia Cambio casa, cambio vita. Si dice così no? Dopo gli aborti era giunto il momento di mettere un punto alla mia paura, ovvero non parlare di bambini poiché non riuscivo ad averne uno. “Non qui, questa sarà la camera da letto del rMartina Siedo davanti alla nostra del soggiorno, vorrei prendere qualcosa che sia in grado di confortarmi. Una centrifuga o una birra? Titubo, come se avessi perso la mia naturale inclinazione nel decidere. Eppure sono sempre stata brava a scegliere. Invece questa storia dell'endometriosi mi ha destabilizzata. Ho sempre pensato che avere un glio sarebbe stato un atto di estrema naturalezza, nulla di più lontano da quel che mi sta accadendo. Mentre le lancette dell'orologio scorrono impietose devo scegliere se diventare mamma o no. Resto congelata nel dubbio. bimbo”, rispondevo come se l'avere un bambino fosse diventata una certezza. Fu un pomeriggio di complicità e di leggerezza ritrovata. Cambio casa e

**Newspaper metadata:**

Source: F Settimanale

Author:

Country: Italy

Date: 2021/03/30

Media: Periodics

Pages: 50 -

Web source:

cambio vita. Un anno dopo, nella stanza più luminosa della casa, dormiva Siriada me un'insegnante, sposata. Viene da una famiglia rigida con dinamiche repressive importanti. Ha scelto un uomo dolce, morbido, che vuole gli, ed è sconvolta perché non resta incinta. Si rivolge alla fecondazione artificiale. Non riesce. Arriva piena di rabbia, con un dolore incredibile. Avendo avuto una madre fredda e bloccata non è riuscita a specchiarsi in un altro femminile. È ancora in cerca di riconoscimenti, con dentro l'urlo dei suoi bisogni infantili. Ora è una meravigliosa mamma affidataria. È riuscita a incontrare la mancanza. Che cosa significa? Il femminile è prima di tutto una mancanza, un vuoto da riempire (eventualmente) con un glio, uno spazio che può contenere e accogliere. L'infertilità non è una sconfitta, ma un altro modo di esprimersi. Laura Dei due anni di ospedale, i cinque primi mesi li ho passati in terapia intensiva. Dopo il lento risveglio dal coma ero convinta di aver partorito quattro gli. Ressero il gioco per qualche giorno, prima di dirmi che non avevo avuto bambini, ma un incidente che si era portato via una gamba e il mio compagno. Questa miscela esplosiva, a 19 anni, richiedeva spirito di adattamento e voglia di rimettersi in gioco. "Potrò mai avere gli?", chiesi. "Sarà molto complicato". "Complicato non significa impossibile", stabilì mia cugina anni dopo, quando le conda i che io e mio marito pensavamo di metter su famiglia. "Hai mai sentito parlare della maternità surrogata?". tutto. Si può dire che cosa non è una donna, non che cosa è. Le società patriarcali sono violente perché decidono che cosa "deve" essere e come. La donna è oscura, segreta, imprevedibile. Si esplicita nel glio, ma poi deve recuperare la sua oscurità. Per fare un paragone, penso all'universo che per il 95 per cento è materia oscura, vuoto, e il pieno è appena il 5. Le donne danzano nel vuoto, in ogni caso. Quelle che hanno avuto i gli certe volte non stanno meglio di quelle che non li hanno avuti, perché non hanno fatto i conti con il femminile. Non sono diventate davvero donne. Chi lo può insegnare? Nessuna madre può insegnare alla figlia a diventare donna. Può ascoltarla, accoglierla, comunicarle la sua esperienza. Nessuna donna è uguale all'altra, neanche strettamente. Ciascuna deve trovare la strada. La psicologia del profondo apre gli occhi su cose che non avevi visto, ma puoi chiedere aiuto all'ipnosi, ai viaggi, ai libri, allo yoga. Sempre in solitudine? La donna che vive il travaglio di diventare se stessa è sola. Ma non abbandonata. Il maschile le offre protezione. Il cerchio femminile le permette di ricevere il racconto delle altre, anziane, compagne, sorelle. Si deve incarnare in una dea. Può non essere facile. A che cosa si arriva? All'accettazione? All'inizio le donne piangono per la perdita di un sogno, del glio a lungo desiderato, e io piango con loro, se serve. Ma non bisogna avere paura della tristezza. Passata questa fase, capiscono che l'infertilità è un dolore non un fallimento. Anzi, può essere un messaggio. Perché questo fenomeno è in crescita? Forse perché c'è bisogno di energie femminili, di madri del mondo e non soltanto di gli in carne e ossa. La donna senza gli è una madre cosmica. È diversamente madre.

**Newspaper metadata:**

Source: F Settimanale

Author:

Country: Italy

Date: 2021/03/30

Media: Periodics

Pages: 57 -

Web source:

NOI NONNI IN DAD

Lontani anni luce dalla tecnologia, hanno aiutato i nipotini nella didattica a distanza. E sono pronti a rifarlo, anche se c'è chi dice: "Riaprite le scuole." Due di loro lo raccontano, e uno psicologo rassicura: "Così restano giovani". Clara, nonna di Martina, ce la mette tutta per aiutare la nipotina in Dad, ma come fa se non ha mai acceso un pc? Non va meglio a casa di Federico. Nemmeno lui era agilissimo con le tecnologie, ma con la matematica sì. L'ha insegnata una vita. Ci ha messo un attimo a sgombrare gli errori della maestra di Livia e a farsi venire un'idea per bacchettarla senza umiliarla. Solo un anziano su quattro in Italia usa smartphone e computer, ma con la ripresa della didattica a distanza molti di loro sono stati assoldati per seguire i figli dei loro figli. Almeno 242mila, nel primo lockdown, dice l'Inps, collegandoli agli over 60 che hanno preso il buono baby-sitter. E ora rieccoli impegnati a tappare le lacune del nostro welfare. Un'impresa titanica, poveri nonni, che infatti cominciano a scendere nelle piazze virtuali al fianco dei bambini per chiedere la riapertura delle scuole. Ma com'è la Dad vista con i loro occhi? In due ce lo raccontano, mentre lo psicologo Giuseppe Sampognaro ci dà qualche dritta. Connessione ko (e mio marito si legge il giornale!) Clara, 74 anni, maestra di scuola materna in pensione. È nonna di Giulio, 10, che frequenta la quinta elementare, e Martina, 7, che fa la seconda. Scuole di nuovo chiuse, prima lezione da remoto dei nostri nipotini. Si comincia alle 8.30. Alle 7.45, con mio marito, sono già a casa loro, agitata come fosse il primo giorno di scuola. Il mio! La verità è che lui, ex ferroviere, e io, maestra d'infanzia, in pensione da qualche anno, con i computer non siamo mai stati bravi e questa cosa ci agita. Vuoi per orgoglio, vuoi per affetto, non vorremmo fare i guracce con i nostri tesori. I ruoli sono ben divisi. Io seguo Martina, lui Giulio. «Bambini piccoli, problemi piccoli», penso, ma non è così. Me lo fa subito capire, con uno sguardo che non ammette repliche, proprio Martina: «Nonna, mi raccomando, non parlare e non farmi fare brutte figure». La prima ora va bene, sono pronta a cantare vittoria, ma la seconda non riusciamo più a collegarci e io entro in panico. La maestra c'è, la classe è online e aspetta noi. O almeno così credo io. Mia figlia, la chiamo al lavoro, mi istruisce sui link da seguire. Ok i link, ma cosa sono? Impiego qualche minuto prima di capirlo e quasi un'ora prima di accedere alla lezione. Clicca di qua, digita di là, il pc non dà segni di vita, la nipote se la ride, il mio viso va a fuoco. Alla fine entriamo nella classe virtuale. «Martina, perché così tardi?», chiede l'insegnante. E lei: «Mia nonna non sa usare il computer». Invece scopro che nella stanza accanto mio marito se ne sta stravaccato sul divano a leggere il giornale perché tanto, parole sue: «Giulio è bravissimo e non ha bisogno di aiuto». Ho bacchettato la maestra e ottenuto il suo rispetto Federico, 73, insegnante di matematica in pensione. È nonno di Livia, 11, prima media, e Chiara, 9, quarta elementare. La mia esperienza con la Dad, durante il primo lockdown lo scorso anno, è iniziata con un piccolo conflitto con l'insegnante di matematica di mia nipote. Ma andiamo con ordine. Bloccati in Liguria e smarriti, nel marzo 2020, mia moglie seguiva Chiara, terza elementare, io, insegnante di matematica in pensione, ero ben felice di aiutare Livia, in quinta. Peccato che mi sia dovuto mettere mille volte le mani nei capelli per il modo in cui le maestre gestivano le lezioni da remoto: lasciavano argomenti complessi senza neppure averli spiegati, erano poco accoglienti e molto esigenti. Il fondo si è toccato quando mi sono accorto che in due problemi di geometria i dati erano sbagliati e gli esercizi irrisolvibili. Fremevo, ma insegnare il mestiere alla collega sarebbe stato antipatico. Mi sono accorto che avevamo il microfono acceso e ho detto a Livia: «Ti sei accorta che questi numeri sono errati? Con queste misure il triangolo neppure si chiude!». Diciamo che parlavo alla suocera perché nuora intendesse. La maestra ha incassato il colpo, rispondendo con un laconico: «Deve essere stata una svista». E da quel momento ha iniziato a sperticarsi in lodi ed encomi verso mia nipote come fosse Einstein. Superato il primo ostacolo, abbiamo dovuto fare un salto di livello. Il computer ci ha mollato e siamo passati allo smartphone. Le bimbe non avevano neanche i libri, mia figlia ci inviava le foto delle pagine e ogni giorno andavo in cartoleria a stamparle: un incubo. La fine della Dad è stata una liberazione per tutti. Unica nota positiva? Sono diventato bravissimo con il telefono. FA BENE ALLA TESTA DEI NONNI E AL CUORE DEI NIPOTINI Avremmo dovuto proteggere gli anziani, le categorie più fragili. Invece li spremiamo. Come la vede? «Se non ci sono patologie croniche o un'età davvero avanzata, un nonno in buona salute può fare la sua parte nell'economia di famiglia e sentirsi valorizzato», spiega Giuseppe Sampognaro, psicoterapeuta. Le persone anziane spesso hanno difficoltà con la tecnologia. Come gestirla? A una certa età subentra una forma di avversione e quasi di pigrizia rispetto alle novità. Ma la neuroplasticità continua a fare il suo gioco e consente ai nostri nonni di imparare. E poi l'esperienza li aiuta a trasmettere le nozioni ai bambini in modo semplice. Come deve comportarsi il nonno durante la Dad? Con naturalezza, ma evitando però di comparire davanti alla webcam, di suggerire e di commentare. Intanto perché non è permesso, ma soprattutto perché trasmetterebbe ansia. Il nonno e

**Newspaper metadata:**

Source: F Settimanale

Author:

Country: Italy

Date: 2021/03/30

Media: Periodics

Pages: 57 -

Web source:

la nonna possono invece rimanere nei paraggi rassicurando il bambino. Finita la lezione, in cosa può essere d'aiuto? Nei modi per loro più consoni: preparando la merenda e organizzando giochi e passeggiate all'aria aperta. È di grande utilità la capacità di ascoltare, di accogliere e infondere fiducia nel nipote. Ricordiamoci che spesso i bimbi si confidano più volentieri con la nonna o il nonno che con la mamma o il papà. Ci guadagna la relazione nonni-nipoti? Molto. Il sostegno sviluppa il senso di complicità e di apertura e permette di accorciare le distanze emotive tra le due generazioni, che possono ritrovarsi anche a "giocare" con le nuove tecnologie. I nonni non hanno il ruolo educativo, ma affettivo. Come convincono i piccoli che hanno sempre viziato a fare i compiti? Non certo dicendo: «Devi studiare se no non esci», come fanno molti genitori che puntano sulla prestazione. La forza dei nonni sta nella complicità che riescono a creare con i nipotini. E nella loro pazienza, grazie alla quale spesso riescono a ottenere risultati migliori.

**Newspaper metadata:**

Source: F Settimanale

Author:

Country: Italy

Date: 2021/03/30

Media: Periodics

Pages: 61 -

Web source:

“NON VALI NULLA”, DICEVANO I PROF

DICEVANO I PROF SARA, NON COMPRESA DAGLI INSEGNANTI, DICE ADDIO AGLI STUDI. POI SI RICREDE, PRENDE DUE LAUREE, SCOPRE DI AVERE UN CERVELLO DA GENIO. OGGI AIUTA I BAMBINI SPECIALI. COME LEI «S », pronostica un'insegnante a mia madre. Ma io ci provo lo stesso e mi iscrivo all'indirizzo socio-psicopedagogico. Una fatica tremenda. Non nello studio, ma perché mi sento fuori posto, diversa, “sbagliata”. Prof e compagni vogliono inquadrammi subito, etichettarmi, mentre io non rientro nelle caselle consuete. Non ho gli stessi interessi dei miei coetanei. Mi vedono strana perché sono sempre persa nei miei pensieri. Ne soffro molto. E poi sto male sicamente. Ci si mette anche la celiachia a indebolirmi. La fatica è doppia. In quarta mi ritiro. Studio per conto mio, da privatista, e mi trovo meglio. Non ho più lo sguardo degli altri addosso, né per giudicarmi né per commiserarmi. Frequento saltuariamente il quinto anno, eppure riesco a prendere la maturità, anche se con il minimo dei voti. «Ti sconsigliamo l'università», dicono i professori. Un altro verdetto sgradevole, ma mi adegua. Stavolta non ho la forza di lottare contro tutti. Comincio a lavorare come commessa, ma piegare magliette tutto il giorno mi annulla psicologicamente. Sento che sto perdendo il mio tempo, che dovrei e potrei fare di più, ma non so ancora come. Provo altri lavoretti: cassiera, impiegata d'ufficio, centralinista di un call center. Dopo due anni prendo una delle decisioni più coraggiose della mia vita: tornare a studiare. IL SAPORE DELLA RIVINCITA Mi piacerebbe insegnare, quindi scelgo la facoltà magistrale a ciclo unico (quadriennale) di Scienze della formazione primaria. I miei genitori sono perplessi. Sono gli unici e i miei, divorziati, sono rimasti in buoni rapporti. «Sara, rischi di rimanerci male ancora una volta», commenta mio padre, sempre convinto che lo studio non faccia per me. A suo modo vuole proteggermi. Io non cedo e vado avanti. Non voglio pesare economicamente su mamma e papà, quindi continuo a lavorare part-time e ottengo anche borse di studio. Mi laureo in quattro anni con 105/110. Ora voglio prendere la strada per cui mi sento portata, quella che ha veramente senso per me. Voglio fare la maestra. Voglio aiutare bambini che, come me, sono stati compresi. Perché tutti hanno delle potenzialità. Bisogna solo scoprirle e tirarle fuori. INSEGNARE, LA MIA MISSIONE Inizio a insegnare e mi trovo benissimo. È proprio la mia strada, non ho dubbi. Presto entro di ruolo. Nella mia vita c'è spazio anche per l'amore. Convivo per un anno e mezzo con un ragazzo che però non mi capisce in fondo. Ci lasciamo. Stare a contatto con i bambini stimola in me la voglia di approfondire 62 i meccanismi della mente umana. Forse dovevo fare la psicologa. Anzi, potrei ancora diventarlo. A quattro anni dalla prima laurea, mi iscrivo alla triennale di Psicologia. Stavolta ho un lavoro impegnativo, quindi ho meno tempo per studiare e mi laureo in sei anni, nel 2020, in piena pandemia. Voto: 99/110. Qualche esame mi dà grandi soddisfazioni. L'ultimo, sulle dinamiche sociali e psicologiche delle società nordafricane, si conclude con un 30 e con l'elogio dell'insegnante: «Magari tutti gli esami fossero così. È stato un piacere». Allora non ero negata per gli studi! NEL CLUB DEI GENI Per curiosità, voglio misurare il mio Quoziente Intellettivo. Mi rivolgo al Mensa, l'associazione in cui si entra solo se si ha un QI superiore a 130 punti (mentre la media della popolazione lo ha intorno ai 100). Il responso del test è chiaro quanto sconvolgente: faccio parte di quel 2 per cento di persone molto dotate. Mi iscrivo. Partecipando ai loro eventi online e confrontandomi con gli altri membri trovo iniziative stimolanti, giochi d'intelligenza, ma soprattutto comprensione. Paradossalmente, proprio tra loro non mi sento più giudicata. In giro non ne parlo, neanche con i miei IL CONTATTO CON I BAMBINI MI STIMOLA AD APPROFONDIRE I MECCANISMI DELLA MENTE o perché ragionavano a modo loro. Ormai insegno da 10 anni e questo lavoro non mi ha affatto stancata. Mi entusiasma scoprire il potenziale di ogni bambino. RAGAZZI, SPERIMENTIAMO Certo, nonostante la legge riconosca che gli alunni plusdotati hanno “bisogni educativi speciali”, quindi genitori, perché ho paura di non essere capita. Alcuni dei miei nuovi amici geni erano bravissimi negli studi. Altri, come me, non andavano bene per noia MI PIACEREBBE FARE LA PSICOLOGA INFANTILE E INSEGNARE PART-TIME, IN OGNI CASO NON DIRÒ MAI A NESSUNO: “NON VALI NULLA” avrebbero diritto a un percorso personalizzato, non abbiamo ancora strumenti ufficiali per gestire chi ha una marcia in più. E a volte capita anche che, assieme a un ottimo potenziale cognitivo, ci sia qualche difficoltà che lo mascheri, come una dislessia o una discalculia. Io cerco di capire ogni bambino attraverso una didattica molto laboratoriale. Se li coinvolgi, vedi quali soluzioni trovano loro stessi ai problemi, riconosci la loro intelligenza e la stimoli. Soprattutto insegno loro come studiare. Così diventano presto autonomi e non hanno difficoltà nel passaggio alle scuole medie. Una docente che si è ritrovata in prima media i miei ex allievi di quinta elementare lo ha notato subito: «Caspita, che metodo di studio! Si vede la differenza!». A studiare ci ho preso gusto, quindi ora mi sono iscritta alla magistrale di Psicologia clinica. Stavolta voglio nirla in due anni. In futuro mi piacerebbe fare la psicologa

**Newspaper metadata:**

Source: F Settimanale

Author:

Country: Italy

Date: 2021/03/30

Media: Periodics

Pages: 61 -

Web source:

infantile, ma vorrei anche continuare a insegnare part-time. In entrambi i casi aiuterò i bambini. E non dirò mai a nessuno: «Non vali nulla»

Te lo leggo in faccia

Abbiamo la mimica più espressiva di tutto il regno animale. Non è un caso: ci serve per capire che cosa stanno pensando gli altri. E prevederne le reazioni. 3 livelli di informazione. Non tutti si rendono conto che la prima impressione che abbiamo di una persona si basa sull'espressione del suo volto. Sulla faccia, infatti, si possono leggere tre tipi di segnali. STATICI: pigmentazione della pelle, forma del viso, struttura ossea, grandezza, forma e posizione dei lineamenti (sopracciglia, occhi, naso e bocca). A LENTA VARIAZIONE: rughe, tono muscolare, grana della pelle. RAPIDI: variazioni di movimenti della muscolatura facciale, tra i quali le espressioni vere e proprie. c ia STRUMENTO. Senza espressioni facciali non ci capiremmo: l'amicizia e l'amore sarebbero impossibili. Ma sarebbe difficile anche evitare di essere attaccati. Vedere l'espressione di chi ci sta parlando è così importante che per i messaggi via cellulare sono state inventate le emoticon (le faccine) ANCHE I CANI CI LEGGONO IN VISO Per gli scienziati dell'Università di Lincoln (Regno Unito) i cani sono perfettamente in grado di leggere le nostre espressioni facciali. Lo hanno dimostrato circa un anno fa con un esperimento. Due ciotole con il cibo venivano messe ai due lati opposti di una stanza. Il padrone di ogni cane doveva indicare una delle ciotole e guardare l'altra con espressione arrabbiata, felice o neutra. Nel primo caso i cani si avvicinavano a caso a una delle due ciotole, nel secondo e nel terzo preferivano la ciotola che veniva indicata col dito. Segno che l'espressione sul viso del padrone veniva guardata eccome, e che da essa dipendeva la scelta dell'animale. 96 | Focus ORIENTALE Disperazione e rabbia sul viso del giocatore di calcio coreano Jae-sung Lee. Di solito, gli orientali sanno mascherare bene le espressioni facciali. Foto in basso: lo stupore di un bambino. G uardiamoci in faccia: lo diciamo ogni volta che vogliamo che qualcosa sia ben chiaro. Perché il viso esprime – più delle parole – i nostri sentimenti e lascia trasparire le vere Così, in un discorso, quando si vuole dimostrare a qualcuno la propria sincerità, lo si invita a guardarci in viso. intenzioni. CHE COSA PENSI? Abbiamo la mimica facciale più espressiva di tutto il regno animale: smorfie, sguardi, segni d'intesa ci compaiono in faccia continuamente, anche quando non ce ne rendiamo conto. Inoltre, molte espressioni come il sorriso, il cipiglio, la risata, il broncio si possono facilmente simulare per lanciare un segnale ai nostri simili. Un volto così mobile rende possibile la comunicazione anche senza le parole. Non a caso, abituati alla mimica occidentale, i primi viaggiatori in Giappone si chiedevano se gli abitanti di quelle isole provassero i loro stessi sentimenti solo perché erano molto più bravi a mantenere il viso impassibile. Del resto, guardarsi conviene: le parole non possono bastare. Tant'è vero che per le comunicazioni brevi via messaggio sono state inventate le emoticon: “faccine” che segnalano lo stato d'animo di chi scrive e che possono dare a una frase un significato del tutto diverso. Ma perché sapere “che faccia fa” un'altra persona è così importante? Perché il cervello umano è una macchina per connettersi con gli altri: è modellato per leggere in modo veloce, efficace e automatico la mente altrui. Una capacità che hanno anche molti altri animali (soprattutto i primati), ma che solo nella nostra specie si è sviluppata così tanto. Osservare le espressioni facciali serve proprio a decifrare meglio il pensiero di altri individui. Cominciando dagli occhi, che non a caso hanno la sclera bianca per far capire dove si dirige il nostro sguardo. Se sappiamo dove un'altra persona sta guardando, capiamo che cosa sta catturando la sua attenzione e possiamo indovinarne le intenzioni o addirittura anticipare le sue azioni. Gli scienziati hanno scoperto infatti che se osserviamo una persona che gira lo sguardo verso qualcosa di abbastanza piccolo da essere tenuto in mano, si attivano nel nostro cervello le stesse zone che useremmo se a prendere l'oggetto fossimo proprio noi. Lo stesso vale per le emozioni: se una persona ha paura, le palpebre si aprono e si vede più sclera (più “bianco degli occhi”), nella felicità invece si stringono e il bianco diminuisce. Alcuni esperimenti hanno dimostrato che bastano questi deboli segnali perché da una zona del cervello, l'amigdala, parta “l'ordine” che ci induce a provare a nostra volta timore o contentezza. Secondo il celebre neuroscienziato Antonio Damasio, quando si osserva qualcuno provare una emozione è come se quella stessa emozione la sentissimo anche noi (nel cervello). Senza questo meccanismo-specchio potremmo vedere le emozioni ma non “capirle”. Del resto gli psicologi hanno spesso osservato che durante una conversazione tra due persone si tende a imitare, in modo appena accennato, le espressioni dell'altro. A ME GLI OCCHI Dagli occhi il nostro cervello assorbe anche un'altra informazione: la dimensione della pupilla, che è regolata dal sistema nervoso autonomo, lo stesso che controlla la frequenza cardiaca o il ritmo del respiro. La pupilla si dilata e si restringe come reazione a diverse emozioni, sia positive sia negative. Se la persona con cui stiamo parlando ha le pupille dilatate, ci sta ascoltando con interesse, se le ha strette invece non è d'accordo o non sta facendo attenzione alle nostre parole. Per questo, chi ci guarda con le pupille larghe ci appare più gradito, anche se non sappiamo perché. Se poi le pupille sono molto grandi potrebbe

addirittura essere molto interessato anche in senso sentimentale. Ed è stato verificato che se si guarda una persona con le pupille dilatate anche le pupille dell'osservatore si aprono. Insomma, ci fa piacere che qualcuno ci guardi con piacere: è questa la base della socialità. In ogni caso, il riconoscimento delle espressioni facciali è una faccenda complessa per il cervello: «Non va dimenticato che il volto cambia drasticamente: quando per esempio qualcuno ride, la conformazione di occhi e bocca è molto diversa da quella di una faccia tranquilla. Eppure riconosciamo lo stesso quella persona. E contemporaneamente leggiamo la sua emozione: è contenta», racconta Maria Ida Gobbini, neuroscienziata del Dipartimento di Medicina sperimentale all'Università di Bologna. «Per arrivare a questa conclusione il cervello richiama tutte le informazioni che ha su quell'individuo: che posizione occupa nella nostra cerchia sociale, che tipo di approccio ha con gli altri, che visione ha del mondo. E si attivano proprio le regioni cerebrali deputate alla "Teoria della mente", vale adire quelle che ci permettono di capire che cosa passa per la testa altrui». Comunicare le emozioni col volto è così importante che, come ha provato una recente ricerca condotta all'Università di Baltimora, negli Usa, i pazienti con paralisi facciale, che quindi non possono esprimersi attraverso le emozioni del viso, vengono ritenuti meno attraenti e desiderabili come partner. **DALLE ORIGINI** Che le espressioni siano dunque un segnale, fondamentale da leggere ma anche da esprimere, è certo. Un segnale molto antico: il sorriso nervoso segno di ansia è comune anche tra gli scimpanzé e serve proprio per rabbonire un possibile nemico. Segnalare sul viso il proprio "stato interno", del resto, è un istinto innato: già dopo due e tre giorni di vita i neonati distinguono un volto contento da uno triste e verso i 2-3 mesi sono in grado di riprodurre sul proprio viso le espressioni emotive che vedono sul volto materno. Anche i bambini nati ciechi sorridono, si accigliano, fanno il broncio quando sono contrariati. Ma manifestano anche altre espressioni fondamentali come per esempio la sorpresa, che fa loro alzare le sopracciglia. In realtà, le espressioni del viso dipendono da due diverse vie nervose che provengono dal cervello: una di queste è volontaria, l'altra no. «Per poter produrre un'espressione "apposta" è fondamentale averla vista. Un nostro studio su persone nate cieche dimostra che se si chiede loro di produrre una espressione, per esempio felice, o rabbiosa, il risultato non è riconoscibile. Ma naturalmente queste persone riescono a fare queste Frontale: corruga la fronte con pieghe orizzontali o verticali (queste ultime indicano concentrazione o meraviglia). Traverso: arriccia il naso nel disgusto. Orbicolare interno della bocca: serra le labbra in una espressione ostile. Orbicolare della bocca: serve per baciare e succhiare. Dischiude la bocca nella sorpresa. Platisma: coppia di muscoli che vanno dal bordo della mandibola alla clavicola. Quando sono tesi indicano nervosismo. "facce" quando l'emozione la provano davvero. Non sono cioè in grado di mentire con il volto», fa notare Gobbini. **LE SCOPERTE DEGLI SCIENZIATI** La ricerca, infatti, ha ormai identificato i segnali mimici corrispondenti alle varie emozioni e ai mix tra emozioni diverse. Secondo gli studi di Paul Ekman, che negli anni Sessanta visse a lungo in una regione montagnosa della Nuova Guinea a contatto con tribù di cacciatori e raccoglitori, le cosiddette emozioni base (sorpresa, paura, disgusto, rabbia, felicità e triAl volto arrivano due diverse vie nervose: una volontaria e l'altra no. Ecco perché le espressioni sono sì spontanee, ma si possono simulare stezza) corrispondono a configurazioni specifiche nei muscoli che le esprimono e che sono innate, spontanee (le espressioni si generano senza che ne siamo consapevoli) e universali (sono le stesse in tutte le culture), vedi schema nella pagina precedente. Anche eccitazione e vergogna sembrerebbe che si possano leggere in viso abbastanza facilmente, ma la scienza non ha ancora trovato le prove definitive. Del resto, la mimica facciale è molto più complessa di quanto possa sembrare: la sorpresa interrogativa, quella sbalordita o quella attonita per esempio mettono in moto i muscoli in modo diverso. Inoltre esistono mimiche specifiche per mix di emozioni, come le espressioni triste-arrabbiata o impaurita sorpresa (Ekman ha descritto ben 33 di questi mix). In volto è facile leggere anche i segni di tensione: quando vengono mostrate ad alcune persone ignare le foto di studenti durante un esame e quelle degli stessi studenti a colloquio con il professore in un momento non stressante, le immagini del viso "da esame" vengono da tutti giudicate più tese rispetto alle altre. E anche se l'espressione delle emozioni base è universale, ci sono differenze culturali su quale sia il momento giusto per esprimerle e quando sia invece il caso di sopprimerle. In un esperimento classico è stato mostrato a un gruppo di studenti Usa e a un gruppo di studenti giapponesi un filmato di un intervento chirurgico. Le espressioni di disgusto erano le stesse nei due gruppi. Ma se al filmato assisteva anche un professore autorevole dell'Università, le espressioni dei ragazzi giapponesi diventavano impassibili, mentre quelle dei ragazzi americani non cambiavano e continuavano a esprimere disgusto anche in presenza del professore. Il dibattito su quanto le espressioni del viso siano quindi delegate alla cultura è ancora oggi oggetto di discussione: Oliver Garrod, psicologo dell'Università di Glasgow, in Scozia, sostiene che le espressioni del viso universali non siano 6, ma 4 (rabbia e sorpresa verrebbero quindi escluse). Studiando con la risonanza magnetica

l'attività mentale di 30 persone (15 orientali e 15 europei) intente a osservare le foto che rappresentano le 6 emozioni principali, Garrod ha inoltre notato che il funzionamento cerebrale nei due gruppi etnici era diverso e ha concluso che nel cervello non esiste uno schema comune di riconoscimento delle emozioni in culture diverse. L'ORBICOLARE NON DICE BUGIE In ogni caso, dire che le espressioni facciali sono involontarie non vuol dire che non si possano controllare. Però occorre fare uno sforzo. E lo sforzo si vede. Per questo, sul volto si possono leggere anche i segnali di menzogna. Fin da piccoli tutti noi impariamo a camuffare e controllare le espressioni COLPA DELLE MASCHERINE Vedere solo una zona del volto ha le sue conseguenze. Un gruppo di ricerca dell'Università di Miami, Florida, ha scoperto che la mascherina che ci protegge dal contagio da Covid-19 limita molto la nostra capacità di esprimere e comprendere le emozioni dato che rende difficile leggere i volti. Non solo: rafforza la nostra capacità di vedere le emozioni negative dato che queste si esprimono aggrottando la fronte, che invece rimane libera. del viso, e spesso viene insegnato che lasciare trasparire quello che si prova è sbagliato (una mamma può dire al figlio: "non fare quella faccia"). Ci sono almeno tre modi di mentire usando il volto: mostrare un sentimento inesistente (simulazione), non mostrare ciò che proviamo (neutralizzazione) o mascherarlo con una emozione fittizia (mascheramento). Di solito si usa il terzo metodo. E per riuscirci agiamo soprattutto sulla bocca, la parte del viso che controlliamo meglio. Il volto ha infatti tre zone capaci di movimenti indipendenti: fronte e sopracciglia, occhi palpebre e radice del naso, guance bocca mento e gran parte del naso. La felicità, per esempio, è l'unica emozione che non coinvolge la parte alta del viso. Quindi se le sopracciglia sono alterate o ci sono rughe sulla fronte, il sorriso sta in realtà nascondendo un'altra emozione, che invece emerge proprio sulla fronte. Per riconoscere un sorriso sincero bisogna guardare infatti gli occhi: di fronte a una gioia vera si muove il muscolo orbicolare, quello che circonda il globo oculare e che crea le pieghe orizzontali sotto le palpebre inferiori che rendono dritte queste ultime. Magli occhi si "strizzano" solo nella parte più esterna, per cui le sopracciglia si abbassano appena un po' al centro. Inoltre, il sorriso vero non dura più di 3 o 4 secondi. Naturalmente esistono persone più brave di altre a mentire col viso: coloro che utilizzano fronte e sopracciglia come segni di interpunzione nella conversazione, per sottolineare certe parole. Si tratta di individui più abituati a usare anche la parte alta del viso in modo consapevole, che possono "organizzare" tutta la loro faccia a seconda delle occasioni. Ma esistono anche individui più abili a individuare le bugie. Il sorriso solo accennato che contiene derisione, per esempio, è asimmetrico e per questo anche se è molto veloce può essere notato da un osservatore attento. E del resto esiste chi non si lascia ingannare nemmeno dalle cosiddette microespressioni, che durano da un quinto a un venticinquesimo di secondo e compaiono per un attimo sul volto di chi sta dissimulando qualcosa. Queste detective dei sentimenti naturalmente non vedono l'espressione vera e propria, che scompare troppo rapidamente, ma capiscono che per un momento sul volto è passata un'espressione diversa e quindi che è in corso una simulazione I VOLTI DELLE EMOZIONI Secondo la teoria classica ci sono 6 emozioni fondamentali, ognuna delle quali caratterizzata da una "smorfia" ben precisa. Eccole. È l'emozione più breve e di solito è seguita subito da un'altra. Viene espressa dalla parte superiore della faccia. Le sopracciglia sono sollevate e incurvate, la pelle sotto il sopracciglio stirata e rughe orizzontali attraversano la fronte. Le palpebre sono aperte, la superiore sollevata e l'inferiore abbassata. Il bianco degli occhi è visibile sopra e spesso anche sotto la pupilla, la mascella è abbassata (labbra e denti si dischiudono). cile mascherarla perché coinvolge tutto il volto: basta controllare almeno una delle tre aree principali della faccia per nasconderla. Le sopracciglia sono abbassate e ravvicinate, le separano rughe verticali. La palpebra inferiore è tesa ma non necessariamente sollevata. Lo sguardo è fisso e gli occhi possono apparire sporgenti. Le labbra sono serrate. Se aperte formano un quadrato. Il viso felice è tipico per tutti i tipi di gioia. È abbastanza semplice da simulare. Gli angoli della bocca sono stirati indietro e sollevati. I denti possono essere coperti o scoperti, la piega rino-labiale scende a destra e sinistra del naso fino oltre gli angoli della bocca. La palpebra inferiore ha rughe sottostanti e può essere sollevata, non tesa. Ci sono le zampe di gallina negli angoli esterni degli occhi. emozione è particolarmente forte, sulla fronte si formano rughe a ferro di cavallo. Gli angoli interni delle sopracciglia sono sollevati. La pelle scoperta sotto il sopracciglio forma un triangolo e l'angolo più vicino al naso è in su. L'angolo interno delle palpebre superiori è sollevato. Gli angoli della bocca sono piegati in giù o le labbra tremano. È l'emozione più difficile da dissimulare perché appare sul viso prima ancora che ci si accorga di essere spaventati. Caratterizzata da sopracciglia sollevate e ravvicinate, comporta rughe solo al centro della fronte. La palpebra superiore è sollevata, quella inferiore contratta e sollevata anch'essa. La bocca di solito è aperta con labbra leggermente stirate all'indietro. PIÙ IMPORTANTI MUSCOLI DEL VISO I cosiddetti muscoli mimici (o pellicciai del capo) nell'uomo sono una quarantina. Nessun animale ne ha più di Homo sapiens. Ecco i principali. Buccinatori: sono i due muscoli delle guance, servono soprattutto per soffiare. Frontale: corruga la fronte con pieghe

**Newspaper metadata:**

Source: Focus

Author:

Country: Italy

Date: 2021/04/01

Media: Periodics

Pages: 95 -

Web source:

orizzontali o verticali (queste ultime indicano concentrazione o meraviglia). Orbicolare: fa spalancare gli occhi e alzare le sopracciglia. È un indicatore di attenzione. Orbicolare della bocca: serve per baciare e succhiare. Dischiude la bocca nella sorpresa. Orbicolare interno della bocca: serra le labbra in una espressione ostile. Traverso: arriccia il naso nel disgusto. Platisma: coppia di muscoli che vanno dal bordo della mandibola alla clavicola. Quando sono tesi indicano nervosismo. Nasale: arriccia l'attaccatura del naso e dimostra perplessità. Elevatore della palpebra: solleva e chiude le palpebre. Se troppo rilassato denota indifferenza. Quadrato del mento: fa sporgere la zona tra le labbra e la punta del mento. Si usa in atteggiamenti di dominanza.

Newspaper metadata:

Source: Focus D&R

Country: Italy

Media: Periodics

Author: Margherita
Zannoni

Date: 2021/04/01

Pages: 93 -

Web source:

PERCHÉ È DIFFICILE CAMBIARE IDEA?

Per orientarci nel mondo ci occorrono riferimenti chiari: le nostre quale elaboriamo facilmente le informaopinioni sono la cornice entro la -- zioni, valutando gli altri e gli eventi con rapidità e senza sforzo. All'opposto, tener conto di punti di vista differenti significa tollerare un maggior margine di incertezza ed è dispendioso in termini di come se si stesse tradendo se stessi. Per tempo ed energie. Inoltre, abbiamo bisomantenere inalterate le nostre posizioni gno di mantenere un'immagine coerenci serviamo del meccanismo cognitivo te e positiva di noi stessi: quando le noche lo psicologo inglese Peter Wason ha stre opinioni si sedimentano finiscono chiamato "pregiudizio di conferma": la per rappresentarci, diventando parte tendenza a favorire le informazioni che della nostra identità, per cui metterle in convalidano le proprie idee, ignorando o discussione fa sentire in contraddizione, sminuendo quelle che le smentiscono.SELEZIONE. Innanzitutto, questo errore cognitivo induce a scegliere solo le informazioni che fanno "comodo". Si pensi a un medico che cerca sintomi e parametri che confermano la sua ipotesi diagnostica, ignorando quelli che potrebbero invalidarla, o a un ispettore di polizia che resta concentrato sulla raccolta di prove a favore della colpevolezza di un sospettato trascurando ciò che può scagionarlo o piste alternative. Uno studio dell'Università del Minnesota ha mostrato che persino le domande poste a una persona sono condizionate dall'opinione che si ha di lei, con l'effetto di confermare i propri preconcetti. In più, spesso si prende la scorciatoia definita "esposizione selettiva": si evita ciò che è contrario alle proprie idee, per esempio scegliendo d'informarsi solo su giornali, siti o programmi tv che sono in linea col proprio punto di vista. INTERPRETAZIONE. Quando le informazioni sono complete troviamo comunque una scorciatoia mentale per volgerle a nostro vantaggio. Lo ha dimostrato una ricerca della Stanford University in cui un campione di studenti ha letto due falsi studi, uno a favore e l'altro contrario alla pena capitale. I favorevoli hanno valutato i dati contrari poco convincenti e viceversa. Vale anche per gli stereotipi: se una persona appartenente a una categoria verso cui si hanno pregiudizi non presenta i tratti tipici dello stereotipo, anziché metterlo in discussione si invoca il principio dell'eccezione che conferma la regola. PIGRIZIA CEREBRALE. Colpa del cervello che di fronte a un'opinione contraria si "spegne", impedendoci di considerarla. Ma come funziona questo meccanismo? La corteccia frontale mediale posteriore, che è implicata nei processi decisionali, diminuisce la sua attività quando incappiamo in un'opinione discordante dalla nostra, mentre l'aumenta se c'è accordo. I ricercatori della City University di Londra e dell'University College London, che hanno documentato questo processo con la risonanza magnetica funzionale, ritengono che ciò sia in relazione con il pregiudizio di conferma. In sostanza, è come se il cervello si rifiutasse di riconoscere la bontà delle opinioni altrui.

Newspaper metadata:

Source: Focus D&R

Author:

Country: Italy

Date: 2021/04/01

Media: Periodics

Pages: 95 -

Web source:

Perché giudichiamo male “il brutto”?

Anche se ci sforziamo di non giudicare gli altri dal loro aspetto, in fondo lo facciamo. Secondo gli **psicologi** dell'Università di Melbourne, il pregiudizio psicologico verso ciò che riteniamo brutto è una reazione naturale, e serve a metterci in guardia da qualcosa che potrebbe contenere una malattia dannosa. Ovviamente questo non significa che le persone poco attraenti hanno maggiori possibilità di avere malattie, ma è una risposta istintiva che si impone sulla logica. Secondo gli studiosi, oggi abbiamo canoni comuni per giudicare che qualcosa nelle persone, negli animali e negli edifici è brutto, sebbene il giudizio sia soprattutto soggettivo. I processi psicologici alla base del giudizio, tuttavia, non sono chiari. Attraverso una serie di studi, i ricercatori hanno quindi collegato la percezione della bruttezza al sistema immunitario comportamentale: un insieme di difese coordinate sviluppate per proteggerci da potenziali rischi patogeni, che si attiva di fronte a un segnale sgradevole utilizzando l'emozione del disgusto. R.M.

Newspaper metadata:

Source: Focus D&R

Author:

Country: Italy

Date: 2021/04/01

Media: Periodics

Pages: 96 -

Web source:

QUAL È IL TRATTO PIÙ IMPORTANTE PER AVERE UNA FAMIGLIA SERENA?

Per parafrasare Lev Tolstoj e l'incipit di Ronald Rogge, psicologo dell'Università di Rochester Anna Karenina, ok, tutte le famiglie si assomigliano, ma qual è il tratto psicologico più importante dei loro componenti perché vi-vano in armonia? Ha tentato di rispondere a questa domandaer Journal(Usa),offelicianalizzandocontextualsi asso1.247 studi sul tema che hanno coinvolto 40mila persone. La conclusione è stata che quello che più conta è la flessibilità mentale, cioè l'essere aperti a cambiare abitudini, opinioni e punti di vista, per adattarsi a situazioni e circostanze impreviste, sia positive sia negative. LA RIGIDITÀ PORTA A SBATTERE. Chi è "inflessibile", invece, tende a evitare pensieri e sensazioni nuove, affrontando le inevitabili prove che la vita mette davanti alle famiglie, sempre con gli stessi schemi mentali. Nei momenti di difficoltà questa persona aumenta via via il proprio disagio interiore, che trasmette alle persone vicine, fino a portare la relazione al punto di rottura. «Essere psicologicamente flessibili porta a relazioni romantiche più soddisfacenti e meno conflittuali, e in famiglia a più coesione, meno stress, a strategie di educazione dei figli adattabili. Insegnare alle coppie in difficoltà come conseguire una maggiore flessibilità psicologica, eviterebbe molti divorzi», conclude Rogge. A.S.

Web source:

La mente complottista

Grazie a Internet e ai social media sono più diffuse, eppure le teorie cospiratorie sono sempre esistite. Ma perché tante persone credono a tesi infondate, deliranti e in alcuni casi persino pericolose per l'ordine sociale? L'Attacco alla democrazia Il 6 gennaio scorso migliaia di sostenitori dell'ex presidente degli Stati Uniti Donald Trump hanno preso d'assalto il Campidoglio a Washington per protestare contro l'esito delle elezioni presidenziali. L'assalto a Capitol Hill è stato un salto di qualità. I cospirazionisti, L convinti che «ci tengono nascosto qualcosa per tramare alle nostre spalle», non sono più innocui sempliciotti, né squilibrati autori di un attacco isolato, ma ispirano un assalto di massa a un Parlamento. E allora torna la domanda: chi sono? Da dove arrivano le loro idee? «Ci vorrebbe uno stadio, per contenere tutti i cospiratori che complottano per dominare il mondo», visto quante e diverse sono le tesi complottiste. Lo ha detto Michael Shermer, docente alla Chapman University in California, fondatore della rivista «Skeptic» e autore di vari libri fra cui *Homo credens* (Nessun Dogma, 2015). Il tema della presunta cospirazione, i suoi protagonisti, i loro scopi e disegni sono molto variegati. C'è chi non si fida di scienza e medicina (come i no-vax, i negazionisti del Covid-19 o i più innocui terrapiattisti), chi dubita di morti sospette (quelle di Lady Diana o di Kennedy), chi vede trame oscure dei governi (ci nascondono la verità sugli UFO o sull'attentato dell'11 settembre 2001), di organizzazioni segrete (il gruppo Bilderberg), o del Deep State (lo «Stato profondo», gli apparati economici, politico-burocratici o militari che nell'ombra determinerebbero le vere scelte politiche a prescindere dai governi eletti). C'è chi vede un nemico esterno alla propria comunità e chi diffida del vicino, chi teme i potenti che ci manipolano dall'alto e chi una sovversione dal basso dell'ordine sociale. Chi si concentra in modo maniacale su un singolo evento o nozione, come l'assassinio di JFK o la forma della Terra, e chi paventa un gruppo che manovra in modo sistemico per la presa del potere, o addirittura una supercospirazione in cui tutto è controllato da una singola forza superpotente, sia essa rappresentata da gruppi politici, invasori alieni o Satana. Alla base, però, c'è uno schema ricorrente: «In psicologia una teoria cospiratoria» è definita come la tendenza a spiegare eventi socialmente importanti come dovuti a un gruppo di persone malevole, che ha insidiosi piani segreti per ingannare sistematicamente il grande pubblico e perseguire i propri scopi malvagi» spiega Silvia Mari, professore associato di psicologia sociale all'Università di Milano-Bicocca. IL SENSO DELLA REALTÀ A onta di quanto possa sembrarci, le teorie cospiratorie non sono frutto di Internet e dei social media: sono sempre esistite, in ogni epoca. Perché tanti credono a tesi che dovrebbero apparire palesemente infondate, se non deliranti, a chiunque abbia un po' di buon senso? «In passato si tendeva a patologizzare queste credenze, considerando gli aderenti come persone disturbate. Ma la realtà è più complessa e i motivi sono molti», spiega Mari. «Primo, c'è il bisogno di dare un senso alla realtà che ci circonda, di trovare spiegazioni comprensibili. È un bisogno fondamentale, per generare senso nella complessità del mondo. Quindi molti tendono a cercare schemi logici anche dove non ci sono. Poi c'è il bisogno di sicurezza: quando ti senti molto ansioso, o privo di potere, o di controllo sulle condizioni sociopolitiche, sei più propenso a credere a queste teorie. In più ci sono le esigenze sociali: di sentirsi parte di gruppi che soddisfino i bisogni di appartenenza, di autostima e di senso. Aderire a un complotto significa anche aderire a gruppi con norme specifiche, al cui interno ci si sente protetti e riconosciuti. E crea una distanza tra sé e gli altri, tra i membri e gli estranei, la cui forte denigrazione eleva il senso di sé». Il bisogno di dare un senso al mondo è alla base dell'apofenia: nostra tendenza a collegare tra loro elementi distinti della realtà, che non hanno alcun nesso, per vederli come parte di un unico schema comune. E nello schema riconoscere un significato che, se lo schema riguarda i comportamenti di un agente, può essere una sua intenzione. Un piano, appunto, magari segreto e malvagio. Collegare in un unico schema elementi distinti è il nostro modo naturale di interpretare il mondo, dai livelli sensoriali elementari (vedo tante macchie dello stesso colore dietro una siepe e penso sia un leone) a quelli cognitivi (dietro una serie di eventi o comportamenti riconosco una trama o un'intenzione unica). Ma la tendenza è così spiccata che non di rado vediamo nessi anche tra elementi in realtà slegati, e significati in cose che non ne hanno. Come quando riconosciamo un animale nelle forme di una nuvola, o un volto sulla facciata di una casa, o ci sembra di sentire una parola tra suoni casuali. Un errore sensato: spesso conviene sbagliare per eccesso, scappando da un leone che non c'è, anziché per difetto, non riconoscendolo e venendo sbranati. Questi processi sono poi influenzati dalle emozioni negative. Se siamo in ansia, preoccupati o spaventati, se per natura siamo diffidenti, se ci sentiamo rifiutati o alienati - se insomma ci sentiamo minacciati sul piano fisico o sociale, come individui o come gruppo - i nostri meccanismi di percezione e attribuzione di senso saranno più che mai propensi a riconoscere nei segnali esterni un agente minaccioso. Come ha senso che sia: ancor più se siamo sotto minaccia, uno spavento a vuoto è particolarmente

Newspaper metadata:

Source: Mind
Country: Italy
Media: Periodics

Author: GIOVANNI
SABATO
Date: 2021/04/01
Pages: 24 -

Web source:

preferibile a un allarme mancato. **DISTORSIONI COGNITIVE** A tutto questo si aggiungono poi alcune distorsioni cognitive, o bias, che alterano il modo in cui percepiamo o elaboriamo i segnali che ci giungono, per riportarli in linea con le nostre idee preconcepite. C'è il bias di conferma, il filtro che ci fa cercare selettivamente prove a favore di quello che già pensiamo, e ignorare o reinterpretare i dati che lo confutano. C'è il bias del senno di poi, per cui ricostruiamo a posteriori il modo in cui si è svolto un evento convincendoci che era prevedibile (per esempio i segnali dell'attacco imminente dell'11 settembre erano ovvi ed è evidente che siano stati ignorati di proposito). Poi c'è la dissonanza cognitiva, descritta già negli anni cinquanta dallo psicologo sociale Leon Festinger nel libro *Quando la profezia non si avvera* (Il Mulino, 2012). Festinger si era intrufolato in una setta religiosa che pronostica **MIND Collegare** in un unico schema elementi distinti è il nostro modo naturale di interpretare il mondo: una tendenza così spiccata che non di rado vediamo significati anche in cose che non ne hanno. **L'AUTORE** Giovanni Sabato Biologo di formazione, lavora come giornalista scientifico free lance. Oltre alle faccende di psicologia, biologia e medicina, gli interessano i nessi fra scienza e diritti umani. Quando non scrive, cammina e fotografa le cose buffe che trova in giro. va per una data vicina la fine del mondo, curioso di vedere come avrebbero reagito non vedendola accadere. Ebbene i seguaci, che nel giorno X si erano riuniti per pregare, hanno «saputo» che era stata la loro preghiera a far cambiare idea a Dio. E ciò non faceva che confermare le loro convinzioni. I meccanismi di risoluzione della dissonanza cognitiva intervengono appunto per risolvere la tensione mentale fra due nostri pensieri in conflitto: per restare coerenti senza abbandonare l'idea a cui teniamo, anziché ammettere l'errore, escogitiamo una spiegazione ad hoc che spesso rafforza ancora di più la nostra convinzione. Perciò, fra l'altro, le teorie cospiratorie sono così resistenti alle smentite e alle contraddizioni interne che, dall'esterno, appaiono grottesche: le prove che le smentirebbero vengono sistematicamente inglobate e vanno a rafforzarle. «In uno studio sulla morte di Lady D, si è visto che chi crede che in realtà sia viva, e abbia simulato la morte per vivere in pace con Dodi Al Fayed, è più propenso a credere che l'incidente mortale sia stato causato intenzionalmente dalla famiglia reale per eliminarla. Per chi aderisce alle teorie del complotto il punto centrale non è trovare una spiegazione razionale, ma rifiutare la spiegazione ufficiale e cercarne altre basate su inganni e persone malevole. Quali siano queste spiegazioni alternative conta poco. Inoltre, sul piano cognitivo, a queste teorie credono di più le persone il cui pensiero analitico è un po' deficitario», dice Mari. L'insieme di questi meccanismi ha portato studiosi come Rob Brotherton, del Barnard College di New York (autore di *Menti sospettose. Perché siamo tutti complottisti*, Bollati Boringhieri, 2017), a definire una «mentalità complottista» che riunisce i fattori descritti: il bisogno di scoprire significati per combattere l'incertezza; il filtrare le informazioni che confermano le proprie convinzioni; le sensazioni di impotenza, di basso status sociale, di fallimento (contro il quale demonizzare un agente esterno, specie se è un malvagio ultrapotente, dona un sollievo immenso: «che potevo farci, è colpa del sistema»); un atteggiamento difensivo del proprio gruppo e della sua identità, specie se gode di scarsa considerazione sociale; e in più il narcisismo, il mantenimento di un'immagine positiva di noi, che non ci lasciamo ingannare come la massa ingenua ma abbiamo capito cose che agli altri sfuggono. **CHI È PIÙ PORTATO A CREDERCI** Nella rete cospirazionista può cadere con più facilità chi si trovi in momenti di fragilità, quando la lucidità cala e la condizione emotiva favorisce i pensieri complottisti. Ma i bisogni psicologici citati e i meccanismi per soddisfarli ci riguardano un po' tutti. Il cospirazionismo «travalcia i confini di genere, età, etnia, reddito, affiliazione politica, istruzione e condizione lavorativa», hanno mostrato gli scienziati politici statunitensi Joseph Uscinski, dell'Università di Miami, e Joseph Parent, della Notre Dame University. Non tutti vi sono altrettanto inclini, insomma, ma nessuno può sentirsi immune con certezza. 28 «Negli Stati Uniti, per le credenze in cospirazioni senza una particolare valenza politica non si sono trovate grandi differenze tra liberali e conservatori, mentre se il presunto artefice è un esponente del campo opposto i repubblicani ci credono più dei democratici», spiega Moreno Mancosu, ricercatore in sociologia dei fenomeni politici all'Università di Torino. Cambia però il tipo di cospirazioni predilette: per i liberali, i media e i politici sono manipolati da aziende e grandi capitali, per i conservatori, dalle élite e dall'accademia. Anche l'istruzione aiuta, ma non è una garanzia: negli Stati Uniti ha mostrato un'alta propensione al cospirazionismo il 42 per cento di chi non ha un diploma di scuola superiore, ma anche il 22 per cento dei laureati. Idem per lo stato socioeconomico. «È un aspetto poco indagato, ma il cospirazionismo sembra correlato alle attitudini populiste, che sono favorite, più che dal basso reddito, dalla perdita di status, che ci fa sentire minacciati», dice Mancosu. Non sorprende quindi ciò che ha mostrato il «Washington Post»: quasi il 60 per cento degli incriminati per l'assalto a Capitol Hill era reduce da guai finanziari. Si sono cercati anche caratteri psicologici e sociopolitici che accrescano l'appeal delle visioni complottiste. Ma, sebbene siano emersi alcuni tratti sospetti (quali il nevroticismo, il narcisismo, il cinismo politico o l'autoritarismo di destra), non è chiaro quanto incidano

Newspaper metadata:

Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor: GIOVANNI
SABATO
Date: 2021/04/01
Pages: 24 -

Web source:

in concreto. La revisione sistematica di un centinaio di studi sul ruolo dei tratti di personalità, pubblicata nel 2019 su «Frontiers in Psychology» dagli **psicologi** dell'Università di Vienna Andreas Goreis e Martin Voracek, non ha confermato alcun nesso significativo. IN BILICO TRA VERO E FALSO C'è un altro motivo per cui la gente crede alle teorie cospiratorie: non poche sono vere. Lo rimarca Daniel Hellinger, docente di relazioni internazionali alla Webster University di St. Louis, negli Stati Uniti, nel libro *Conspiracies and Conspiracy Theories in the Age of Trump* (Palgrave, 2019). Come il cospirazionismo, così le cospirazioni esistono da sempre. Dall'assassinio di Giulio Cesare all'attentato di Sarajevo del 1914 e oggi dai test artefatti sulle emissioni delle auto diesel della Volkswagen alle rivelazioni di Wikileaks sullo spionaggio globale della National Security Agency. D'altronde nel quotidiano, di continuo, tante cose non tornano. I vaccini contro il Covid-19 arrivano in ritardo e non si capisce bene perché, mentre i contratti con i produttori non sono pubblici. Una fabbrica che dava occupazione da decenni viene comprata «dagli inglesi», che dopo tre anni chiudono e licenziano tutti. Lo shock finanziario del 2008-2009 fa perdere il lavoro a noi ma non i superbonus ai manager, e nessuno dei responsabili ha mai pagato. Questi episodi si innestano in un clima di sfiducia sociale montante e lo inaspriscono. Negli Stati Uniti la fiducia nelle istituzioni è calata dall'80 per cento circa dei primi anni sessanta al 20 per cento nel 2018. In quest'ottica, dice Hellinger, il pensiero cospiratorio è un frutto del cosiddetto tardo capitalismo, caratterizzato dai cambiamenti globali e tecnocratici che hanno minato la cultura del capitalismo industriale, dandoci un crescente senso di insicurezza e di scarso controllo sulle nostre vite, di «decisioni vere che sono prese altrove», chiunque eleggiamo: il terreno di coltura del pensiero cospirazionista. Le élite esistono, e si incontrano in ritrovi riservati, dove è facile immaginarle intente a intessere gli eventi mondiali dettando regole oligarchiche sulla testa delle istituzioni democratiche. Le cospirazioni esistono. E in ogni nazione esiste il Deep State, i livelli decisionali poco visibili sottostanti ai vertici politici. «L'esercizio del potere da parte delle élite ha spesso elementi cospiratori e ispira teorie cospiratorie, realistiche o stravaganti», dice Hellinger. Che invita quindi a studiare questi fenomeni con più attenzione per non usare «cospirazione» e «paranoia» come chiave che smontano a priori ogni obiezione, ma imparare a distinguere i deliri come QAnon dai dubbi legittimi «che segnalano le riforme necessarie nelle nostre istituzioni». CHE MALE FANNO Le teorie cospiratorie saranno infondate, stravaganti, assurde, ma in fondo che male fanno? «In passato si tendeva a considerarle innocue, ma gli studi psicosociali hanno mostrato che conseguenze ne hanno molte, e spesso nocive. Se è vero che chi le persegue cerca di scalfire un po' l'ordine costituito, cosa a volte opportuna, nei fatti di solito le conseguenze sono negative», spiega Mari. La fede in tesi estreme e di nicchia fa male anzitutto a chi ci crede, che tende a isolarsi da amici e persone care. Ma i danni sono soprattutto a livello sociale, dai negazionismi in sanità (per esempio riguardo a Covid-19) o sul clima, alla perdita di fiducia nelle istituzioni e alla crescita di discordia sociale, cinismo, disimpegno civico; nonché al distogliere le energie di individui e istituzioni dai problemi reali. Perciò il bilancio complessivo è negativo, come ha mostrato una rassegna della letteratura pubblicata nel 2019 su «Advances in Political Psychology» da Karen Douglas, dell'Università del Kent, nel Regno Unito. L'esito più estremo sono le violenze conclamate. Per quanto visto, non sorprende che storicamente il cospirazionismo sia associato a pregiudizi, discriminazioni e razzismo, estremismi e cacce alle streghe, assalti armati e genocidi. Se arrivi a vedere gli avversari come un male irrimediabile, che cosa non faresti per fermarli? L'FBI aveva avvertito che QAnon poneva una minaccia di terrorismo interno, e gli eventi di Capitol Hill hanno mostrato quanto fosse vero. POTERE E PAURA Uno dei grandi fattori che inducono al pensiero cospiratorio è il senso di impotenza. Il ruolo del potere emerge bene da un'analisi di Uscinski e Parent sugli innumerevoli complotti denunciati dai lettori al «New York Times» in 121 anni di storia. I presunti artefici spaziano da Hitler ai mormoni all'Organizzazione mondiale della Sanità e, già oltre un secolo fa, ai potentati finanziari che minano la democrazia. Ma il filo rosso che lega le tesi più disparate è il potere: qualcuno vuole ottenere un potere illegittimo manipolando qualcun altro. Il potere smodato altrui fa paura. Ma se sul momento il pensiero cospiratorio rende le ansie e le preoccupazioni più gestibili, dotate di senso e dunque sopportabili, in realtà a lungo termine non le smorza ma le amplifica. Anche per questo, una volta che si instaura tende poi ad amplificare paura e sfiducia e spinge ad adottare anche altre tesi cospiratorie, in un circolo vizioso. Infatti «il miglior predittore della credenza in una tesi cospirazionista è un'altra credenza cospirazionista. Le compri in blocco, perché tutte ti danno la spiegazione semplice e assolutoria della realtà complessa di cui hai bisogno», dice Mancosu. «Perciò molti oggi parlano di una "ideazione cospirazionista" generale, misurata con una batteria di domande che non riguarda cospirazioni specifiche ma gli elementi comuni di questa mentalità. Per esempio, l'esistenza di fatti sociali che sembrano scollegati ma in realtà sono connessi tra loro: "Le elezioni sono sempre controllate da qualche elemento esterno che impedisce l'emergere della

Newspaper metadata:

Source: Mind
Country: Italy
Media: Periodics

Author: GIOVANNI
SABATO
Date: 2021/04/01
Pages: 24 -

Web source:

volontà popolare?" oppure "tutti i media ci nascondono cose importanti?". Se n'è accorto Christopher Bader, della Chapman University californiana, che nel 2016 ha condotto un'indagine sulla credenza in dieci teorie cospiratorie negli Stati Uniti. Nel corso della sua ricerca Bader ha osservato una relazione tra il numero di convinzioni cospiratorie di una persona e la sua sfiducia verso il partner e verso gli altri in generale: temeva di essere tradito dal partner il 6,6 per cento di chi non credeva ad alcuna delle cospirazioni proposte, e via via di più fino al 17,6 per cento di chi credeva in 8-10 cospirazioni; mentre la quota di chi temeva che gli altri parlassero alle sue spalle saliva man mano dal 4,4 all'11,3 per cento. La forza di trascinamento tra una cospirazione e l'altra è tale che un terzo degli interpellati si dichiarava anche convinto che il governo nascondesse la verità sullo «schianto del Nord Dakota», un incidente mai avvenuto inventato proprio da Christopher Bader. Dalla reazione alla paura provengono poi alcuni dei maggiori pericoli: chi crede a più teorie cospirazioniste possiede con più probabilità un'arma, in percentuali che salgono dal 7,1 per cento (zero cospirazioni) fino al 17,4 per cento (8-10 cospirazioni). **COME SE NE ESCE** Contrastare il cospirazionismo non è facile: «Serviranno tante cose: incentivare il pensiero analitico e insegnare bene il metodo scientifico, rivedere gli algoritmi dei social, promuovere la media literacy, o usare messengeri fidati che contrastino i messaggi cospirazionisti», dice Mari. Analisti come Joan Donovan, studioso della disinformazione alla Harvard University, invocano un'indagine dell'Amministrazione Biden sui meccanismi delle piattaforme tecnologiche, per chiarire come i loro algoritmi promuovano le cospirazioni e come i loro modelli di business ne traggano beneficio, e creare regole che impongano trasparenza e limiti alle loro operazioni. «Ma è essenziale anche porsi in empatia con il punto di vista dell'altro, non cedere alla tendenza a ridicolizzarlo o a rispondere con un estremismo di segno opposto», aggiunge Mari. Ne conviene Arie Kruglanski, psicologo sociale all'Università del Maryland, su «The Conversation»: «Ricostruire un senso di realtà condivisa tra i diversi settori della società non sarà facile. La ricerca psicologica indica che per fare marcia indietro dobbiamo essere disposti a "scongellare" le nostre posizioni cristallizzate che demonizzano le opinioni altrui. Nel 2000, dopo un attacco incendiario a una sinagoga di Düsseldorf, il cancelliere tedesco Gerhard Schröder lanciò un appello a una "ribellione delle persone per bene", per trovare il modo di riunirsi tutti attorno a valori comuni e ascoltare le reciproche preoccupazioni; trovare modo di perdonare anziché gioire delle disgrazie e degli errori altrui. Così ha mobilitato l'intera nazione a restare unita contro le forze della divisione».

Newspaper metadata:

Source: Mind
Country: Italy
Media: Periodics

Author: GIOVANNI
SABATO
Date: 2021/04/01
Pages: 32 -

Web source:

L'ultima frontiera

Il movimento noto con il nome di QAnon sembra segnare un passo avanti nel cospirazionismo globale, con tratti che lo rendono più pervasivo e pericoloso che mai. Frontiera. Alcuni, come Jake Angeli, il famoso «sciamano mascherato» estremisti conclamati da anni. Da altri dell'assalto a Capitol Hill, sono proprio non te lo saresti aspettato. Fino a poco prima erano terrapiattisti o seguaci di altre tesi strampalate, che mai avrebbero parlato di una loggia globale di satanistipedofili da sgominare con le armi. O erano militanti di sinistra, o attivisti per i diritti civili o per il clima. Come Lenka Perron, che si è raccontata al «New York Times»: sindacalista per decenni e attivista del partito democratico, infatuata da QAnon dopo le delusioni datele dalla sinistra, e fuoriuscitane da poco. QAnon, il movimento che vede gran parte dei personaggi famosi al mondo come una setta satanista che cospira per dominare il pianeta (sivedailbox ap. 36), sembra segnare una nuova frontiera del cospirazionismo globale, con tratti che lo rendono più pervasivo e più pericoloso che mai. Per vari motivi. IL CONTAGIO Una teoria del complotto tira l'altra, ma una prima particolarità di QAnon è la sua grande efficacia nell'inghiottire altri movimenti e farne parte di sé. Con i suoi post aperti a mille interpretazioni, QAnon è ancor più elastico e pronto a diramarsi in mille sottogruppi dediti a cospirazioni diverse. Così, aiutato dai meccanismi dei social, coinvolge i sostenitori di altre cause, ne assimila le tesi (dando una vena cospiratoria anche a quelle che non lo erano), e li ingloba nel Lo sciamano di Capital Hill Con la faccia dipinta dei colori della bandiera americana e il copricapo da vichingo, Jake Angeli - teorico delle cospirazioni e seguace di QAnon - diventato il simbolo dell'attacco al Campidoglio. la propria rete a formare una variegata cosmogonia complottista. «Fa come da colla che unisce teorie all'apparenza slegate - ha detto Michael Shermer, della Chapman University, in California - appropriandosi di temi che spaziano dai vaccini al Covid-19, dai vampiri ai complotti ebraici o del Vaticano, dal Deep State alla sostituzione etnica». E si espande a livello geografico, affermandosi anche in Europa, specie in Francia e in Germania. In entrambi i paesi è comparso nel 2018, partendo dalla narrazione originaria, ma poi l'ha riadattata ai temi locali, crescendo e radicalizzandosi durante i lockdown del 2020. In Germania fin dagli inizi si è sviluppato nell'ambito dell'estrema destra xenofoba e antisemita, dipingendo Angela Merkel alla stregua dei democratici statunitensi, come ima satanista manovrata dal Deep State, figlia biologica di Hitler. Nel 2020 un suo membro ha ucciso 10 persone in due locali etnici, e ad agosto QAnon è stato tra i promotori di una manifestazione anti lockdown in cui alcuni hanno tentato di irrompere nel Parlamento. Anche in Francia, dove agli inizi QAnon ha attecchito nel movimento dei gilè gialli, si è poi radicalizzata convergendo con l'estrema destra. Per loro anche Emmanuel Macron è un satanista, mentre tra chi li combatte, insieme a Trump, compare il presidente russo Vladimir Putin. In Italia il movimento sembra per ora più contenuto, ma comunque presente. IL RITORNO DI IDEE ANTICHE Molte idee portanti di QAnon, del resto, sono a loro volta una versione riveduta e corretta di tesi cospirazioniste di vecchia data. L'idea di élite di burattinai che controllano le banche e i media ricalca stantii luoghi comuni antisemiti, osserva su «Skeptic» il saggista Daniel Loxtton, riecheggiando i famigerati Protocolli dei Savi di Sion, che a inizio Novecento denunciavano il piano segreto ebraico per dominare il mondo. Anche l'idea di sette segrete che uccidono ritualmente i bambini e li mangiano ricalca la «calunnia del sangue» medievale, 34 11 simbolo del complotto Un raduno dell'allora presidente degli Stati Uniti Donald Trump nell'estate del 2018 in Pennsylvania. La «Q» di Qanon stata spesso esibita dai suoi sostenitori. secondo cui gli ebrei facevano lo stesso con ibambini cristiani. La congrega satanica mondiale immaginata da QAnon richiama poi le immaginarie sette sataniche che negli anni ottanta hanno inquietato gli Stati Uniti, con conseguenze pesanti per le persone falsamente accusate di abusi sui bambini. Una fantasia mutuata da film horror di poco precedenti, ispirati a loro volta a storie di streghe rinascimentali. E, come queste, tante idee cospirazioniste sono un continuo ricircolo in chiave aggiornata di paure e fantasie del passato. «Le teorie del complotto offrono una soluzione immediata, semplice e assolutoria a problemi complessi: i nostri guai sono colpa di un nemico quasi invincibile. Le storie preesistenti offrono già questo genere di narrazione, che in definitiva è sempre quella: pochi potenti cospirano nell'ombra a danno del popolo. E, appunto perché preesistenti, richiamano idee che abbiamo già in testa. Quindi si prestano bene al riutilizzo», dice Moreno Mancosu, ricercatore in sociologia dei fenomeni politici all'Università di Torino. «Poi i dati mostrano che c'è un trasferimento di salienza: se una cospirazione perde rilevanza, i suoi fauMIND tori migrano verso un'altra più fresca e attraente. Molti terrapiattisti, per esempio, si sono spostati su QAnon; magari alla terra piatta ci credono ancora, ma ora le danno poco peso». L'ETÀ DELL'ORO Alcuni ritengono che fra i «fatti alternativi» di Trump, i social network, le evoluzioni sociali degli ultimi decenni e la nuova emergenza sanitaria ed economica stiamo vivendo un'età dell'oro delle teorie cospiratorie. Ma affermazioni

Newspaper metadata:

Source: Mind
Country: Italy
Media: Periodics

Author: GIOVANNI
SABATO
Date: 2021/04/01
Pages: 32 -

Web source:

simili si fanno da decenni (si veda l'articolo a p. 24). Un'analisi delle lettere dei lettori al «New York Times» mostra timori di cospirazioni che durano da oltre un secolo, e un'analoga età dell'oro del cospirazionismo è stata vista di volta in volta nella Guerra Fredda, nella prima metà del Novecento, e via dicendo. Molti sospettano per esempio che oggi la società più globalizzata, diseguale, insicura, con il suo clima d'incertezza aiuti le idee cospiratorie ad attecchire. «È possibile, ma non abbiamo dati di lungo periodo e quindi non lo sappiamo», dice Mancosu. «Dopo una serie di lavori non empirici negli anni sessanta, gli **psicologi** sociali sono tornati a studiare questi temi soltanto nel decennio scorso. Senza dubbio abbiamo tutti bisogno di una narrazione e di un sistema di riferimento etico, e in loro assenza è probabile che il cospirazionismo abbia una carta in più da giocare. Ma non possiamo dire se davvero sia cresciuto nei numeri. Senz'altro è diventato più visibile, più interconnesso, e ha sponde politiche un tempo impensabili che gli danno legittimità. E tutto ciò a volte può renderlo più pericoloso». I NUOVI CONINIVIATI QAnon coinvolge i sostenitori di altre cause, ne assimila le tesi e li ingloba nella propria rete a formare una variegata cosmogonia complottista. Anche se forse non è più diffuso, molti temono infatti che il cospirazionismo attuale stia però cambiando connotati, divenendo forse più pericoloso per l'ordine democratico. Secondo Kevin Roose, editorialista di tecnologia al «New York Times», pur riciclando vecchie idee QAnon è peGenesis di un complotto QAnon è una teoria cospiratoria estremamente intricata, che negli anni è cresciuta assorbendone tante altre e generando tanti sottorami. L'idea di base condivisa è che innumerevoli personaggi pubblici al mondo sono parte di una congrega delle élite globali, la «Cabal», che cospira per prendere il controllo degli Stati Uniti e del mondo annientando la democrazia. I più credono che la congrega sia dedicata alla pedofilia e al satanismo e uccida i bambini in sacrifici rituali, per mangiarli e per ricavare dal loro sangue un elisir di giovinezza, l'adrenocromo (una sostanza che esiste davvero, ma non ha di queste proprietà). # Il precursore di QAnon è ritenuto il Pizzagate, una teoria cospiratoria del 2016 secondo cui Hillary Clinton e altri democratici guidavano una banda di pedofili che trafficava bambini nel sotterraneo della pizzeria Comet Ping Pong di Washington (in un edificio privo di sotterranei). Un giovane che l'ha presa sul serio si è presentato nella pizzeria sparando con un fucile per liberare i bambini, per fortuna senza ferire nessuno. Per molti dei primi aderenti a QAnon, Pizzagate è stata la via d'accesso al cospirazionismo. A ottobre 2017 sul sito «LFchan» hanno iniziato a comparire i post criptici (detti «Q drop» o «crumb») di «Q Clearance Patriot», o Q, che si dichiara un anonimo alto funzionario dell'intelligence statunitense che diffonde informazioni riservate sui complotti della Cabal e sulla lotta di Trump contro di essa. .> Chi sia Q non lo sa nessuno; secondo alcuni è una sola persona, secondo altri è un gruppo, o una serie di persone succedutesi nel tempo. # Quando nel 2020 «LEchan» è stato chiuso, Q ha continuato su altri siti, prima «8chan» e poi «8kun». n Q ha fatto molte previsioni su eventi quali arresti di massa dei cospiratori, rapporti che li smascherano, o vittorie elettorali dei repubblicani, regolarmente smentite dai fatti. # A fine 2020 Q aveva pubblicato circa 5000 post. Ci sono app che li raccolgono, e una era entrata tra le 10 app a pagamento più gettonate su Apple Store, prima di essere rimossa. # Quanti sono gli aderenti non si sa, ma si stima che negli Stati Uniti i duri e puri, convinti appieno, siano almeno centinaia di migliaia. Molti di più credono nella congiura del Deep State, ma non nella cricca di satanisti pedofili. Facebook ha individuato migliaia di gruppi riferibili a QAnon, con milioni di membri totali. A settembre 2020 un sondaggio del Pew Research Center Study ha mostrato che quasi metà degli statunitensi ne aveva sentito parlare (il doppio di sei mesi prima), e il 20 per cento di costoro ne aveva una buona opinione. Ancora più persone ne accettano singole tesi. qualcosa di fondamentalmente nuovo, che agisce in modo diverso e su una scala mai vista prima. Sia per i contenuti più pericolosi (un conto è la polarizzazione, anche aspra, un conto essere convinti che i leader avversari mangino i bambini), sia per il modo di operare, partecipatorio come pochi. Un'altra differenza è ovviamente la rapidità della diffusione tramite i social. «È vero che le teorie del complotto sono sempre esistite, ma i social amplificano un processo che in passato sarebbe stato molto più graduale. Lo si è visto con Capitol Hill e con le tesi su Covid-19. Certo, la tecnologia aiuta anche a smascherare le fake news, ma sappiamo che ciò non basta minimamente a fermarle», dice Silvia Mari, professoressa associata di psicologia sociale all'Università di Milano-Bicocca. 36 Nel libro A Lot of People are Saying (Princeton University Press, 2019), gli scienziati politici Russell Muirhead e Nancy Rosenblum sostengono poi che le teorie cospirazioniste classiche puntavano molto sull'argomentazione e l'analisi delle prove, seppur maniacale e paranoica (per esempio, dei dettagli che dimostrerebbero la falsità delle foto dello sbarco sulla Luna). Le teorie più recenti, invece, sono semplicemente enunciate, senza fatti a sostegno, alla maniera di Trump che afferma spesso «tanta gente dice che...», senza curarsi di dare prove di quanto afferma. «Sono teorie cospiratorie senza la teoria», scrivono i due. Alcuni analisti - come Reed Berkowitz, direttore del Curiouser Institute statunitense - vedono poi sia nelle modalità d'azione massicce e ben coordinate di QAnon sia nelle rivelazioni sull'uso

Newspaper metadata:

Source: Mind
Country: Italy
Media: Periodics

Author: GIOVANNI
SABATO
Date: 2021/04/01
Pages: 32 -

Web source:

dei social per fomentare le discordie da parte di organismi come la Internet Research Agency russa una vera e propria macchinazione orchestrata ad arte, e non il movimento spontaneo che di norma si crede. Il sostegno di un leader mondiale come Trump è un altro elemento che cambia le carte in tavola. «Trump, con estrema spregiudicatezza, ha più volte ritwittato le tesi di QAnon. Lui magari ne fa solo un uso strumentale, per ottenere approvazione e voti. Ma gli aderenti a QAnon lo vedono come un occholino del presidente rivolto espressamente a loro, e questo rafforza le loro illusioni e le aiuta senza dubbio a diffondersi», dice Mancosu. In più, i continui attacchi di Trump ai media mainstream e ad agenzie governative come l'FBI contribuiscono. Molti video e podcast di QAnon hanno pubblicità sponsorizzate, per esempio di forze d'emergenza per sopravvivere agli sconvolgimenti attesi quando inizierà la guerra aperta alla Cabal. Nel 2018 «Time» ha dichiarato Q una delle 25 persone più influenti sul Web. Nel 2019 un libro scritto da alcuni membri (QAnon: An Invitation to a Great Awakening) è giunto al secondo posto tra i più venduti su Amazon negli Stati Uniti. Nel 2020 Marjorie Taylor Greene, sostenitrice di QAnon, è stata eletta al Congresso nel partito repubblicano. Dopo varie violenze ispirate a QAnon, culminate nell'assalto a Capitol Hill, migliaia di profili e video connessi sono stati cancellati da Facebook, YouTube, Twitter e altre piattaforme. Le credenze # La tesi di fondo è quella della «Cabal» demoniaca dedicata ai riti satanici sui bambini. È un Deep State che vuole dominare il mondo e include Hillary Clinton, tutti i presidenti degli Stati Uniti dopo Kennedy (eccetto Trump), Beyoncé e Lady Gaga, papa Francesco e il Dalai Lama, e innumerevoli altri personaggi. Controlla tutti i media mainstream ed è alla base di tutti i grandi mali della società. # Ma i membri di QAnon si sono «risvegliati» (hanno «preso la pillola rossa», con un richiamo al film Matrix, il cui la pillola rossa rivela al protagonista la vera natura del mondo illusorio in cui vive). Ora quindi sanno la verità, e hanno una prospettiva rassicurante: i malvagi saranno finalmente annientati. # Q pronostica un evento apocalittico, «The Storm» (la tempesta) o il «Great Awakening» (grande risveglio), in cui Trump rivelerà la verità e farà arrestare tutti i malvagi. Trump è stato chiamato alla presidenza proprio a questo scopo da alcuni militari, l'unica istituzione non controllata dalla congrega. Così Trump ripristinerà la grandezza americana. # Gli aderenti scrutano ogni mossa e discorso di Trump per cercarvi verità nascoste e messaggi rivolti a loro. Se per esempio Trump cita il numero 17, lo ritengono un segnale per loro (la Q è la diciassettesima lettera dell'alfabeto inglese). QAnon si propaga anche facendo propri movimenti e teorie complottiste indipendenti, come quella secondo cui gli armadietti «dai prezzi assurdamamente alti» del sito di e-commerce «Wayfair» veicolavano in realtà i bambini rapiti. E si è appropriata dell'hashtag di una vera campagna anti-pedofilia (#SaveTheChildren), usandolo per attirare persone fuori dai giri cospirazionisti e reclutarle con discorsi sui propri temi. scono da un lato a ridurre la fiducia nelle fonti che potrebbero dare visioni diverse, e dall'altro a corroborare la tesi portante dello "Stato profondo" che gli fa la guerra. CRESCE IL PERICOLO Quanto ai maggiori rischi, «più che quanta gente ci crede, è la natura delle cospirazioni che può essere più o meno pericolosa», spiega Mancosu. «È pericoloso se un certo cospirazionismo si struttura in forma politica. Un conto è credere nelle scie chimiche, tutt'altro se il movimento ha una componente di dottrina politica. Allora può divenire qualcosa di affine al nazismo, che di fatto era una teoria del complotto antisemita». QAnon ci ha provato. «Un minimo di dottrina politica ce l'ha», dice Mancosu. MIND QAnon è qualcosa di fondamentalmente nuovo, agisce in modo diverso e su una scala mai vista prima. Sia per i contenuti più pericolosi, sia per il modo di operare «Divide il mondo in buoni (noi aderenti) e criminali. E Trump è l'unica persona per bene che ci difende, insieme ad alcuni militari. Quindi QAnon è un precedente importante, nella contemporaneità, di cospirazione che cerca di diventare dottrina politica. E che per ora ci ha portati all'assalto di Capitol Diversi osservatori del resto assimilano QAnon a un movimento politico, un'entità nuova che potrebbe prendere il posto dei partiti. o vi vedono addirittura il germe di una nuova religione. «Il paragone con la religione ha senso. Del resto QAnon ha una base fortemente religiosa, con esponenti delle sette millenariste e gruppi simili», osserva Mancosu. E ora che Trump è andato via senza «la tempesta» annunciata, molti aderenti stanno reagendo come la setta religiosa descritta da Leon Festinger che, quando le Il cospirazionismo pervasivo di QAnon minaccia l'idea stessa che esista una realtà empirica condivisa su cui tutti possiamo concordare, al di là delle diverse prospettive sue previsioni apocalittiche non si sono avverate, ha trovato il modo di reinterpretare i fatti così da rafforzare le proprie convinzioni anziché cambiarle (si veda l'articolo ap. 24). «QAnon ha vissuto una situazione simile: prevedeva che Trump organizzasse arresti di massa per sgominare la Cabal, arresti che non ci sono stati. Ora quindi sembra che molti stiano tornando all'elemento religioso. Dicono "magari Q si è sbagliato, Trump non era la figura messianica che ci aspettavamo, ma restiamo convinti che le minacce che combattiamo, come il marxismo culturale e la corruzione della società, restino sempre lì. E noi siamo l'argine contro di loro". Quindi QAnon diventa una sorta di religione millenarista laica». LA REALTÀ SI FRAMMENTA Oltre ai malesseri personali e alle violenze, un

Newspaper metadata:

Source: Mind
Country: Italy
Media: Periodics

Author: GIOVANNI
SABATO
Date: 2021/04/01
Pages: 32 -

Web source:

cospirazionismo pervasivo alla QAnon pone un pericolo forse ancora più insidioso: minaccia l'idea stessa che esista una realtà empirica condivisa su cui tutti possiamo concordare, al di là delle prospettive diverse da cui la guardiamo. Crea un mondo in cui alcuni credono ai fatti, altri ai «fatti alternativi» proclamati da Trump. «Un tempo i dibattiti sullo status della verità si svolgevano tra filosofi nei caffè intellettuali. Oggi l'incertezza su cosa credere è pervasiva nella vita quotidiana di tutti noi», scriveva nel 2018 su «The Conversation» Arie Kruglanski, psicologo sociale all'Università del Maryland. «La verità non è la verità», ha dichiarato nel 2018 Rudy Giuliani, avvocato di Trump. Sul piano filosofico, questa tesi ha persino alcune ragioni. Ma sul piano psicologico e sociale credere in una stessa realtà è essenziale per poter interagire tra noi, quindi per la tenuta stessa della società. »Gli umani devono credere che ci sia una verità per poter mantenere le relazioni, le istituzioni e la società», dice Kruglanski. Senza una comprensione condivisa del mondo, «cadiamo in un'incertezza paralizzante, nell'ansia e nella confusione. Nei casi estremi, la perdita del senso della realtà è un tratto distintivo della psicosi». «QAnon è importante perché è un'avvisaglia di quello che verrà», diceva nel 2019 sul «Journal of Design and Science» Ethan Zuckerman, allora direttore del MIT Center for Civic Media: è l'inevitabile conseguenza dell'abbandono della politica basata su un set comune di fatti, per la creazione di universi mutuamente esclusivi, chiusi in fatti e interpretazioni che si rafforzano a vicenda. Quella che Zuckerman definisce «l'irrealtà». «Le dinamiche che hanno reso possibile QAnon sono le stesse che stanno rimodellando la nostra politica in senso più ampio». Le conseguenze includono l'estrema difficoltà di trovare un consenso politico e soluzioni condivise ai problemi, e di fare informazione senza apparire di parte e non credibili per il solo enunciare un fatto. Ma includono anche, più in generale, un mondo caratterizzato dal dubbio. La classica propaganda dei regimi totalitari è una forma di irrealtà, e infatti ha molto in comune con i cospirazionismi di matrice politica. Ma c'è una differenza: la propaganda mira a convincere della verità del regime; o almeno, come ha teorizzato Hannah Arendt, a persuaderci che è meglio fingerci convinti, mostrando così la nostra fedeltà al leader. Oggi, nella pluralità di canali informativi che offrono visioni contrastanti, i cospirazionismi convincono ancora gli adepti, ma lasciano nel dubbio innumerevoli altri: «Non persuadono a credere a una versione, ma seminano il dubbio su tutte», dice Zuckerman. Creano così un mondo in cui è faticosissimo orientarsi. E la reazione comune è rinunciare a call salvatore del mondo. Secondo QAnon, Trump avrebbe dovuto rivelare la verità e la sua mancata rielezione è una vittoria del Deep State. Ma a agire e farsi da parte, lasciando campo libero a chi, come Trump, in questo mondo naviga in scioltezza. Non a caso, rimarca Zuckerman, la strategia del dubbio è stata adottata dalle aziende del tabacco o del petrolio riguardo ai rispettivi danni per la salute o per il clima: il loro scopo non era convincere, ma seminare abbastanza dubbi da paralizzare l'azione. **SALVARE LA TESI CENTRALE** Ora, anziché su temi puntuali, si rischia una stasi sociale e politica su scala generale. A vantaggio di chi è già in posizioni di potere e di privilegio, e a detrimento di chi dal potere è escluso. «In questo senso, l'irrealtà e il dubbio che ne consegue sono forze intrinsecamente conservatrici», dice Zuckerman. D'altronde, una soluzione facile non c'è. Perché a rigore, sul piano epistemologico, non c'è un criterio che obblighi, davanti a una serie di evidenze empiriche, a smettere di credere in una teoria per accettarne un'altra. Si può sempre continuare a modificare le ipotesi di contorno per salvare la tesi centrale, come nei casi di dissonanza cognitiva descritti. A un certo punto, abbandonare una tesi palesemente insostenibile diventa una questione di ragionevolezza e di consenso comune. Ma allora viene in mente il finale del film Brian di Nazareth dei Monty Python. Il protagonista, Brian, conduce in chiave comica una vita parallela a quella di Gesù. Quando infine sta morendo sulla croce si sentono le voci fuori campo degli autori pentiti: abbiamo sbagliato a farlo morire, ora non possiamo più fare un sequel. Allora immaginano le soluzioni più rocambolesche per salvarlo. Finché uno propone: «Ho un'idea migliore: ora lasciamolo morire, e poi diciamo che è risorto». «Sì, vabbè. Chi vuoi che ci creda».

Newspaper metadata:

Source: Mind
Country: Italy
Media: Periodics

Author: FRANCESCO
CARDINALI
Date: 2021/04/01
Pages: 40 -

Web source:

Il gioco di Q

Come e perché la comunicazione di QAnon ha avuto successo, conquistando le menti dei suoi seguaci (e potrebbe continuare) se tu fossi un aderente, nessuno saprebbe dirlo. Assomigliaresti a qualsiasi altro americano. Potresti essere una madre che sta preparando la pappa al suo bambino. Potresti essere il giovane con le cuffie dall'altra parte della strada. Potresti essere un impiegato, un dentista, una nonna che prepara un dolce nella sua cucina. [...] Ma sei difficile da identificare solo dal modo in cui appari, il che è positivo, perché presto le forze oscure potrebbero cercare di rintracciarti. [...] Sai che un piccolo gruppo di manipolatori, che opera nell'ombra, tira i fili del pianeta. Sai che sono abbastanza potenti da abusare di bambini senza paura di essere puniti. Sai che i media mainstream sono loro complici e servitori. [...] Sai che solo Donald Trump si frappone tra te e un mondo dannato e devastato. Vedi l'epidemia e le pestilenze che investono il pianeta e capisci che fanno parte del piano. Sai che uno scontro tra il bene e il male non può essere evitato e decifri il messaggio siderale ardentemente il Grande Risveglio della verità che sta arrivando. E quindi devi stare in Benché traballante guardia in ogni momento. Devi proteggere pieno di gerga le tue orecchie dal disprezzo di chi contraddizioni, per non sa, non capisce. Devi trovare quante persone in lì che sono come te. E devi essere prontissimo il mondo tuo a combattere. Tu sai tutto questo per il messaggio che credi in Q». di Q rappresenta Se queste parole fossero il testo intolera verità. duttivo che scorre sullo schermo in un videogioco di Alternate Reality, oppure una citazione tratta da un film o un romanzo ad alta tensione basato su un oscuro complotto, suonerebbero magari un po' strane ma anche intriganti, vero? Peccato però che il testo virgolettato sia in realtà opera di Adrienne LaFrance, executive editor della prestigiosa rivista «The Atlantic», e non è ispirato ad alcun tipo di fiction: sono parole, messaggi e suggestioni reali raccolte e documentate da chi nel mondo di QAnon, cioè nei canali più o meno alla luce del sole che diffondono «le profezie di Q», ci è entrato per raccontarlo e documentarlo. Insomma, per tante persone quelle parole sono vere, di più: sono «la» verità. Una verità traballante, piena di contraddizioni, che sfida la logica e il buon senso, dove ogni cosa viene letta come prova, simbolo, segnale di qualcosa o del suo contrario, all'interno di una narrazione che può sembrare la trama di un thriller di serie B ma che ha prodotto inquietanti, e per nulla avvincenti, effetti reali. Che hanno trovato il loro punto mediaticamente più alto, almeno finora, nelle immagini del clamoroso assalto a Capitol Hill del 6 gennaio scorso, al quale il mondo intero ha assistito con stupore (e anche una certa preoccupazione) in diretta televisiva. Come sia possibile che una simile teoria del complotto abbia a tal punto conquistato le menti di tanti e sia diventata così popolare e seguita è una domanda alla quale si può tentare di dare più di una risposta, ragionando in termini di dinamiche della comunicazione. Allora, proprio come si affronterebbe un'analisi di marketing ex post, conviene iniziare da quello che potremmo definire lo scenario, cioè lo stato della nostra società nel tempo che stiamo vivendo. LA NOSTRA EPOCA Quando il filosofo polacco Zygmunt Bauman coniò la locuzione «società liquida» - o «modernità liquida», dal titolo della sua più celebre opera - probabilmente non immaginava che questa espressione sarebbe diventata quasi di uso comune per descrivere l'epoca che stiamo vivendo. Al centro dell'analisi di Bauman ci sono i suoi studi sulla globalizzazione e l'osservazione di una modernità che ha trasformato i suoi protagonisti (noi) da produttori a consumatori: tutti fattori che ci hanno reso orfani di punti di riferimento andati in crisi - istituzioni, senso della comunità - trasformandoci in soggetti sempre più individualisti, immersi in una vita frenetica, impauriti e costretti ad adeguarci a un impetuoso mainstream, nel timore di essere socialmente esclusi in un mondo in cui tutto si consuma velocemente, dissolvendosi appunto in una sorta di liquidità. Che Bauman spiegava come «la convinzione che il cambiamento è l'unica cosa permanente e che l'incertezza l'unica certezza». Questo pensiero, citatissimo, è però figlio dell'intuizione di un altro grande sociologo, meno noto ma decisamente profetico in relazione alla nostra epoca: il tedesco Ulrich Beck, autore nel 1986 del saggio *La società del rischio* (Carocci Editore), opera chiave che Bauman stesso definì all'epoca «uno dei libri più influenti dell'ultimo decennio». Pubblicato nello stesso anno del disastro di Cernobyl (sembra davvero un segno del destino!), il testo di Beck analizza con lucidità le conseguenze della seconda modernità, evidenziando come le crescenti complessità in ogni aspetto del nostro mondo - ambiente, geopolitica, sanità, tecnologia, economia - stavano facendo tramontare la luminosa idea di progresso lineare in un orizzonte dominato dalla perdita di controllo, ossia dalla sempre minore capacità di prevedere i pericoli prodotti dalle conquiste stesse del progresso. Questa, in estrema sintesi, è la Risk Society teorizzata da Beck 35 anni fa. Oggi basta aggiungere una crisi climatica ormai conclamata, una trasformazione digitale sempre più concentrata nelle mani di pochi, un'economia reale sempre più distante da una finanza che vive di percezioni, la crisi del lavoro e, nell'ultimo anno, una brutta variabile come la pandemia di Covid-19 (fra i cui effetti va certo considerata la crescita

Newspaper metadata:

Source: Mind
Country: Italy
Media: Periodics

Author: FRANCESCO
CARDINALI
Date: 2021/04/01
Pages: 40 -

Web source:

delle disuguaglianze) per capire che nella società del rischio ci siamo dentro fino al collo. Tutti. C'è poi un ultimo, quasi scontato, elemento da aggiungere allo scenario: il Web. Senza citare la famosa e polemica considerazione di Umberto Eco sul diritto di parola che i social media (Web 2.0) hanno dato a chiunque, va sottolineato come il continuo proliferare di sempre nuovi strumenti, abitudini e modi di comunicare, ricercare e avere accesso, sempre e ovunque, alle informazioni (Web semantico e 3.0) sia un aspetto fondamentale della questione. Le criticità che ne derivano o possono derivarne, come è dimostrato dal dibattito planetario su post-verità, fakenews, dipendenza dai social, privacy o altre distopiche preoccupazioni (si veda la serie tv Black Mirror), sono numerose. E, va da sé, insieme al senso di incertezza e costante paura di esclusione sociale dettato da una società liquida e rischiosa, producono effetti non trascurabili nella nostra mente, sia a livello individuale che a quello della psicologia di massa. INEVITABILE COMPIOTTISMO? Per completare il quadro generale è necessario spostare il ragionamento «ad altezza d'uomo». O meglio ad altezza psiche, per valutare le conseguenze psicologiche sulle persone che vivono nelle attuali democrazie tecnologiche occidentali. Anche in questo caso c'è un sociologo che ci può dare una mano per approfondire il tema. Secondo le teorie del francese Gérald Bronner, autore di vari studi di cognizione sociale sulle credenze collettive e i meccanismi psicologici dell'estremismo nelle sette politiche e religiose, «vivere in una democrazia stabile dove sono garantite libertà e sicurezza comporta (paradossalmente) mettersi alla ricerca di un modo per apparire vittime di qualcosa». E il modo più facile per tendere allo status di vittima, che appare come una condizione quasi «invidiabile nello spazio democratico», è dubitare di tutto ciò a cui assistiamo, immaginando macchinazioni: niente è come sembra, nulla succede per caso, i potenti complottano contro la verità. Si tratta, per la nostra mente, di un modo semplice di rispondere alla crescente complessità del vivere, di un esercizio liberatorio che ci appaga e, in un certo senso, ci assolve. Questo meccanismo psicologico, secondo Bronner, rappresenta «il lato oscuro della nostra personalità» e spiega sia la «nuova» popolarità di teorie del complotto grandi e piccole, sia la crescita di forze populiste nella politica, che si nutrono della disinformazione (e della misinformazione) amplificata dalla facilità di diffusione della comunicazione sul Web. E, come osservava il manager e saggista Umberto Eco su «Il Foglio» già nel maggio 2017, probabilmente dobbiamo rassegnarci al fatto che il complottismo, in quanto figura della mente e delle costruzioni intellettuali della comunicazione moderna (che a sua volta si sta conformando anche stilisticamente in questa direzione: basta pensare ai titoli urlati delle news o a tantiformat dei programmi tv di approfondimento), sia sostanzialmente un tratto inevitabile della nostra epoca. O forse sarebbe più preciso dire: della modernità. Infatti se l'esistenza di cospirazioni di vario titolo è una questione vecchia come il mondo, è stato con la Rivoluzione Francese che il meccanismo del complotto politico e di sistema (quello massonico per scardinare le monarchie dericali e quello cristiano-monarchico per restaurare l'ancien régime) ha gettato le sue basi. Ma soprattutto è stato il «successo» dei Protocolli dei Savi di Sion (un incontestabile falso storico inizialmente diffuso, nei primi del Novecento, dal potere russo in chiave antiebraica) a svelare gli schemi e i meccanismi tipici delle moderne teorie del complotto che possiamo osservare anche riguardo al caso QAnon: un visione del mondo totalitaria e distopica, l'idea di popolo inteso come «massa manipolabile» da poteri occulti e reazionari, la stigmatizzazione dei presunti cospiratori come il male assoluto (espediente trasversale utile perché la teoria si adatti in luoghi e contesti sociali anche molto diversi). E, naturalmente, il ruolo di una comunicazione diffusa e aperta all'interpretazione, caratteristica essenziale per tenere viva la narrazione. Come se si trattasse di un grande gioco. ARRIVA Q Se la comunicazione, mai così potente e democratica come oggi, è il tavolo di questo gioco, l'elasticità del suo svolgimento è sicuramente uno dei fattori che hanno permesso a QAnon di diventare un teoria del complotto così popolare. Da quando ha iniziato a circolare, infatti, lo schema del racconto si è costantemente evoluto concentrandosi su una pluralità di argomenti e facendosi ombrello per inglobare elementi chiave di altre teorie del complotto e svilupparsi in una sorta di crowdsourcing. Con una trama di base semplice e tutto sommato credibile: quella dei poteri forti (che indubbiamente esistono) impegnati a condizionare malignamente la nostra vita per i loro sordidi interessi (questo rappresenta il punto aperto della narrazione, dove si può infilare di tutto, dal peUna comunicazione diffusa e aperta all'interpretazione è la caratteristica essenziale che tiene viva la narrazione di QAnon. Come se si trattasse di un grande gioco dosatanismo all'adrenocromo, fino ai vaccini anti Covid-19 con all'interno microtecnologie che interagiscono con le frequenze del 5G). Il tutto, elemento non secondario, accompagnato dalla promessa di una soluzione finale che vedrà la vittoria del bene contro il male. L'entrata in scena di Q ha una data e un luogo, cioè uno spazio Web, precisi: è il 28 ottobre 2017 quando nella piattaforma «4chan», all'interno della famigerata sezione /pol/ (un spazio noto per produrre meme nichilisti e ospitare contenuti politicamente scorretti, razzisti, antisemiti e omofobi tipici della destra americana di tipo Alt-Right),

Newspaper metadata:

Source: Mind
Country: Italy
Media: Periodics

Author: FRANCESCO
CARDINALI
Date: 2021/04/01
Pages: 40 -

Web source:

un utente vede un post che annuncia l'imminente arresto di Hillary Clinton e decide di rispondere, confermando la notizia. Quell'utente avrebbe presto assunto il nickname «Q Clearance Patriot», poi abbreviato semplicemente in Q, lasciandointendere di essere un militare appartenente alla cerchia stretta del presidente Donald Trump con accesso privilegiato a informazioni politiche del massimo grado di segretezza. Questa reply rappresenta una sorta di «numero zero» delle 4.952 «Q drop», come vengono chiamate la vaghe e criptiche «gocce» di verità che Q rivelerà e lascerà all'interpretazione degli utenti da quel giorno fino al novembre 2020. ORIZZONTE INFINITO Razionalmente, non si potrebbe certo definire l'esordio di Q particolarmente clamoroso, visto che Hillary Clinton non è stata mai arrestata, e che quel primo post non suscitò praticamente alcuna attenzione. Le prime interazioni con i messaggi di Q si registrano con una diversa serie di drop a partire dal successivo 11 novembre e, tutto sommato, non stupisce che le sue idee abbiano potuto iniziare a suscitare interesse in quel preciso spazio Web: quelli che Q suggerisce sono argomenti già ampiamente popolari su /pol/ e, per quanto deliranti, si tratta di cospirazioni a cui quel ristretto tipo di pubblico credeva già prima che Q apparisse, grazie all'opera di altri giocatori che, come lui, si presentavano come insider governativi. Un elemento interessante è che, nel gergo e nella cultura di quella sezione di «4chan» dalla quale è partito tutto, questi personaggi che si dichiaravano in grado di fornire informazioni riservate venivano chiamati genericamente LARPers e alcuni di loro erano così popolari su /pol/ da avere seguaci e imitatori. Il termine deriva da LARP, acronimo di Live Action Role Playing («gioco di ruolo dal vivo») e questo indica quantomeno un'attitudine consolidata al tipo di gioco interpretativo attraverso il quale i post che rivelavano indizi (detti LARPs) venivano decodificati dagli utenti (gli anons). Per ammissione stessa degli altri LARPers seguiti in quella sezione, Q si è rivelato presto un fuoriclasse in questo «gioco», diventandone il protagonista attraverso una strategia lucida e uno stile riconoscibile e definito «/pol/ friendly». Q sa scegliere con abilità su quali personaggi/nemici concentrarsi di volta in volta a seconda del momento. Per esempio, appena arrivato su «4chan» le sue prime «gocce» hanno riguardato solo tre personaggi: Hillary Clinton, Barack Obama e George Soros, ovvero la donna più odiata dalla destra americana, il primo presidente di colore della storia e un miliardario filantropo ebreo, figure perfette per assecondare i pregiudizi razzisti dei frequentatori di /pol/. Ma soprattutto Q articola spesso le sue rivelazioni con lunghi elenchi di domande: un espediente che gli permette, per la gioia degli anons, di allargare l'orizzonte del gioco e di riunire, suggerendo collegamenti fra loro, idee e ipotesi cospirative già radicate negli utenti. Pensiamo a «The Storm», la tempesta che avrebbe portato al «Grande Risveglio» e all'arresto dei componenti della Cabal pedosatanista emersa alle cronache grazie alla leggenda metropolitana del Pizzagate: erano già elementi presenti e discussi su /pol/. Lavorando su di essi però Q è riuscito a eclissare presto tutti gli altri LARPers perché ha saputo riunirli in una narrativa unica, interconnessa e aperta («queste sono briciole e non potete immaginare il quadro completo»), facendoli diventare qualcosa in più della somma delle loro parti. Un grande gioco, appunto, dove anche le profezie fallite - sostanzialmente tutte - non dissuadono i seguaci perché, come spiega Q, «la disinformazione è necessaria». L'ASCESA DI QANON Apriamo una breve parentesi. Oltre alla nostra natura di animali emotivi che usano la razionalità per giustificare scelte irrazionali. Oltre alla società del rischio e alla post-modernità liquida. Oltre tutto, c'è la realtà degli Stati Uniti. Un grande paese leader culturale della nostra modernità dove però le metropoli e la Silicon Valley convivono con una provincia tradizionalmente conservatrice e più religiosa. Una nazione dove nel 2016 è stato eletto presidente Donald Trump, un «comandante in capo» inedito e molto poco istituzionale, estraneo di fatto alle logiche dei partiti, spregiudicato e diretto, che si erge a difensore dello spirito americano: il profilo perfetto, insomma, a cui si può finalmente riferire la galassia dell'Alt-Right, cioè lo zoccolo duro del movimento QAnon. Parentesi chiusa, ma necessaria per ricordare di tenere sempre, come sotto traccia dei fatti, il contesto specifico nel quale si svolgono. Detto questo, nessuno starebbe a parlare di QAnon se la sua comunicazione non avesse saputo fare un salto di qualità, dribblando anche difficoltà oggettive come la chiusura di «4chan» (passando a «8chan» e poi a «Skun»). Perché essere una celebrità per gli anons di una imageboard non basta certo a ottenere una ribalta nazionale. Ma, come abbiamo visto, Q si muove su un terreno fertile. Analizzandone l'ascesa, la strategia per la promozione di Q sul mainstream si sviluppa di fatto per mano di tre personaggi chiave: due moderatori di «4chan» che, coinvolgendo una piccola star di YouTUBE, decidono di diffondere le Q drop a un livello Web più accessibile. Così viene subito realizzato un video (il primo di una lunga serie) che introduce alla teoria e inizia a circolare su molti blog. Ma sarà Reddit, un luogo più adatto per allargare la platea e la discussione, a fare la differenza con l'apertura del canale «CBTS_Stream». Il resto, come si conviene a un gioco partecipativo, lo fanno i sempre più numerosifollower: le analisi delle Q drop si moltiplicano ogni giorno e il passo da Reddit a YouTube e a Facebook (attraverso gruppi pubblici e privati che, secondo gli analisti di Menlo Park, contavano oltre 3 milioni di

Newspaper metadata:

Source: Mind
Country: Italy
Media: Periodics

Author: FRANCESCO
CARDINALI
Date: 2021/04/01
Pages: 40 -

Web source:

iscritti), fino a conquistare le attenzioni dei canali di news e della stampa, è breve. Anche perché i seguaci, a quel punto, iniziano a uscire allo scoperto. Nel luglio 2018 una folla di persone con T-shirt e cartelli con lo slogan «Noi siamo Q» accoglie Donald Trump in visita a Tampa, in Florida. Sul forum di «8chan», dove si era da poco trasferito, Q commenta soddisfatto: «Benvenuti nel mainstream. Sapevamo che questo giorno sarebbe arrivato». E il resto è storia. Per la cronaca, oggi quasi tutti questi canali e profili social di QAnon sono stati cancellati in seguito ai noti fatti di cronaca e alle politiche aziendali dei social network contro la diffusione delle fake news. E i tre originari promotori sul Web di QAnon - a lungo sospettati di essere loro stessi Q o solo accusati di aver usato Q per fare soldi tramite le donazioni e le sottoscrizioni dei seguaci o con le pubblicità presenti su video, podcast e blog - sembrano usciti di scena. UNO STILE INCONFONDIBILE Come per il nome del canale Reddit, in cui la sigla CBTS è l'acronimo di Calm Before The Storm, il movimento di QAnon è cresciuto anche grazie a espedienti comunicativi coerenti con lo stile delle «gocce» di Q. L'uso di slogan, motti, parole chiave e meme - ispirati a citazioni, opere letterarie e film (si veda il box a p. 45) - che i seguaci di Q disseminano nei loro profili e nei messaggi sono infatti funzionali a un duplice scopo: da un lato rappresentano una «firma» che contribuisce a unire e rafforzare l'identità di gruppo per chi è dentro il movimento, dall'altro sono elementi distintivi che, comparando sul Web ma anche su un certo merchandising che non ha tardato a svilupparsi (T-shirt, tazze e così via), attirano l'attenzione di chi ne è fuori. Infatti, sempre nella logica psicologica del gioco interpretativo, acronimi come WWG1WGA (sintesi del grido di battaglia «Where We Go one We Go All») esibiti dai seguaci sui loro profili social o proposti come hashtag nei vari contenuti diffusi sul Web, muovono la curiosità di chi li legge. E così, cercandone il significato, molte persone estranee ai giri cospirazionisti sono potute entrare in contatto con il mondo di QAnon. Un gioco, quello dei riferimenti testuali, in linea con lo stile di Q, come la sua capacità di usare le giuste leve per intercettare un pubblico più vasto e attirare consensi: quello dei bambini e della pedofilia, il tema emotivamente più forte della teoria, ne è l'esempio più chiaro. In questo caso i seguaci di Q hanno condotto sul tema una campagna ossessiva, addirittura appropriandosi di hashtag popolari come #SaveTheChildren, già popolari sul Web, ma che si riferiscono a organizzazioni e campagne sociali che nulla hanno a che fare con loro. GAME OVER? Con gli show di Donald Trump prima del voto e il suo ostinato rifiuto di accettare una sconfitta spacciandola per frode elettorale, la mobilitazione fuori dal Web del popolo di Q è aumentata fino a culminare nell'assalto di Capitol Hill. E con l'elezione di Joe Biden e Kamala Harris molti commentatori statunitensi parlano di tantissimi seguaci smarriti e delusi, ipotizzando la fine di QAnon, oggetto anche di pesantissimi ban da parte di quasi tutte le piattaforme Web e social. Ragionando in ottica strategica e di comunicazione, però, ci sono diversi elementi che suggeriscono di non considerare chiusa la partita. Intanto, come già evidenziato e come dimostrano quattro anni di storia, le profezie fallite e il silenzio di Q (al momento non si registrano nuove Q drop dalla scorso 8 dicembre, ma già nel 2019 Q non si era manifestato per oltre 100 giorni) finora non hanno scalfito più di tanto la rete di QAnon che, al contrario, si è sempre dimostrata capace di resistere e riorganizzarsi. Un altro dato di cui tenere conto è anche il numero dei seguaci che, fra gli «integralisti» e quelli che accettano solo singole tesi della teoria del complotto, negli Stati Uniti si attesta nell'ordine delle decine di milioni: una base sostanziosa che sarebbe avventato dare già per dispersa. Infine, visto che - come è confermato dalla storia - spesso la diffusione di una teoria del complotto si rivela a sua volta un complotto, sulla scorta di quanto detto e raccontato sin qui forse è lecito fare un'ipotesi un po' tendenziosa. Molti quotidiani statunitensi ci stanno raccontando di un Donald Trump che non intende certo uscire di scena e che, fra una partita di golf e l'altra, sta contando fedelissimi e finanziatori, parla già delle prossime elezioni e ha persino aperto, cosa mai successa prima, un ufficio da Former President per gestire la sua agenda politica. Allora non potrebbe essere che Trump, al momento bloccato sui molti social, voglia (o debba, per sperare in una nuova elezione) poter continuare a contare - forse ancor più di prima - sul sostegno di QAnon? In fondo per i seguaci di Q lui è e rimane l'unico possibile salvatore degli Stati Uniti dalle grinfie del Deep State e dalla dannazione del male. Ed è ripartendo da qui che il «gioco» potrebbe continuare.

L'arte di adattarsi

Le risorse emotive e cognitive che sfruttiamo per superare le difficoltà sono una sorta di kit per le emergenze che è utile conoscere per vivere bene. La pandemia che ha segnato il 2020 e contro la quale stiamo ancora combattendo ci ha messo di fronte alla nostra vulnerabilità nei confronti del pericolo facendo oscillare sulle nostre teste una spada di Damocle. È stata l'occasione per dare prova di umiltà e prendere coscienza delle illusioni di onnipotenza dell'uomo di fronte alla natura e all'ambiente, troppo spesso dati per scontati. Ciò nonostante, la constatazione più difficile da sopportare è che in questo contesto nessuno, per quanto potente o esperto, aveva una panoramica a breve o medio termine dell'esito della situazione, e dunque del nostro destino individuale e globale. Miliardi di cittadini del mondo intero, tutti sulla stessa barca del confinamento, hanno osservato e subito questa situazione, a volte con grande difficoltà. LA PERDITA DI CONTROLLO Queste condizioni hanno forse dato la sensazione di essere obbligati a subire passivamente una situazione difficile, con l'effetto di mantenere un gran numero di individui in uno stato di ansia intensa, soprattutto a colpi di informazioni macabre - diventate peraltro abituali - sulla conta dei decessi quotidiani e la classifica dei paesi più colpiti dalla pandemia. I dibattiti sull'inesorabilità di una recessione economica e dei fallimenti a catena delle imprese, l'assenza degli abituali rumori esterni, i luoghi pubblici deserti, la riduzione di libertà percepite come acquisite sono stati altrettante fonti di angoscia e di perdita di punti di riferimento per persone che, normalmente, non avrebbero bisogno di un sostegno psicologico. L'esperienza del lockdown ha permesso di porre la questione in modo pragmatico: la psicologia può offrire soluzioni nei casi in cui le normali risorse di ciascuno sono superate da un contesto fuori dal comune? Da un punto di vista psicologico, le espressioni di smarrimento sono umane, e persino legittime; la paura è un meccanismo adattativo che ci allerta. L'AUTRICE Eléonore Czarik Psicologa dello sviluppo a Nizza e dottoranda presso il laboratorio Chart dell'Università Paris 8. In caso di pericolo, la collera ci informa che i nostri bisogni non sono stati soddisfatti. Quando uno stress intenso diventa cronico, però, e le emozioni negative indotte dalle minacce del contesto mondiale diventano la normalità, ecco che si innescano reazioni a catena che rischiano di influire sul nostro ritmo circadiano, il sistema immunitario, i rapporti interpersonali e infine la salute mentale. Al riguardo, il senso di perdita di controllo è certamente un fattore decisivo. I lavori dello psicologo statunitense Martin Seligman, prima condotti sugli animali e poi adattati anche ai comportamenti umani, hanno portato al concetto fondamentale di impotenza appresa. Secondo questa idea, qualsiasi soggetto che si confronta con eventi indipendenti dal proprio comportamento, e che comprende di non avere alcun potere su di essi, è a rischio di sviluppare uno stato depressivo, risultato di un senso di impotenza generalizzata. SFIDE INDIVIDUALI Su questa falsariga, altri ricercatori hanno messo in luce gli effetti dell'incontrollabilità su un abbassamento delle performance cognitive, insieme a maggiore vulnerabilità alle malattie, diminuzione dell'autostima e un aumento della sensibilità al dolore. Fortunatamente ciascuno di noi, al proprio livello, può invertire questa tendenza mettendo in atto strategie per adattarsi allo stress e al senso di mancanza di controllo. In inglese, «fare fronte», «adattarsi», «superare» sono tutti verbi che possono più o meno riassumersi con un unico termine: coping. Da una trentina d'anni, i ricercatori in campo psicologico si sono impegnati ad approfondire il tema di queste strategie di adattamento ben note in psicologia della salute e oggi molto utili da riscoprire. È nel 1984 che due psicologi di Berkeley, Richard Lazarus e Susan Folkman, definiscono il coping come l'insieme degli sforzi cognitivi e comportamentali messi in atto da una persona per gestire esigenze che, inizialmente, vanno al di là delle sue risorse. Lazarus e Folkman identificano tre tipi di strategie: il coping centrato sul problema, che tende a ridurre le richieste della situazione o ad aumentare le proprie risorse per farvi fronte nel modo migliore; il coping centrato sull'emozione, che comprende i tentativi per regolare le tensioni emotive indotte dalla situazione; il coping centrato sul sostegno sociale, che consiste nell'ottenere la simpatia e l'aiuto degli altri. Una strategia di coping è considerata efficace se permette al soggetto di padroneggiare la situazione stressante o di ridurre l'impatto sul suo benessere fisico e psichico (idealmente, su entrambi). Tutta la sfida di questo approccio, quindi, sta nell'identificare preventivamente il livello di stress e poi di controllo percepito dal paziente stilando un elenco di tutte le risorse di cui quest'ultimo dispone (di tipo affettivo, cognitivo, sociale, comportamentale e così via), così da determinare le strategie di coping più adatte. DIVERSE STRATEGIE DISPONIBILI Di fronte a una situazione che va oltre le loro risorse iniziali e suscita un forte senso di incontrollabilità, alcune persone sentono il bisogno di sviluppare le cosiddette strategie «proattive», cercando di acquisire un migliore controllo della situazione attraverso il coping centrato sul problema. Nel contesto della pandemia di Covid-19, si è trattato di quegli individui che hanno sentito la necessità di accrescere le proprie conoscenze sulla storia delle epidemie e del loro superamento dal Medioevo

a oggi, oppure sulla complessità dei fenomeni immunologici, acquistando una sorta di padronanza dell'argomento grazie a una nuova luce che ricontestualizza la crisi sanitaria attraversata. In alcuni, temendo una minaccia diretta sul piano professionale, le persone procedono a valutare con precisione il rischio di contagio associato al proprio tipo di attività, modellizzando i rischi che corrono, così da identificare fin da subito le più ingegnose opzioni organizzative per farvi fronte. Il coping centrato sul problema è spesso considerato il più efficace a lungo termine, ma è difficile da mettere in atto nella crisi che stiamo attraversando: sebbene la ricerca stia avanzando piuttosto rapidamente, mancano ancora molti dati sul virus e sulla pandemia che ci consentirebbero di agire con sicurezza. **AGIRE SUI FATTI O SULLE EMOZIONI?** Un'altra strategia di coping, quella centrata sull'emozione, è invece la più adatta a breve termine, così come nel caso di eventi fortemente incontrollabili. Le prime settimane del periodo di lockdown imposto durante l'epidemia di coronavirus hanno messo in luce come molte persone sapevano gestire con talento il senso dell'umorismo, oppure emozioni come la compassione o la tenerezza, in video o fotografie a volte esilaranti, altre volte commoventi, diffusi sui social network. Qualsiasi tentativo di ristabilire un sentimento di benessere, che sia attraverso il riso oppure qualsiasi altra emozione positiva catalizzante, permette di sdrammatizzare un po' il contesto ansiogeno circostante. La regolazione emotiva avviene in parte in modo automatico (dopo aver visto le cifre sui morti per coronavirus, la maggior parte delle persone riesce a «pensare ad altro» discutendo con un amico, cucinando oppure lavorando, a condizione di non alimentare l'emozione negativa consumando sempre più notizie ansiogene) e in parte volontariamente, con l'aiuto di strategie mirate: guardare un film comico, provare gratitudine per il fatto di godere di buona salute oppure sottomettere i propri pensieri negativi a un esame critico che ne rimetta in questione le fondamenta. Per finire, il coping centrato sul sostegno sociale è utile in tutti i casi, indipendentemente dal livello di controllabilità della situazione. Alcuni individui vi fanno più facilmente ricorso di altri (conosciamo tutti un parente taciturno o un amico che preferisce restare per conto proprio invece che cercare aiuto altrove), e talvolta è necessario concentrarsi su se stessi per riconoscere di avere bisogno di un appoggio esterno. In questo caso, anche a distanza, sentire una voce comprensiva, che ci calma semplicemente lasciandoci esprimere le nostre angosce, fa parte del coping centrato sul sostegno sociale. Quest'ultimo apporta una rapida distensione, rinforzando i legami psicoaffettivi e i sentimenti positivi interiori. Non esistono regole generali per sapere quale strategia sia la migliore per ogni individuo; l'obiettivo è permettere a ciascuno di padroneggiare la situazione stressante o ridurre l'impatto sul proprio benessere fisico e psichico. Quel che bisogna tenere a mente è che la qualità delle strategie di coping dipende in parte da antecedenti personali biologici, psicologici e sociali (una passata depressione, una salute di ferro o problemi medici, un temperamento ansioso oppure ottimista, una situazione di isolamento sociale e così via) che moduleranno la percezione della minaccia e, inevitabilmente, la risposta risultante. Un bilancio realizzato da un professionista, anche operato a distanza attraverso una video consultazione, può essere utile per trovare la migliore strategia di coping. **ATTENZIONE: COPING INADATTO!** A questo proposito, una trappola che è importante evitare è la messa in atto - involontaria, la maggior parte delle volte - di forme di coping inadatte. Per tollerare ciò che non possiamo controllare, a volte andiamo alla ricerca di soluzioni che sembrano apportare un sollievo temporaneo, ma che non risolvono nulla in profondità e nel lungo termine. Queste strategie inadatte sono di vario tipo; per esempio l'evitamento («mi raccomando, non parliamo di coronavirus»), la negazione («è una brutta influenza, se ne fa un gran parlare ma, in fondo in fondo, si sta esagerando»), il pensiero magico («la preghiera impedisce di ammalarsi») o, ancora, la distrazione mentale (passare il proprio tempo a giocare ai videogiochi per non essere toccati dalle emozioni negative). Al contrario delle strategie di coping centrate sul problema, le emozioni e il sostegno sociale, le strategie inadatte sono caratterizzate da un modo disorganizzato o rigido di fare fronte al problema e, in genere, sono associate a risultati meno buoni. Ecco quindi l'importanza dell'esperienza del clinico, capace di determinare il profilo di ciascun paziente per valutare la pertinenza di questo o quell'altro tipo di coping. In seguito, se la persona sfrutta gli sforzi giusti per regolare il proprio comportamento e le proprie paure, la prognosi è in genere incoraggiante. Purché non manchi l'ingrediente essenziale: il sentimento di autoefficacia. **LA CHIAVE DEL SUCCESSO** Il senso del fare Alcune persone sentono il bisogno di sviluppare le cosiddette strategie «proattive», cercando di avere un miglior controllo della situazione. Il concetto di autoefficacia è stato esplorato per la prima volta dallo statunitense Albert Bandura nel 1986. Secondo lo psicologo cognitivo, Pautoefficacia indica «la convinzione degli individui nelle proprie capacità di mobilitare la motivazione, le risorse cognitive e i comportamenti necessari per esercitare un controllo sugli eventi della vita». In sostanza: se una persona pensa di poter produrre dei risultati, agirà in modo efficace. Al contrario, se si crede poco capace di controllare certi eventi che la inquietano si tormenterà fino a nuocere alle proprie

Newspaper metadata:

Source: Mind
Country: Italy
Media: Periodics

Author:
Date: 2021/04/01
Pages: 50 -

Web source:

azioni e alle proprie emozioni e rischierà, allora, di impegnarsi in attività di regolazione inefficaci, come rimuginare sui propri pensieri, o in forme di coping inadatte come quelle citate in precedenza o, ancora, di arrendersi o fuggire dai problemi. Molti studi sottolineano l'impatto positivo del sentimento di autoefficacia sulla qualità della vita e sulla salute in generale: dopo sei mesi, pazienti che hanno subito un intervento chirurgico al cuore, per esempio, se hanno un buon livello di apprezzamento della propria efficacia personale si sentono meglio rispetto a chi non può contare su questa risorsa. Questa credenza è anche un indicatore della capacità di superare ostacoli o di operare cambiamenti nel proprio stile di vita. FIN DALL'INFANZIA... Che cosa concorre ad alimentare un buon senso di autoefficacia? Per prima cosa, la sua costruzione durante l'infanzia. In un bambino che vede premiati i propri sforzi (se studia, ha dei buoni voti), l'autoefficacia si sviluppa in buone condizioni. Evidentemente, se nessuno a casa gli fa mai complimenti, sarà più difficile per lui costruire questa risorsa. È anche necessario che l'individuo si percepisca come attore delle proprie azioni, cosa non sempre scontata. Si tratta di un sentimento prossimo all'autoefficacia: l'agentività personale, che si incoraggia e si costruisce anch'essa nel tempo. I rinforzi familiari, i successi personali ottenuti nel corso della vita, l'imitazione di individui che si sono affermati, senza contare il risveglio emotivo associato a queste esperienze (festeggiare quando l'occasione lo merita): tutte cose che, nel corso degli anni, sviluppano il senso di agentività e l'autoefficacia. Più tardi, nel corso della vita, continuano a operare gli stessi principi: una persona che è stata responsabilizzata nel proprio lavoro, e che riesce a collegare i risultati delle proprie azioni con gli obiettivi definiti in partenza, migliora il proprio senso di autoefficacia. Ci sono poi le situazioni eccezionali, come una pandemia capace di imporre cambiamenti radicali nello stile di vita, a volte molto vincolanti, in un contesto di enorme incertezza. Come è possibile, in un contesto in cui le libertà di azione sono ristrette, sentirsi attori di un possibile cambiamento di fronte a una minaccia che rimette in discussione gran parte del nostro stile di vita? Sembra che la crisi che stiamo attraversando mescoli profondamente le dimensioni individuale e collettiva di autoefficacia. Incita gli individui, a partire da una situazione inedita, ad agire sulle condizioni che incidono sulla loro esistenza; e l'esercizio di questo controllo può sia modellare il destino personale dei singoli sia influenzare l'avvenire collettivo della nazione. Pensiamo ad alcune iniziative già messe in atto da numerosi cittadini descritti come «eroi della vita quotidiana» in virtù degli atti di solidarietà, di generosità e di coraggio. La creazione artigianale di mascherine e dispositivi di protezione, la consegna dei pasti o della spesa alle persone con difficoltà negli spostamenti, l'assistenza di vario genere agli anziani: tutti esempi, tra gli altri, che rientrano nelle competenze individuali e influenzano in modo positivo il quotidiano di tutti. Non c'è tuttavia alcun bisogno di essere un eroe per sollecitare questo tipo di risorse: conviene provare giorno dopo giorno a compiere azioni semplici (restare in forma, rilassarsi, comunicare in modo positivo, rendersi utili, cercare soluzioni oppure aiuto, creare nuove reti sociali e così via) per mantenersi in un processo proattivo che consente di modulare gli effetti nocivi del contesto della crisi. Ricordarsi di tutti gli eventi difficili che abbiamo già incontrato nella nostra vita è un altro modo per accedere alle nostre risorse motivazionali. Al cuore della capacità di adattamento di fronte alle difficoltà c'è il concetto di competenza. Ecco perché la sfida attuale consiste nel provare a reinterpretare le nostre vite riposizionandoci sia rispetto a questo nuovo contesto sia rispetto alle nostre abilità personali. Una persona, ritrovandosi da sola in balia della noia e della depressione, può ricordarsi di aver ricevuto molti complimenti, al liceo, per il proprio talento per il disegno, e riscoprire il piacere di disegnare. Un'altra, rammentando che colleghi e amici le si rivolgevano spesso per parlarle dei loro problemi, potrebbe prendere consapevolezza della propria capacità di ascolto e di fornire sostegno sociale e dare una mano agli altri ricavandone, allo stesso tempo, un senso di utilità molto benefico. Tutto questo va di pari passo con lo sviluppo di un certo ottimismo che si appoggia in gran parte sulla ricerca di soluzioni creative, grazie a idee e azioni nuove e adatte al contesto. Le iniziative di mobilitazione che stanno fiorendo in questo periodo, infatti, sono la prova che alcuni individui sono capaci di usare spontaneamente strategie di coping adatte e di grande ispirazione, che generano a loro volta un circolo virtuoso benefico per la gestione della crisi, incitando gli altri a fare lo stesso o, semplicemente, ad avere più fiducia nel futuro. Una volta avviate, queste strategie producono nuove dinamiche che consentono di sentirsi parte integrante di un processo in continua evoluzione, come i ricercatori che lavorano sulle cure, gli operatori sanitari che salvano vite o gli agricoltori che continuano a nutrirci. Quello che cambia, però, è sapere che esistono alcuni specifici meccanismi psicologici soggiacenti: non li conosciamo ancora tutti, anzi, ma osservando le reazioni delle persone attraverso il quadro concettuale del coping e dell'autoefficacia è possibile orientarsi nelle direzioni più promettenti ed evitare tutte quelle che potrebbero finire per tradursi in una maggiore sofferenza.

Newspaper metadata:

Source: Mind
Country: Italy
Media: Periodics

Author: STEFANO
TAMAI
Date: 2021/04/01
Pages: 70 -

Web source:

Giochi per la mente

Considerati spesso superficiali e violenti, oggi molti videogiochi stanno realizzando ottime rappresentazioni dei disturbi mentali più diffusi. Come ci riescono? Mescolando creatività, tecnologia ma anche il parere di esperti e pazienti Ivideogiochi sono uno dei mezzi di intrattenimento più popolari al mondo: I secondo l'ultimo rapporto di IIDEA (Italian Interactive Digital Entertainment Association), 17 milioni di italiani hanno giocato almeno a un videogioco nel 2019. Stiamo parlando del 39 per cento della popolazione italiana compresa tra i 6 e i 64 anni d'età. E questi numeri sono ulteriormente lievitati durante la crisi sanitaria del 2020. Negli Stati Uniti, per esempio, si stima una crescita del 35 per cento del mercato dei videogame. Dove non si gioca direttamente si guarda giocare, un po' come succedeva nelle vecchie sale giochi quando ci si raggruppava attorno ai cabinati. In questo senso il boom di utenti su piattaforme per lo streaming come Twitch ne è una chiara testimonianza. Il 2020 ha anche rimesso al centro della discussione pubblica la salute mentale dei cittadini e il modo in cui i prolungati periodi di lockdown hanno influenzato negativamente il benessere psicologico delle persone. Questi ultimi mesi hanno fatto venire a galla due aspetti della contemporaneità già presenti ma sottoesposti: la pervasività del medium videogioco e l'importanza che la salute mentale deve ricoprire nel discorso pubblico. Soprattutto se consideriamo quest'ultimo aspetto, c'è ancora molta strada per quel che riguarda la continua inclusione di stereotipi nella narrazione attorno ai disturbi mentali. Questo modus operandi rischia di diventare vera e propria disinformazione che può alimentare lo stigma nei confronti delle persone con disturbi di questo genere. Un modo nuovo per abbattere il pregiudizio potrebbe essere proprio il videogioco, a dispetto dei tanti luoghi comuni che ancora lo circondano. Bersaglio di panico morale e demonizzazione, il gaming viene ancora raccontato troppo spesso come una perdita di tempo ad alto tasso di violenza. Queste considerazioni rassicurano chi guarda al medium videoludico da lontano e con sospetto, ma poco hanno a che fare con i risultati della ricerca scientifica condotta in questo campo I più recenti studi, infatti, fanno emergere un quadro diverso: ci sono prove di come l'uso dei videogiochi porti a risvolti positivi come, per esempio, lo sviluppo di soft skill, ovvero abilità trasversali molto ricercate in sede di recruiting. Non solo, il gaming sembra avere anche effetti positivi sull'empatia e sul generale miglioramento del benessere psicologico. E sta diventando una pratica sempre più diffusa in luoghi con 72 L'AUTORE Stefano Tamai Videogiocatore di formazione, comunicatore della scienza di professione. Cerca di raccontare quanto la scienza sia un gioco e il gioco possa essere una scienza. Preferisce parlare ai bambini perché tra pari ci si capisce, ma anche gli adulti non sono male. siderati lontani dal gioco, come musei o aule scolastiche. Il videogioco sta dunque diventando il linguaggio del nostro tempo. COINVOLGIMENTO ATTIVO Ma in che modo un videogioco può rappresentare la malattia mentale? Il fatto stesso che possa parlare di un tema ben poco divertente e giocoso coOltre gli stereotipi La narrazione che i media tradizionali cuciono attorno al videogioco fa molta fatica ad allontanarsi da alcuni stereotipi che lo dipingono come un diabolico burattinaio responsabile di episodi di violenza e isolamento sociale. Nel migliore dei casi chi gioca sta perdendo il proprio tempo. La ricerca scientifica sul tema negli ultimi anni ci sta però dicendo tutt'altro. Proprio recentemente uno studio in via di pubblicazione condotto dal gruppo di Andrew Przybylski, psicologo sperimentale a capo dell'Oxford Internet Institute, ha trovato prove concrete di una correlazione positiva tra benessere psicologico e tempo speso in attività di gaming. Sempre uno studio di Przybylski, risalente addirittura al 2006, cercava già di spiegare come il gioco vada a smuovere le leve motivazionali responsabili del benessere psichico, rifacendosi alla celebre Self-Determination Theory, la Teoria dell'autodeterminazione messa a punto negli anni ottanta da Edward Deci e Richard Rgan. Secondo quest'ottica il gioco (anche digitale) andrebbe a soddisfare il bisogno di autonomia della persona, permetterebbe di esercitare le proprie competenze e trarne soddisfazione, oltre a favorire la socializzazione attraverso il gioco on line. I compiti richiesti dai vari tipi di gioco, come evidenziato da Walter Boot della Florida State University, stimolano in varia misura l'attenzione, la memoria e il controllo esecutivo. E favoriscono l'apprendimento, come sembra emergere dalla ricerca di Daphne Bavelier, neuroscienziata cognitiva dell'Università di Ginevra, che sta studiando come il cervello reagisce ai videogiochi, concentrandosi su neuroplasticità e apprendimento. D'altronde i videogiochi stanno già entrando in scuole e musei come potenti strumenti di engagement, ma vengono anche sempre più spesso integrati all'interno di veri e propri percorsi terapeutici per il benessere sia psicologico che fisico di particolari pazienti. Certamente il gaming problematico esiste, ma un consumo eccessivo di videogiochi sembra essere nella maggior parte dei casi una forma di compensazione, che si inserisce all'interno di quadri clinici già problematici. In questi casi, se consideriamo le ultime ricerche, il gaming, opportunamente regolato, potrebbe essere persino un valido aiuto

Newspaper metadata:

Source: Mind
Country: Italy
Media: Periodics

Author: STEFANO
TAMAI
Date: 2021/04/01
Pages: 70 -

Web source:

invece che la causa del problema. me la salute mentale può essere motivo di sconcerto. Facciamo un paragone con un altro mezzo d'intrattenimento: il cinema. Siamo ormai a nostro agio nel ritenerlo capace di rappresentazioni complesse di qualsiasi emozione, tema sociale o avvenimento. E infatti nello stesso «calderone» di prodotti che classifichiamo come «cinema» riescono a convivere tranquillamente 2001: Odissea nello spazio, A Beautiful Mind, Avengers MIND Endgame e Vacanze di Natale. Nei prodotti cinematografici toni e temi possono andare dal serio al faceto senza generare scalpore, e forse è proprio la parola «gioco», di solito associata al solo divertimento, a trarre inizialmente in inganno quando parliamo di videogiochi. Un gioco non deve essere per forza divertente; può persino metterci in situazioni spiacevoli. Se infatti il cinema ci permette di guardare le vicende da un punto di vista esterno, da spettatore appunto, la grande rivoluzione del videogioco è quella di portare lo spettatore da esterno a interno alla narrazione. Basti pensare al fatto che un film può essere proiettato senza spettatori, mentre un videogame senza un giocatore al controller o alla tastiera è letteralmente bloccato. Il gaming richiede una partecipazione attiva al giocatore e il suo conseguente coinvolgimento, perché il giocatore agisce sul gioco e nel gioco grazie al proprio avatar (vera e propria emanazione del giocatore, che può essere anche personalizzabile per assomigliare a noi stessi o a chi vorremmo essere). Ma che cosa succede quando il gioco non ci permette di creare il personaggio dei nostri sogni o di vivere le gesta di un eroe e ci spinge invece a vestire i panni di una persona con un disturbo mentale? CAMBIARE PROSPETTIVA A prima vista, Hellblade: Senua's Sacrifice si presenta come il classico gioco basato su combattimenti a fil di spada in cui abbattere pericolosi mostri. Vestiamo i panni di Senua, una guerriera celtica del popolo dei Pitti. In seguito alle sanguinose razzie dei vichinghi, Senua perde il suo compagno, Dillon. Inizierà così un viaggio attraverso Helheim, la terra dei morti, per chiedere a Hela stessa di ridarle l'anima del suo amato. 74 Lo sviluppo narrativo sembra ripercorrere le classiche tappe del viaggio dell'eroe. Quello che cambia veramente il sapore delle imprese di Senua è che la giovane sperimenta molti sintomi riconducibili al disturbo psicotico. Il suo è un viaggio attraverso Helheim ma, soprattutto, attraverso la sua condizione psichica, che si riflette in tutto ciò che vede e sente attorno a sé. L'intenzione degli sviluppatori di Ninja Theory durante il processo di ideazione di Hellblade era di raccontare la storia di una persona che si muove in una realtà alternativa creata dalla propria mente, integrando successivamente la sintomatologia del disturbo psicotico e cogliendo dunque l'occasione (e il rischio) di parlare di un tema delicato., che tocca milioni di persone. Gli sviluppatori si sono mostrati da subito preoccupati nei confronti della correttezza dell'immagine del disturbo mentale che sarebbe emersa dal loro gioco, evitando le incomprensioni più comuni. I termini «psicotico» e «psicopatico», per esempio, vengono spesso confusi e usati come sinonimi, nonostante la profonda differenza dei quadri patologici a cui si riferiscono. Se la psicopatia si presenta infatti come una mancanza di empatia, il disturbo psicotico è invece una disconnessione dalla realtà causata da allucinazioni e deliri. A beneficio della correttezza scientifica della rappresentazione che si apprestavano a realizzare gli sviluppatori hanno cercato di entrare in contatto con diversi specialisti del settore. È stato consultato Paul Fletcher, dell'Università di Cambridge, specializzato nello studio delle manifestazioni dei disturbi psicotici, e Charlie Fernyhough, dell'Università di Durham, riguardo alle modalità con cui si manifestano le allucinazioni uditive in una persona con psicosi. Se da un lato avere il parere di un esperto è importante, dall'altro è stato scelto di considerare anche il feedback di chi quel disturbo lo vive in prima persona. Per questo è stato anche coinvolto un gruppo seguito dal Recovery College East a Cambridge. Si tratta di pazienti ed ex pazienti che hanno condiviso la loro esperienza con gli sviluppatori e fornito preziosi consigli su come mostrare determinate manifestazioni psicotiche su schermo. La loro opinione è stata di grande aiuto, ma il bello è che questa collaborazione è stata ritenuta positiva anche dai pazienti stessi, resi partecipi del processo creativo alla base del gioco. In questo modo è venuto a costituirsi una sorta di unicum in ambito videoludico, da cui si possono tratteggiare interessanti parallelismi con la pratica della citizen science. In questo caso il cittadino non ha dato un contributo alla ricerca scientifica ma ne ha fornito una sua rappresentazione, aspetto non meno importante. Questa unione tra diverse competenze ed esperienze è sfociata MIND Un gioco non deve essere per forza divertente; può persino metterci in situazioni spiacevoli in quella che probabilmente è una delle più sfaccettate rappresentazioni di un disturbo mentale che si sia vista in un mezzo d'intrattenimento. Per arrivare a questo risultato si è sfruttata la varietà e la potenza comunicativa delle diverse componenti che vanno a creare un videogioco e che, unite all'interazione tra gioco e giocatore, hanno come esito l'avvicinamento tra giocatore e giocato, tra le sensazioni del giocatore e quelle di Senua, l'avatar virtuale controllato. La comunicazione attraverso un prodotto videoludico avviene usando tre livelli comunicativi differenti: il piano Indico, narrativo e ludonarrativo. Basandoci sulla definizione di Bogost, contenuta nel libro Persuasive Games, la comunicazione sul piano ludico avviene attraverso tutte le interazioni consentite all'interno

Newspaper metadata:

Source: Mind
Country: Italy
Media: Periodics

Author: STEFANO
TAMAI
Date: 2021/04/01
Pages: 70 -

Web source:

dello spazio del gioco. Il fatto stesso che esistano delle regole, infatti, modifica lo spazio d'azione virtuale percepito da chi gioca, che si muove in un sistema fatto di concessioni e limitazioni che non rappresenta la realtà effettiva, ma solo una parte di essa. Una saggia modulazione delle regole e del livello di interazione può trasmettere sensazioni ben precise al giocatore. Il messaggio e i temi, invece, emergono con più evidenza sul piano narrativo. Al pari di film e romanzi anche il videogioco ha una sceneggiatura e una trama, che comunicano direttamente o indirettamente un punto di vista sull'argomento trattato. Diversamente dagli altri media prima citati, però, i videogiochi consentono a chi gioca di avere un impatto sullo svolgersi della narrazione. «Il giocatore abita una zona crepuscolare, dove è sia soggetto empirico al di fuori del gioco che un agente con un ruolo all'interno della narrazione» scriveva qualche anno fa Jesper Juul, ricercatore nell'ambito degli *game studies*. Nel momento in cui ammettiamo che il giocatore attraverso le sue azioni di gioco può influenzare la narrazione, nasce la necessità di individuare un terzo piano: quello ludo-narrativo. In questo caso l'azione di gioco è coerente con un messaggio presente nella narrazione o ha addirittura implicazioni sulla narrazione. La continua reiterazione di queste azioni di gioco può quindi andare a rafforzare il messaggio usando la potente leva dell'interattività. Come vedremo, *Hellblade: Senua's Sacrifice* fa largo uso di molti elementi appartenenti a questi tre diversi piani della comunicazione. CASI ESTREMI «I videogiochi non hanno bisogno di storie per dare intrattenimento. Se hai intenzione di creare un videogioco fortemente narrativo devi chiederti perché quella che sto narrando è una storia degna di essere raccontata». Queste parole di Tameen Antoniadis, direttore creativo dietro al gioco, fanno capire quanta attenzione sia stata posta nella narrazione, per fare in modo che fosse carica di significato, trattando la malattia mentale sotto diversi punti di vista. Partiamo proprio dalla protagonista: Senua. La ragazza non viene ipersessualizzata, non viene rappresentata come aggressiva, nonostante sia una guerriera, ma non viene nemmeno dipinta col gioco che si fa voce. Sempre più spesso il gaming sta parlando di salute mentale, approfondendo la psicologia e l'emotività di persone con disturbi. Grazie allo sdoganamento dei motori di gioco (Unity e Unreal giusto per citarne due) presso il pubblico degli stessi giocatori, i videogame stanno diventando uno strumento per parlare della propria salute mentale. Non è raro imbattersi in progetti realizzati da team molto piccoli o addirittura da singole persone nati con lo scopo di parlare della propria condizione. Il gioco diventa così quasi un diario personale interattivo attraverso il quale far sentire gli altri che cosa vuol dire convivere con un determinato disturbo, attraverso pensieri ed emozioni che prendono vita sullo schermo. Dove non arrivano le parole possono arrivare l'interazione e l'immersività, veri assi nella manica del mezzo. È così che Emily Mitchell, una ragazza inglese, è riuscita a parlare a migliaia di persone del suo disturbo d'ansia e di ciò che vuol dire per lei convivere. Il suo gioco *Fractured Minds* è addirittura stato premiato ai BAFTA, dove Emily salita sul palco per ritirare il Young Game Designer Awards a soli 17 anni. «Ho scelto la malattia mentale come base del mio gioco perché ho sofferto di ansia per la maggior parte della mia vita. Attingendo alle mie esperienze so che avrei potuto realizzare il gioco con passione e cura, visto quanto è personale per me questo tema. So che molte persone soffrono in silenzio e spero che, entrando in risonanza con il mio gioco, possano sentirsi meno sole», ha affermato la ragazza. Ci sono anche team di sviluppo che hanno voluto raccontare com'è crescere con la depressione e il disturbo bipolare partendo dalle proprie esperienze personali come in *Night in the Woods*, mentre i coniugi Green hanno raccontato che cosa vuol dire sopravvivere a un figlio scomparso in tenera età in *That Dragon, Cancer*. Dalle parole di chi crea esperienze così personali emerge un bisogno comune: superare l'isolamento sociale e lo stigma, per cercare di farsi comprendere e raggiungere altre persone con la stessa condizione. Dove non arrivano le parole a volte può arrivare un gioco. Per una vittima a causa del suo disturbo psicotico. Ereditare la sua condizione dalla madre, Galena, che ha imparato a convivere con la psicosi. Le allucinazioni visive e uditive spesso presenti nel disturbo psicotico vengono viste da lei come un dono: i suoi consigli aiutano la giovane Senua ad accettarsi, nonostante nel villaggio si sussurri che le due donne siano state maledette dagli dei e che porteranno sfortuna alla comunità. Sarà proprio il padre di Senua, il druido Zynbel, a soccombere alla paura e a istigare la folla a bruciare sul rogo la moglie e a relegare all'isolamento sociale la figlia. La morte della madre e lo stigma sociale aggravano la condizione di Senua. Per quanto quello descritto nel gioco sia chiaramente un caso estremo, le MIND conseguenze dello stigma e della discriminazione possono avere risvolti tragici nella vita reale. Apprendere da Senua stessa, il nostro avatar, quanto dolore le abbiano causato queste vicende permette al giocatore di accorciare la distanza emotiva da una condizione troppo lontana dalla propria e quindi difficilmente comprensibile. *Hellblade* mostra come lo stigma possa creare profonde ferite ma anche come l'accettazione e l'ascolto possano in una certa misura guarirle. La figura di Dillion, il suo amato, serve proprio a parlare di questo aspetto. Il ragazzo riesce a vedere Senua come una persona, non solo

Newspaper metadata:

Source: Mind
Country: Italy
Media: Periodics

Author: STEFANO
TAMAI
Date: 2021/04/01
Pages: 70 -

Web source:

come una malata. Non vedremo mai Dillion demonizzare o sminuire gli episodi psicotici di Senua né approcciarla con gesti patetici. Dillion vede Senua come una donna nella sua totalità, il disturbo psicotico è solo un aspetto di quella persona. E in questo modo mostra al giocatore che un comportamento diverso è possibile. SFUMATURE DIVERSE Una delle manifestazioni più impattanti del disturbo psicotico sono le allucinazioni uditive verbali, quel fenomeno che fa «sentire le voci». Realizzare una rappresentazione completa della psicosi senza considerare questo aspetto non sarebbe possibile, sebbene questo tipo di allucinazioni non sia di per sé causa di diagnosi. La descrizione di questo sintomo viene affidata al comparto sonoro che va a sfruttare la tecnologia dell'audio binaurale per cercare di ricreare l'esperienza emersa dalle parole dei pazienti, ovvero quella dell'udire voci a distanze diverse e da direzioni diverse. Questa tecnologia ha permesso di ricreare l'esperienza uditiva tridimensionale in modo sorprendentemente accurato, tanto da essere considerata da Fernyhough come la più corretta rappresentazione del fenomeno che conosca: l'accuratezza delle allucinazioni uditive è infatti tale da mettere spesso a disagio il giocatore a causa della loro onnipresenza e imprevedibilità. Dalla ricerca scientifica emerge come queste voci possano anche essere di incoraggiamento, tanto da diventare un sostegno nella vita quotidiana, mostrando un'esperienza molto più sfaccettata di quel che si può pensare. Anche questo aspetto non è stato trascurato, anzi è diventato parte del messaggio che viene trasmesso attraverso il gameplay. Le voci possono infatti insinuare il dubbio nel giocatore mentre sta risolvendo un puzzle ambientale, a volte amplificando le insicurezze della protagonista, altre volte sono invece fondamentali nella prosecuzione del gioco segnalando pericoli. Un altro tipo di allucinazione presente nella psicosi è quella visiva, che viene comunicata in modo molto efficace attraverso l'ambiente di gioco che muta nelle forme e nei colori in tempo reale sotto gli occhi del giocatore, esprimendo le emozioni e lo stato mentale dell'avatar. Le immagini nella mente di Senua, infatti, diventano realtà per il giocatore come reale è l'allucinazione per chi convive con la psicosi. Il famoso adagio «show, don't tell», regola di ogni narrazione efficace, trova la sua piena applicazione qui, accorciando la distanza emotiva e percettiva tra Senua e il giocatore. Altri sintomi tipici della psicosi che non vengono tralasciati sono i processi di costruzione di senso. La ricerca di pattern e forme geometriche come chiavi di accesso a conoscenze nascoste nella realtà quotidiana diventano veri propri enigmi ambientali necessari a proseguire che richiedono al giocatore di riconoscere quelle forme negli ambienti di gioco. In tutto ciò gli sviluppa78 tori non dimenticano la salute mentale del giocatore: la prima schermata fornisce infatti materiali informativi e numeri di assistenza. PAESAGGI DELLA MENTE Il videogioco è il linguaggio del nostro tempo, uno strumento potentissimo e dal potenziale ancora inesplorato Negli ultimi anni le narrazioni dei videogame hanno toccato sempre più di frequente temi legati alla salute mentale, mostrando anche la volontà di far cadere i luoghi comuni che vedono le persone con disturbi psichici come pericolose per sé e per gli altri. Sempre più spesso, anzi, queste persone sono protagoniste dell'avventura, con una psicologia complessa e ben esplorata, e il medium videoludico permette di affrontare l'argomento da punti di vista inediti. Consideriamo Life is Strange, avventura grafica del 2015. Il gioco segue le vicende di Max, un'adolescente che scopre di avere il potere di controllare il tempo. Vestendo i panni della ragazza, il giocatore ha la possibilità di approfondire la conoscenza con molti compagni di scuola. Tra questi c'è Kate, una giovane chiusa e taciturna. Il giocatore può decidere di ignorarla oppure di interagire con lei attraverso dialoghi a scelta multipla, stringendo un rapporto che può evolversi in un'amicizia. Scegliendo questa strada scopriremo che c'è qualcosa che non va: Kate mostra chiari segni di depressione, tanto che più avanti nel gioco tenterà il suicidio buttandosi dal tetto della scuola. In questa fase si avvia un dialogo a scelMIND Un passo dopo l'altro Nei videogiochi si trovano ancora luoghi comuni sulla salute mentale, ma i passi avanti che si stanno facendo in questo campo sono tanti (nella foto, The Town of Light). ta multipla che può dare al giocatore la possibilità di convincere la ragazza a non buttarsi. Sarà più facile aiutare Kate se il giocatore avrà scelto in precedenza di conoscere la ragazza e darle sostegno, fornendo opzioni uniche di dialogo. Anche in questo caso gameplay e narrazione si intrecciano per comunicare che il dialogo è importante per persone in difficoltà come Kate e può fare davvero la differenza. Lo fa dando al giocatore la libertà di scegliere che strada percorrere ma anche mostrando come queste scelte abbiano precise conseguenze. I disturbi mentali vengono affrontati in maniera molto dignitosa anche in titoli apparentemente leggeri come Celeste, un gioco platform basato sulla precisione dei salti e il tempismo. Ci riesce LETTURE Etchells P., Lost in a Good Game: Why We Play Video Games and What They Can Do for Us, Icon Book, 2019. Triberti S. e Argente L., Psicologia dei videogiochi. Come i mondi virtuali influenzano mente e comportamento, Apogeo Education, 2013. Rgan R.M. e altri, The Motivational Pull of Video Games: A Self-Determination Theory Approach, in «Motivation and Emotion», n 30, pp. 344-360, 29 novembre 2006. Boot W.R. e altri, The Effects of Video Game Playing on Attention, Memory, and

Newspaper metadata:

Source: Mind
Country: Italy
Media: Periodics

Author: STEFANO
TAMAI
Date: 2021/04/01
Pages: 70 -

Web source:

Executive Control, in «Acta Psychologica», Vol. 129, n.3, pp. 387-398, novembre 2008. costruendo la storia attorno a una metafora: la scalata al Monte Celeste da parte della protagonista Madeleine altro non è che lo sforzo della protagonista di vincere il suo disturbo d'ansia, che sfocia anche in una delle più cristalline rappresentazioni di un attacco di panico e del supporto che può essere fornito in questi momenti. Madeleine vede inizialmente l'ansia come una parte di sé considerata oscura e nemica che continua a ostacolarla, ma che ne finale, una volta accettata e modulata, le è di aiuto per raggiungere i suoi obiettivi. Questi sono solo due esempi, ma la lista è molto lunga: si va dalla rappresentazione della vita manicomiale storicamente accurata e documentata di The Town of Light, degli italiani LKA, ambientato nel manicomio di Volterra, alla narrazione silenziosa del lutto attraverso il solo uso di forme e colori di Gris, e alla descrizione della sindrome di Asperger racchiusa nelle pieghe della dolce e dolorosa vicenda di To The Moon. Va detto che non tutte le rappresentazioni videoludiche della salute mentale sono altrettanto corrette, e ancora si trovano luoghi comuni duri a morire, come quello che vede le persone con patologie psichiatriche come pericolose e sanguinarie. Ma i passi avanti che si stanno facendo in questo ambito sono tanti, e bisogna riconoscerne il valore. Questo è il linguaggio del nostro tempo, uno strumento potentissimo e dal potenziale ancora inesplorato: è ora di usarlo anche per raccontare la salute mentale.

Sulle tracce di Dia

Il pensiero religioso sembra essere un effetto secondario . di alcune predisposizioni cognitive vantaggiose pela nostra specieA ll'inizio degli anni ottanta, il boom del brain imaging, e quindi Adelle tecniche per la mappatura di struttura e funzioni cerebrali, è ancora agli albori. Intanto in Canada i neuroscienziati Michael Persinger e Stanley Koren hanno appena messo a punto un curioso apparecchio che ha lo scopo di «accendere» alcune aree del cervello: l'intento dei due ricercatori è studiare la correlazione tra impulso creativo e attivazione dei lobi temporali. Ma i volontari ingaggiati da Persinger, in seguito alla stimolazione di queste aree cerebrali, raccontano esperienze al limite del sovrannaturale che non hanno nulla a che fare con l'intento della ricerca: «Ho provato una sensazione particolare, come se ci fosse una presenza accanto a me, vicino alla mia spalla sinistra. Volevo voltarmi per guardare ma non potevo». Oppure: «La percezione era quella di una persona che mi stava parlando, ma non riuscivo a distinguere le parole». Le varie testimonianze riferiscono di stati alterati di coscienza al limite del misticismo religioso, e agli occhi di un'opinione pubblica sensibile al sensazionalismo televisivo il pubblicizzato apparecchio di Koren e Persinger sembra avere dell'inci-edibile, tanto da valergli la nomea di «casco di Dio». NESSUNA VISIONE I lobi temporali del cervello potrebbero quindi contenere le risposte ai perché sull'origine del pensiero religioso? In fondo non si tratta di un'intuizione originale, ma questi esperimenti non aggiungeranno nulla di nuovo a quello che già si sapeva. L'apparecchio di Koren e Persinger, infatti, è un semplice casco da motoslitte, modificato con l'aggiunta di alcuni solenoidi e in grado di generare solo un debole campo magnetico, più o meno come quello di un asciugacapelli e circa un milione di volte inferiore all'intensità della stimolazione magnetica transcranica, tecnica ideata in quegli anni e in uso tutt'oggi. Sembrerebbe perciò che il «casco di Dio» non fosse in grado di creare qualche tipo di effetto a livello della cor88 L'AUTORE Mattia Maccarone Neurobiologo e giornalista scientifico, collabora con quotidiani, periodici e aziende del settore tech in veste di autore e coordinatore. Il suo propulsore è alimentato da una curiosità innata che lo spinge sempre altrove. Ha un cane di nome Oreste. teccia cerebrale, lo strato più esterno del cervello e quindi il più sensibile agli effetti di un campo magnetico; l'intensità del campo magnetico, infatti, diminuisce al crescere della distanza dall'apparecchio che lo genera. Secondo alcuni esperti le sensazioni sperimentate dai partecipanti allo studio potrebbero essere state più che altro indotte dalla suggestione, accentuata ancora di più dalle condizioni di deprivazione sensoriale (occhi bendati e cuffie isolanti). La conferma arriva nel dicembre del 2004, quando su «Nature» appare un rapporto di alcuni ricercatori svedesi che ricreano il setting sperimentale messo a punto da Persinger, ma in condizioni di doppio cieco, in modo da escludere l'effetto della suggestione sui partecipanti. Il risultato? Nessuna esperienza mistica, nessuna «visione». Insomma, quello di Persinger è soMIND ma il paradigma sperimentale utilizzato. Durante il secolo scorso, infatti, sembrava esserci una preferenza nel cercare le aree cerebrali associate al pensiero mistico/religioso e all'evocazione di esperienze sovrannaturali. Ora invece la domanda principale che si pongono gli scienziati è: «Perché esistono gli atei?». L'intento sembra quindi quello di capire il motivo per cui le persone «non credono», e se ciò può essere confermato dall'attivazione di alcuni circuiti cerebrali in qualche modo correlati, come quelli del pensiero analitico ed empatico. Dietro il cambiamento dell'approccio sperimentale, infatti, c'è anche un'evoluzione della comprensione della funzione sociale e culturale associata alla religione. Qualcosa che va oltre le neuroscienze e tocca ampie tematiche che riguardano il misticismo e la teologia, l'antropologia e la sociologia, la filosofia, la psicologia. IL RUOLO DELLE NEUROSCIENZE Tutti in piazza La beatificazione di madre Teresa in piazza San Pietro nell'ottobre 2003 (nelle pagine precedenti, lo Yee Peng Festival, noto anche come festa delle luci, a Chiang Mai, in Thailandia). Io uno dei numerosi tentativi, tra l'altro fortuito e a tutti gli effetti fallimentare, di scovare le basi cognitive all'origine del pensiero religioso. Negli ultimi anni, inoltre, grazie all'introduzione del brain imaging, è aumentato ancora di più il numero di esperimenti che sono alla ricerca delle «tracce di Dio» nel cervello. Ma a fare la differenza rispetto al passato non è tanto l'incremento del numero di pubblicazioni scientifiche sul tema, Nel corso del Novecento si afferma l'ipotesi secondo cui uno stato di particolare appagamento, e un diffuso senso di pace interiore, sia l'espressione ultima del sentimento religioso. Non a caso l'aura che precede un attacco epilettico, che in alcuni casi si manifesta attraverso una condizione di intensa soddisfazione e serenità, viene associata a un significato di tipo mistico. Lo stesso Dostoevskij descrive questi istanti come «un vertice di benessere irrinunciabilmente paradisiaco» nel suo celebre romanzo L'idiota. La sensazione, quindi, come finestra per accedere alle basi organiche del pensiero religioso. In particolare, negli anni cinquanta il neurologo canadese Wilder Penfield scopre che la stimolazione elettrica del lobo temporale del cervello può produrre stati di esaltazione

Newspaper metadata:

Source: Mind
Country: Italy
Media: Periodics

Author:
Date: 2021/04/01
Pages: 86 -

Web source:

mistico/religiosa e un'esperienza cosmica di «contatto con l'universo». Sulla scia di questi studi viene esplorato il nesso tra epilessia del lobo temporale e la quiete mistica, partendo sempre dalla considerazione che il pensiero religioso si manifesti attraverso uno stato di benessere e appaLa costruzione del pensiero religioso Individuare tutte le aree cerebrali che contribuiscono alla generazione, al mantenimento e alla modifica del pensiero religioso è un'impresa ai limiti dell'impossibile, ma finora sono stati raccolti parecchi dati che riguardano le funzioni associate ad alcune zone. Di seguito un elenco piuttosto semplificato di quanto scoperto finora suddiviso per regioni principali del cervello. Lobo temporale. Numerosi pazienti con lesioni o sindromi associate al lobo temporale sviluppano forme di ossessione religiosa che sembrano dipendere da modificazioni permanenti della personalità. Casi celebri come la conversione di Paolo di Tarso e le esperienze mistiche di Santa Teresa d'Avila potrebbero essere stati la conseguenza di queste alterazioni fisiologiche. Si stima che circa il 30-40 per cento di persone con sindrome del lobo temporale sviluppi ossessioni di tipo religioso, mentre il restante 60 per cento manifesta ossessioni per l'arte, la filosofia o altre tematiche o discipline che dipendono dalle esperienze fatte dal singolo individuo. Lobo frontale. Varie aree di questa regione, come per esempio la corteccia mediale prefrontale, sono fondamentali nei processi cognitivi di attribuzione di intenzioni e stati psicologici agli altri (teoria della mente) e sembrano avere anche un importante ruolo nella rappresentazione di Dio nel cervello e nella formulazione del pensiero religioso. Lobo parietale. Oltre al lobo temporale e frontale, durante la preghiera e la meditazione si riscontra un'accresciuta attività cerebrale anche in questa regione. Emisfero cerebrale sinistro. Ha un ruolo nella generazione e nel mantenimento delle credenze di tipo mistico/religioso. In particolare, la funzione di questo emisfero sembra essere quella di imporre un senso di ordine e coerenza al flusso incessante di informazioni che proviene dagli organi di senso. Una sorta di meccanismo interpretativo che cerca di dare un significato agli eventi anche quando questo significato non è accessibile, esponendo quindi a un rischio di generalizzazione e ipersemplificazione. Emisfero cerebrale destro. Interviene in caso di anomalie nel sistema delle credenze e nella ricostruzione dei fatti compiuta dall'emisfero sinistro, modificando e aggiornando il pensiero in base ai dati provenienti da eventuali nuove informazioni. gamento. Quello che non quadra, però, è che la maggior parte delle persone, nel corso della propria vita, non fa mai esperienza della religione attraverso l'estasi mistica o sensazioni particolarmente intense dal punto di vista emotivo, quindi è improbabile che il lobo temporale possa essere l'unica zona del cervello ad «accendersi» quando entra in gioco la fede. Dagli anni novanta in poi, infatti, complice l'esplosione del brain imaging, vengono indagate altre aree cerebrali che sembrano coinvolte in vario modo nell'origine del pensiero religioso, come i lobi frontali, quelli parietali, i singoli emisferi e altre strutture sottocorticali (si veda il box in alto). «Come per tutti i fenomeni complessi, però, andrebbe evitata la semplificazione del "nient'altro che", ossia l'idea che la religione o in generale le credenze nel sovrannaturale siano "nient'altro che" l'attivazione di particolari regioni del cervello», spiega Giorgio Vallortigara, docente di neuroscienze presso il Centre for Mind-Brain Sciences dell'Università di Trento. «Storici delle religioni, antropologi, **psicologi** sociali e numerosi altri studiosi hanno molto da insegnarci su questi temi. Direi di più: tutto sommato il contributo delle neuroscienze cognitive è stato fin qui modesto, perché sapere che quando si prega o si ha un'esperienza mistica si attiva una particolare porzione del cervello non aiuta granché a capire i processi cognitivi legati al pensiero religioso». L'attivazione di certe regioni cerebrali, quindi, può diventare un fattore interessante da considerare quando viene inquadrato all'interno di un'ipotesi, di una teoria. Per esempio, una delle ipotesi del libro Nati per credere, di cui Vallortigara è uno degli autori, sostiene l'esistenza di un agente intenzionale in grado di governare la complessità dei fenomeni naturali sembra una spiegazione adatta al nostro modo di percepire l'ambiente circostante ne che le credenze nel sovrannaturale, e nella religione in generale, hanno origine nella nostra predisposizione biologica a riconoscere la presenza di agenti intenzionali con i quali è possibile sviluppare relazioni, oltre che di conflitto, anche di cooperazione. Non a caso, durante la preghiera, nel cervello si attivano le stesse aree che vengono eccitate quando si attribuiscono stati mentali agli altri («quella persona pensa che...»), così come la rappresentazione di Dio nel cervello sembra combaciare con le stesse aree attive quando si immaginano le intenzioni altrui («quella persona sta per...»). Sembrerebbe, perciò, che credere in entità sovrannaturali sia una conseguenza indiretta, e probabilmente priva di un vantaggio biologico, di alcuni adattamenti che invece hanno sì un importante valore biologico, come appunto la predisposizione alla vita sociale. CAMBIO DI PARADIGMA La teoria che vede l'origine del pensiero religioso in una predisposizione biologica segna uno spostamento d'interesse fondamentale negli studi sul tema. Come appena visto, credere in divinità, spiriti, eventi miracolosi e così via, non rappresenta un adattamento specifico, ma sembra essere un effetto secondario di alcune predisposizioni cognitive vantaggiose per la nostra specie. Tra

Web source:

queste c'è un adattamento ancora più diretto della predisposizione alla vita sociale, e riguarda il modo di percepire lo spazio che ci circonda e la fisica intuitiva di cui facciamo esperienza ogni giorno, basata perlopiù su un rapporto di causa-effetto. «Fin dai primi mesi di vita i bambini sono in grado di rilevare schemi causali negli eventi, e separano nettamente il mondo fisico, in cui gli oggetti sono mossi dall'esterno, dal mondo sociale, in cui gli agenti si muovono autonomamente. Queste predisposizioni sono biologicamente adattative perché è più vantaggioso intuire la presenza di un agente intenzionale, anche quando non c'è, che evitare di farlo quando questo è presente (per esempio, reagire al rumore di un ramo mosso dal vento è un errore meno grave che non reagire al rumore di un ramo mosso da un predatore)», spiega Vallortigara. «Questa tendenza potrebbe essere la base delle credenze religiose animistiche e di altre caratteristiche del pensiero sovrannaturale, come la tendenza a percepire intenti e scopi anche in oggetti che ne sono privi». L'esistenza di un agente intenzionale in grado di governare la complessità dei fenomeni naturali, quindi, sembra una spiegazione adatta al nostro modo di percepire e interagire con l'ambiente circostante. Tra l'altro spiegazioni teleologiche, ossia che attribuiscono una specifica finalità a ogni fenomeno («questa roccia è appuntita perché l'orso ci si possa grattare la schiena»), tendono a ridursi con l'età e l'istruzione, ma non scompaiono del tutto neppure in età adulta. Un esempio a sostegno di questa tesi proviene da un esperimento della psicologa Deborah Kelemen, che ha coinvolto un gruppo di fisici di alcune prestigiose università statunitensi per giudicare una serie di affermazioni: potevano essere false spiegazioni teleologiche di fenomeni naturali («il Sole emette luce per permettere la fotosintesi delle piante») oppure spiegazioni teleologiche incongruenti relative ad alcuni oggetti («le persiane hanno le stecche per bloccare la polvere»). Quando i fisici avevano un tempo limitato per rispondere, e quindi una minore probabilità di inibire eventuali risposte spontanee, rifiutavano le spiegazioni incongruenti relative agli oggetti ma non le false spiegazioni teleologiche dei fenomeni naturali. Insomma, anche persone con conoscenze scientifiche avanzate, che nella loro attività rifiutano le spiegazioni teleologiche della natura, si mostrano disponibili ad accettarle in circostanze particolari. **QUALE RISPOSTA?** L'ipotesi che vede il pensiero religioso come un sottoprodotto di alcune tendenze cognitive con base biologica è ormai supportata da numerosi studi. Come accennato nel primo paragrafo, però, questa teoria non sembra in grado di spiegare l'incredulità. O meglio, se la 92 Credere fa parte di quella tendenza propriamente umana di soddisfare il bisogno di comprensione del mondo e dell'universo attraverso spiegazioni semplici e finalistiche propensione a credere dipende da tendenze intuitive a base biologica, come mai nel mondo contemporaneo ci sono milioni di individui che non aderiscono ad alcun credo religioso? «La domanda ha due risposte», spiega Vallortigara. «La prima è che le predisposizioni biologiche non sono una faccenda "tutto o nulla", bensì si manifestano con grande variabilità tra gli individui, un po' come il talento per la matematica o per la musica: può essere più o meno pronunciato nelle diverse persone, ma non sarà mai del tutto assente. La seconda è che l'espressione delle preferenze, così come quella del talento, dipende da fattori ambientali». I risultati di diverse ricerche, inoltre, sostengono che il pensiero analitico indebolisce le credenze religiose, ed è possibile indurre lo scetticismo nei confronti del sovrannaturale semplicemente attivando i processi alla base del pensiero analitico. Gli **psicologi** Will Gervais e Ara Norenzayan lo hanno dimostrato nel 2012 con uno studio su «Science» che ha fatto discutere. Gli autori hanno chiesto a un gruppo di volontari di mettere in ordine una serie di parole che si riferivano al pensiero analitico (ragione, ponderare, razionale) e poi di rispondere a domande sulla religione. Queste persone, che avevano attivato inconsapevolmente i processi cognitivi alla base del pensiero analitico, manifestavano una minore adesione alle credenze religiose rispetto ai soggetti di controllo, a cui era stato chiesto di mettere in ordine parole di contenuto neutro (martello, saltare, scarpe). **MIND Folla in preghiera Il pellegrinaggio annuale nella Grande Moschea della città santa della Mecca è uno dei cinque pilastri dell'Islam.** In base alle ipotesi formulate negli ultimi anni si potrebbe dedurre che il cervello dell'essere umano si sia evoluto per pensare in termini di obiettivi e intenzioni e il fatto di essere animali sociali sembra aver dato un valore adattativo a questo modo di riflettere. Il pensiero religioso appare come un'indiretta conseguenza di questo adattamento, che, però, sembra connesso a una sorta di «psicologia ingenua». Altri studi emersi di recente, infatti, hanno dimostrato che comprendere e spiegare il mondo in termini di scopi e funzioni è ancora più comune in tenera età e durante la vecchiaia, ossia quando i circuiti cerebrali sono in fase di formazione o stanno perdendo la loro connettività. Ma possibile che le credenze nel sovrannaturale siano strettamente correlate a una difficoltà generale di fare inferenze logico-deduttive? «Sospetto che le cose siano più complesse di così. Non penso che i credenti abbiano difficoltà con il pensiero analitico», racconta Vallortigara. «Le capacità di pensiero analitico sono ovviamente necessarie per superare le intuizioni che fondano le credenze nel sovrannaturale. Senza pensiero analitico, per esempio, è difficile evitare la tendenza ad

Newspaper metadata:

Source: Mind	Author:
Country: Italy	Date: 2021/04/01
Media: Periodics	Pages: 86 -

Web source:

attribuire disegni e scopi agli eventi naturali («la pioggia è arrivata perché l'orto aveva bisogno d'acqua»). Il pensiero analitico, tuttavia, non è sufficiente a bloccare la formulazione del pensiero religioso. Bisogna anche che ci siano conoscenze che offrono valide alternative alle credenze nel sovrannaturale». Perfino le persone più dotate di capacità analitiche, infatti, fanno ricorso alle proprie tendenze intuitive per la spiegazione dei fenomeni naturali se l'ambiente culturale in cui sono cresciute non offre alternative. Per esempio, come ha osservato Kelemen, i bambini britannici tendono ad abbandonare le spiegazioni teleologiche più precocemente dei loro coetanei americani. «È probabile che il fatto di vivere in un ambiente relativamente più scolarizzato, e di ricevere in anticipo un'istruzione scientifica, renda accessibili ai bambini britannici alternative rilevanti per la spiegazione dei fenomeni naturali che ai bambini americani sono rese disponibili solo più tardi», spiega Vallortigara. Insomma, oggi è possibile affermare di essere portati a credere nel sovrannaturale per via della nostra predisposizione biologica a farlo, e perché fa parte di quella tendenza propriamente umana di soddisfare il bisogno di comprensione del mondo e dell'universo attraverso spiegazioni semplici e finalistiche. Non a caso Charles Darwin, che aveva da poco pubblicato *L'origine delle specie* e aveva intuito l'enormità del sistema che stava mettendo in discussione, nel lontano 1871 scrisse in una lettera al suo collega e fervente sostenitore Thomas H. Huxley: «Sarà una lunga battaglia, anche dopo che saremo morti e sepolti... Grande è il potere del fraintendimento».

Newspaper metadata:Source: Mind
Country: Italy
Media: PeriodicsAuthor: GRÉGORIE
MICHEL
Date: 2021/04/01
Pages: 66 -

Web source:

LA DROGA DEI SOSIA

E rano loro e allo stesso tempo non lo erano». Antonin, 22 anni, arriva nel mio studio per la seconda seduta molto angosciato. Il ragazzo mi è stato mandato dallo psichiatra per un controllo del suo ADHD (disturbo da deficit di attenzione e iperattività), ma soprattutto per affrontare la sua dipendenza dalla cannabis. Alto, atletico, ha capelli cortissimi e occhi blu ghiaccio che potrebbero essere penetranti, se il suo sguardo non sembrasse lontano. L'abbigliamento curato e il bomber color cachi gli danno un'aria quasi militare. La prima volta che avevo parlato con Antonin, ero stato subito sorpreso dal suo tono monocorde e distaccato. Il ritmo delle sue frasi è meccanico ed esprime poche emozioni. Anche il viso è poco espressivo e il contatto visivo è singolare, con lo sguardo fisso, vuoto, che quasi non batte ciglio. Antonin mi racconta una disavventura che lo ha spaventato profondamente. Il fine settimana precedente al nostro appuntamento ha incontrato degli amici, consumatori di droga, tra cui la sua ex ragazza. Dopo aver fumato qualche spinello in un parco in loro compagnia e poi aver assunto ecstasy, Antonin si è sentito stranamente inquieto, poi sconvolto. «Dopo essermi assopito un po' - racconta - ho ritrovato lucidità e ho avuto una terribile impressione: ero con due sconosciuti». Allora gli domando se i suoi amici fossero andati via, e lui mi risponde di no, ma subito si corregge dicendomi di sì. «Erano identici, con gli stessi vestiti, esattamente gli stessi volti... Era come se avessero preso il loro posto. La mia ex mi ha fatto veramente paura. Era davvero il suo doppio, come se fosse stata sostituita da una sorella gemella. Mi sono spaventato e sono tornato a casa». Sulla strada del ritorno, la paura non abbandona Antonin. Ha l'impressione di essere seguito, spiato. «Ho incrociato dei senzatetto con i cani, e sono sicuro che fossero agenti dei servizi segreti», mi dice. «Mi guardavano e parlavano di me». Sul tram si domanda se non ci siano microfoni o telecamere a sorvegliarlo. Tornato a casa prende del valium, poi si addormenta. «Mi sono svegliato un paio d'ore dopo, con la strana impressione di non sapere se avevo sognato oppure no». La disavventura prosegue con l'arrivo della sua attuale ragazza. Vedendola, in un primo tempo vuole raccontarle l'accaduto. Ma molto presto ha l'impressione, e poi la convinzione, che non sia lei. «Non aveva lo stesso sguardo e soprattutto le mani sembravano quelle di una donna più vecchia». Spaventato, decide di uscire con il pretesto che il padre ha bisogno di lui e che rimarrà a dormire a casa sua. Qualche giorno più tardi accade un altro episodio, la sera in cui Antonin torna a casa per raggiungere la ragazza, dopo aver fumato due spinelli di cannabis. Di nuovo, si convince che non sia lei. Tutti i particolari fisici e visivi che cerca confermano la sua certezza: lo sguardo e le mani non sono i soliti. Ma è soprattutto il cellulare che scatena il suo delirio. Nota un leggero cambiamento ed è convinto che sul telefono sia stato installato un sistema per sorvegliarlo, che la sua ragazza sia stata rapita e che la sua sosia, che l'ha sostituita, vuole controllarlo, se non addirittura ucciderlo. LA SINDROME DELL'ILLUSIONE Il racconto di Antonin mi ricorda un episodio dei miei anni di studi. Ero dottorando all'Ospedale della Pitié-Salpêtrière, nell'unità CNRS del mio direttore di tesi, il professor Roland Youvent. Avevo partecipato a un protocollo di ricerca in neuropsicologia, sul riconoscimento dei volti, condotto da un collega, lo psimind L'AUTOR E Grégory Michel Professore di psicopatologia e di psicologia clinica all'Università di Bordeaux, psicologo e psicoterapeutachiatra Jean-Marc Baleyte. Si trattava di uno studio sulla sindrome di Capgras, o «sindrome dell'illusione dei sosia». I pazienti colpiti hanno la convinzione che le persone a loro vicine siano state rimpiazzate da sosia, doppi malvagi che li perseguitano. Convinti dell'esistenza di complotti e inconsapevoli del loro disturbo, questi malati talvolta diventano aggressivi verso gli «impostori». La sindrome è stata descritta nel 1923 da Joseph Capgras e dal suo internista Jean Reboul-Lachaux a partire dal caso di una donna, la signora M., sofferente a loro parere di una «illusione dei sosia». La donna, 53 anni, aveva la convinzione delirante che le persone a lei vicine fossero state sostituite da un doppio. La signora M. ha cominciato con l'affermare che il marito fosse sparito e che un sosia, da cui voleva divorziare, avesse preso il suo posto. Poi anche la figlia e altri familiari sarebbero stati a loro volta scambiati con dei doppi. Credeva che questi impostori facessero parte di un complotto che mirava a rubare la sua proprietà e l'intera eredità, che una copia di se stessa la derubava e che esistevano diversi doppi del marito. A turno, anche medici, infermieri e malati dell'ospedale in cui era ricoverata hanno avuto i loro sosia. Antonin è stato colpito da questo disturbo? In effetti nel suo caso non si tratta di una dispercezione (per esempio un falso riconoscimento di una persona sconosciuta), ma del disconoscimento di una persona conosciuta. Non si tratta neppure di prosopagnosia, o agnosia delle fisionomie, un disturbo neurologico definito dall'incapacità di identificare i volti umani, soprattutto familiari (e anche il proprio). Non si tratta neanche del delirio allucinatorio dell'autoscopia, nel quale il paziente vede se stesso, una sorta di esperienza extracorporea. Allo stesso modo, non si può accogliere l'ipotesi di una paramnesia reduplicativa, un altro disturbo

Newspaper metadata:

Source: Mind
Country: Italy
Media: Periodics

Author: GRÉGORY
MICHEL
Date: 2021/04/01
Pages: 66 -

Web source:

neurologico caratterizzato dalla convinzione che un luogo, o una persona, sia stato duplicato, perché allora non ci sarebbe l'idea della sostituzione né del clima persecutorio, contrariamente all'esperienza riferita da Antonin. 68 Nel suo caso, gli istigatori di un eventuale complotto e le loro ragioni rimangono vaghi. La trasformazione in sosia della sua fidanzata è comunque incontestabile, così come quella della ex ragazza, e il doppio esiste unicamente per rispondere a un progetto malvagio. **DISTURBO PSICOTICO** Durante la seconda crisi, Antonin tenta di buttarsi dalla finestra. La sua ragazza lo calma con l'aiuto di un vicino e chiama i soccorsi. Questa bouffée delirante (un disturbo psicotico acuto) porta Antonin a essere ricoverato nel reparto di psichiatria d'urgenza. Il senso di persecuzione e le allucinazioni visive conducono alla diagnosi di schizofrenia paranoie. Siccome non viene trovata nessuna causa organica, non può che trattarsi di una causa tossica e la mia ipotesi è che il consumo di droghe abbia scatenato questo episodio sfortunato, poggiandosi su una pregressa fragilità psicologica con tratti schizotipici. Parlando con Antonin scopro che assume sostanze illecite fin dalle scuole medie. I genitori si sono separati quando aveva 14 anni, e il divorzio è stato ancora più difficile da vivere per il ragazzo perché i nonni paterni, ai quali era molto affezionato, sono morti a pochi mesi di distanza l'uno dall'altra. «In quel periodo ho fumato le mie prime canne con i compagni. Ho cominciato a saltare la scuola. Giocavo molto ai videogiochi e il mio consumo di tabacco e di cannabis è diventato notevole». Risultato: Antonin ha problemi di concentrazione e un neuropsichiatra infantile, che gli diagnostica Le persone colpite dalla sindrome di Capgras riconoscono i loro cari, ma sono convinti che siano stati rimpiazzati da sosia cura con il metilfenidato, uno psicostimolante. Al liceo il suo comportamento e i risultati scolastici migliorano. Ma continua ogni tanto a fumare tabacco e cannabis quando esce con gli amici. Dopo il diploma, il consumo di Antonin aumenta, tanto in frequenza (fuma quotidianamente) quanto in quantità (diversi spinelli al giorno). Inoltre l'uso si diversifica (cocaina ed ecstasy), e lo mette in difficoltà all'università. Dopo il fallimento del primo anno preparatorio, di un anno di diritto, poi di un anno a cercare se stesso (ma anche e soprattutto a usare droghe), il padre lo iscrive a un corso per web designer. Con gli amici che frequenta da diversi anni, la maggior parte dei quali è fuori dall'ambito universitario e non lavora, Antonin usa cannabis ed ecstasy, beve regolarmente bevande alcoliche, soMIND prattutto birra, senza contare la dipendenza dalla nicotina. Per completare il quadro, i test mostrano anche una forte attrattiva per gli stimoli forti, il rischio e i comportamenti illeciti. **SOSIA E DROGHE** Non è la prima volta che si descrivono casi di sindrome di Capgras collegati al consumo di sostanze tossiche. Nel 2016 un'équipe turca riporta il caso di un adolescente di 17 anni consumatore di cannabinoidi sintetici. Dopo aver presentato mal di testa, ansia, agitazione e irritabilità, passa da uno stato confusionale ad allucinazioni, fino al delirio di Capgras. Dopo il tentativo di buttarsi da una finestra, e con un polso lacerato, i genitori lo portano al pronto soccorso. Al suo arrivo all'ospedale non solo dice di sentire delle voci, grida spaventose e rumori molto forti, ma afferma che i genitori sono stati rimpiazzati da altri individui identici nei tratti del volto, ma con le mani diverse. È spaventato, perché gli impostori possono fargli del male, persino ucciderlo. Un altro caso di sindrome di Capgras è stato riportato dopo un impiego prolungato di sostanze volatili. Il paziente, 33 anni, si è presentato da sé all'ospedale convinto che i genitori e gli amici più cari fossero stati rimpiazzati da sosia. Pensava anche di essere stato adottato da due impostori. Gli esami non hanno rivelato cause organiche. In compenso il paziente inalava da circa dieci anni sostanze psicotrope volatili. Probabilmente proprio l'uso prolungato di queste sostanze ha portato una fragilità nel paziente, che soffriva di sintomi psicotici da diversi anni. In un altro paziente è stato l'uso di cocaina a scatenare la sindrome di Capgras. Quest'uomo, di 31 anni, non presentava precedenti medici - a eccezione del consumo di marijuana, cocaina e alcool dall'età di vent'anni. È stato portato al pronto soccorso per sintomi di agitazione psicomotoria secondaria in seguito al consumo di cocaina. La moglie ha riferito che il marito l'aveva aggredita verbalmente, dichiarando che non era sua moglie, ma una sosia che l'aveva sostituita. Questa situazione, transitoria, si è prodotta dopo l'assunzione di cocaina. Quanto ad Antonin, gli è stata prescritta una cura con neurolettici che ha ridotto la frequenza degli episodi deliranti e fatto sparire l'illusione dei sosia, soprattutto rispetto alla sua ragazza. L'evoluzione attuale è molto favorevole, con un percorso psicoterapico e la sorveglianza sul consumo di droghe.

Newspaper metadata:

Source: Mind
Country: Italy
Media: Periodics

Author: Vittorino
Andreoli
Date: 2021/04/01
Pages: 22 -

Web source:

Hume e il suicidio come diritto naturale

David Hume é un filosofo scozzese del Settecento (nasce nel 1711 e muore nel 1776), abitualmente associato a John Locke e George Berkeley per costituire il gruppo degli empiristi inglesi. Nella sua dimensione più personale, Hume si inserisce nella concezione del naturalismo e dello scetticismo. La caratteristica più interessante è che tratta temi che diventeranno propri della psicologia. Per esemplificare questa affermazione, basti ricordare che la sua opera più nota è il Trattato sulla natura umana, che contiene capitoli sull'intelligenza, sulle passioni, sulla morale e quindi sul comportamento. Un'altra opera significativa a questo proposito, i Saggi, affronta tra altri temi quello del suicidio. È proprio questo ad avere per noi particolare rilievo e occorre ricordare che poco prima della pubblicazione dei Saggi, la parte dedicata al suicidio viene tolta, per evitare le critiche che le idee sostenute avrebbero certamente provocato. Nell'atmosfera del Settecento, il suicidio era considerato un comportamento inaccettabile, contro natura prima, espressione del rifiuto di un dono che il Creatore aveva dato all'uomo poi. Questa posizione era sostenuta in particolare dai presbiteriani, di cui anche Hume è parte, ma che lascia nel 1737. Una decisione che peserà moltissimo sulla vita del filosofo, poiché i presbiteriani si opporranno alla sua candidatura alla cattedra di filosofia morale all'Università di Edimburgo, la sua città natale. Sempre nell'atmosfera del Settecento si inserisce l'Illuminismo, il movimento che sosterrà l'importanza della ragione nella spiegazione dei fenomeni naturali e come strumento per controllare le passioni, ma Hume dirà che è semmai la ragione a venir dominata dalle passioni: una posizione che lo avvicina allo scetticismo, sia pure non radicale. TRE PUNTI CONTROVERSI Della sua esistenza è utile ricordare che soffrì di episodi depressivi, un dato che rende significativo l'interesse per il comportamento umano e per il dolore. Durante una delle sue permanenze a Parigi conosce Jean Jacques Rousseau: un'amicizia difficile, poiché Rousseau soffriva di deliri persecutori che rendevano certamente contrastate le di Vittorino Andreoli Psichiatra, membro della New York Academy of Sciences, è autore di saggi di psichiatria e antropologia. Ama la letteratura e scrive romanzi. È nonno di cinque nipoti a cui racconta favole folli. scussioni culturali. Hume tuttavia per aiutarlo decise di portarlo con sé in Inghilterra, con il proposito di trovargli anche una sistemazione. Un'esperienza che lo mette ancor più a contatto con la patologia della mente. Il tema della Natura che animava il Settecento diventa per il filosofo il riferimento per studiare l'uomo e i suoi comportamenti. E in questa atmosfera si pone il tema del suicidio, che non è certo trattato con il distacco dell'analisi filosofica, ma con la partecipazione che gli deve esser derivata dagli episodi depressivi. Uno dei Saggi è Immortalità dell'anima che verrà pubblicato insieme a Il suicidio. Erano entrambi inseriti originariamente nei Saggi, vengono separati e pubblicati postumi, nel 1777. Il saggio sul suicidio parte dunque dall'atmosfera dominante che era di condanna dello «assassinio di sé medesimi» e che aveva due possibili definizioni: quella di essere un peccato grave oppure un crimine. Lo svolgimento del pensiero di Hume lo riporta a una introspezione che si trasforma in un dialogo con se stesso e ciò sta a indicare la dimensione umana e la sofferenza con cui il filosofo affronta il tema. Il saggio è diviso in tre parti, riferite ai tre punti controversi sul suicidio tra chi lo condanna e chi lo ritiene un comportamento, non solo comprensibile, ma in linea con la visione naturale dell'uomo. La prima è centrata sulla provvidenza. Secondo questa prospettiva, tutto ciò che l'uomo fa è in rapporto alle leggi della natura che sono attribuite a Dio, tanto occorre rispettarle e non è possibile interrompere la vita che è espressione della natura. Hume attribuisce al principio secondo cui il suicidio è una trasgressione del nostro dovere verso Dio il significato di una superstizione e così definisce l'uomo superstizioso: «Miserabile in ogni episodio e in ogni caso della vita» e aggiunge che la superstizione rende misera la vita. Introduce il tema dicendo: «Lasciateci tentare qui di ricondurre gli uomini alla libertà originaria esaminando tutti gli argomenti comuni contro il suicidio, fino a mostrare che tale azione può essere sciolta da ogni imputazione di colpa e di biasimo, conformemente al sentire di tutti gli antichi filosofi». Se tutto ciò che fa l'uomo è voluto da Dio, e dunque se l'uomo è privo di libertà, allora anche il gesto dell'uccidersi è voluto dal Creatore. Un vero paradosso, una contraddizione. Hume sostiene invece che: «Gli uomini sono affidati al loro proprio giudizio, alla propria discrezione nei diversi scontri con la realtà, e possono utilizzare ogni facoltà di cui sono dotati per provvedere al proprio benessere, alla propria felicità e conservazione. Che senso può avere dunque quel principio che dice che un uomo stanco della vita, braccato dal dolore e dalla miseria, bravamente supera ogni naturale paura della morte, e compie la sua fuga da questa scena crudele; che un tale uomo incorre nella indignazione del suo creatore, usurpando l'ufficio della divina provvidenza, e turbando l'ordine dell'universo? [...] Questo è completamente falso. Le vite degli uomini dipendono da sempre dalle leggi generali della materia e del movimento; un uomo che disponga della sua propria vita compirebbe un crimine, perché in ogni caso

Newspaper metadata:

Source: Mind
Country: Italy
Media: Periodics

Author: Vittorino
Andreoli
Date: 2021/04/01
Pages: 22 -

Web source:

è un crimine trasgredire quelle leggi, turbare la loro azione? Questo è assurdo: tutti gli animali sono affidati alla loro propria prudenza e capacità, per condursi nel mondo. E hanno piena autorità, per quanto è in loro potere, di alterare tutte le operazioni della natura [...] e non può forse legittimamente usare quel potere MIND «Lasciateci tentare qui di ricondurre gli uomini alla libertà originaria esaminando tutti gli argomenti comuni contro il suicidio, fino a mostrare che tale azione può essere sciolta da ogni imputazione di colpa e di biasimo» di cui la natura lo ha dotato? [...] Quando mi lascio cadere sulla mia spada, dunque, ricevo la morte dalle mani della divinità, proprio come se mi fosse venuta da un leone, da un precipizio, da una febbre. La sottomissione alla provvidenza [...] non esclude la capacità e l'industria dell'uomo, se così posso evitare o sfuggire la calamità». Hume sostiene quindi che se tutto dipende dalla provvidenza allora «neppure la mia morte, per quanto volontaria, avviene senza il suo consenso. E nel momento in cui dolore e pena mi sopraffanno, troppo intensi perché io patisca [...] posso pensare che sono stato richiamato dalla mia postazione in termini quanto mai chiari ed espliciti [...]. E come supporre che questa creatura abbia poteri e facoltà che non ha ricevuto dal suo creatore, e che non sono subordinati al governo e alla autorità di costui». UN TORTO MINIMO La seconda parte affronta il rapporto tra suicidio e società. Se è possibile concludere che il suicidio non è un gesto contro la provvidenza ma è parte della libertà dell'uomo di uscire da una condizione penosa, occorre ora valutare se il suicidio possa considerarsi contro la società e «costituisca una falla nell'adempimento del dovere verso il prossimo». Ecco la risposta: «Un uomo che si ritrae dalla vita non fa danno alla società; solo cessa di farle del bene, e questo, seppure è un torto, è di quelli minimi. Ogni nostro obbligo a fare il bene della società sembra implicare una certa reciprocità [...] non sono obbligato a fare un piccolo bene alla società a spese di un grande danno per me; poiché dunque dovrei prolungare un'esistenza miserabile per via di qualche vantaggio lieve che gli altri potrebbero ancora ottenere da me?» Questo ragionamento assume maggior forza quando il suicida è un peso: «Se sulla base dell'età e delle malattie legittimamente posso rassegnare le dimissioni da un lavoro, e spendere tutto il mio tempo a porre riparo alle mie disgrazie, e alleviare quanto possibile le miserie della vita che mi resta, perché non posso tagliar corto a queste miserie in una sola volta, con un gesto che non è di maggiore pregiudizio alla società? Ma supponi che non sia più in mio potere promuovere l'interesse della società, supponi che io le sia di peso [...] le mie dimissioni dalla vita non debbono solo essere considerati innocenti, ma lodevoli». L'UNICA VIA Il terzo argomento tocca il senso del suicidio per se stessi. E la domanda è se il suicidio possa mancare di rispetto alla propria dignità e ai propri interessi. Hume così sintetizza la propria visione: «Che il suicidio possa in molti casi accordarsi con il nostro interesse e il dovere che abbiamo verso noi stessi, nessuno lo può mettere in discussione, quando conceda che l'età, l'invalidità, la sfortuna possono rendere un peso alla vita e farla persino peggiore dell'annichilimento. Io credo che nessun uomo abbia mai buttato via la vita quando era ancora degna di essere vissuta. Tale è infatti il nostro orrore della morte, che motivi da poco non potranno mai riconciliarsi con essa. E se la situazione di un uomo per salute o fortuna non sembrasse esigere quell'estremo rimedio, possiamo almeno essere certi che chiunque, se vi abbia fatto ricorso senza ragione apparente, sarà stato perseguitato da un incurabile degenerazione o malinconia del temperamento, tali da avvelenargli ogni gioia e renderlo miserevole come se fosse stato colpito dalla più tremenda delle disgrazie. Se il suicidio deve essere considerato un crimine, allora soltanto la codardia può spingersi a compierlo. Ma se non è un delitto, allora la prudenza, il coraggio ci potrebbero indurre a liberarci d'un colpo dell'esistenza, quando diventa un peso. Questa è l'unica via per essere utili alla società dando un esempio che, se imitato, manterrà intatta ad ognuno la sua opportunità di essere felice nella vita se la saprà efficacemente liberare da pericoli e dalla miseria»

Newspaper metadata:

Source: Mind
Country: Italy
Media: Periodics

Author: Leonardo
Tondo
Date: 2021/04/01
Pages: 16 -

Web source:

Imparare dall'emergenza

Vipresento C., è mia amica di infanzia, ora siamo venticinquenni. Lei si è laureata in Accademia a Brera. È vitale, energica, amante della vita e della socialità. È un'artista formidabile, ama i bambini, ama il gin tonic, ama trascorrere il suo tempo in compagnia. È una ragazza bellissima, intelligente e istruita. Non le manca niente. Eppure... È piombato sulle nostre vite il lockdown. È diventata runner, ogni giorno andava a trovare le mucche lungo l'alzaia nei pressi delle nostre abitazioni. Correre sì, ma non solo per se stessa, correre per spronare me a farlo, correre per reagire alla chiusura. Poi ha avuto paura del contagio, ha avuto paura di portare a casa la malattia. C. ora soffre, a tal punto che tutta la sua vitalità non trova più ragion d'essere; sente di non meritare l'amore altrui. Non risponde più al telefono, nutrendo fortissime paure nei confronti di quell'unico mezzo che può tenerla in contatto con il mondo. Non si sente più all'altezza di questo surrogato di vita. Io sono M., laureanda in medicina, quindi con una forte propensione ma impotente di fronte a questa situazione. Vi prego, aiutatemi. Aiutatemi ad aiutarla. Lettera firmata Cara M., riguardavo le mie note su questo anno passato, tanto inusuale e drammatico. Mi sono così reso conto che poche persone di quelle che ho in cura hanno mostrato dei segni di cedimento di fronte al confinamento e ne sono rimasto sorpreso. Però mi sono risuonate in testa le parole di un ragazzo di 24 anni che da molto tempo combatte con la sua depressione. Verso aprile mi disse: «Mi sento meglio perché adesso che siamo tutti chiusi in casa, non mi sento diverso dagli altri, non mi devo confrontare con quelli che si danno continuamente da fare, che devono mostrare di essere sempre attivi». Belle parole - gli dissi - e mi sono rimaste impresse. Così ho registrato quante altre persone in cura avevano sofferto per le restrizioni e a distanza di molti mesi ne ho trovate un numero molto limitato, nonostante gli sbandierati effetti psicologici drammatici riportati in genere dalla stampa. Cioè, il confinamento non è Leonardo Tondo. Psichiatra e psicoterapeuta si occupa di disturbi dell'umore e rischio di suicidio. Ha insegnato psichiatria e psicologia e ha conseguito un Master in epidemiologia alla Harvard University, dove continua la sua ricerca. Vive tra l'Italia e Boston e si sente libero quando è confinato su un aereo. Stato devastante per le persone con problemi psichiatrici ma lo è stato per chi, senza quei problemi, ha visto una limitazione delle proprie libertà. A me sembra che, questa lezione di vita per tutti debba essere considerata come un modo per imparare a convivere meglio con noi stessi. Sa, quella differenza che c'è tra l'essere e il fare; quando il secondo fattore non può essere esercitato, è il caso di riscoprire il primo. La vitalità è una bella cosa ma siamo vivi anche quando cerchiamo di vedere dentro di noi e non solo quando facciamo tanto per non fermarci a guardare all'interno. In un mondo come il nostro, a 25 anni si cresce in una magica atmosfera di onnipotenza. Così, l'arrivo di un'invasione microscopica che sconvolge le vite di tutti, diventa devastante. Però, considerando che le case sono illuminate e riscaldate e abbiamo l'acqua corrente, che le piattaforme online ci portano tutto a casa, potremmo scoprire che abbiamo dei libri che non abbiamo ancora letto, che dobbiamo tirare fuori le nostre capacità di affrontare i problemi, quel meccanismo che può essere rodato adesso e che potrebbe tornare utile in altri momenti della nostra vita. Alla sua amica consiglieri di mettere in atto un piano B, quello necessario per le emergenze. Anche perché non abbiamo altra scelta se non aspettare che tutto passi, speriamo in fretta, e che possiamo vaccinarci al più presto.

Newspaper metadata:

Source: Mind
Country: Italy
Media: Periodics

Author: Anna Oliverio
Ferraris
Date: 2021/04/01
Pages: 14 -

Web source:

Padri e figli

È nel rapporto diretto con il neonato e le mansioni che lo riguardano che un padre si rende conto di quali siano le reali esigenze del piccolo, i suoi ritmi, la sua specificità. Padri e figli. Coloro che sono diventati padri durante i lockdown causati da Covid-19 hanno vissuto uno svantaggio e un vantaggio. Lo svantaggio - come dichiarato da alcuni di loro - è stato quello di non poter assistere al parto: di non poter stare accanto alla propria compagna in un momento importante della loro vita di coppia, di non aver vissuto l'emozione di veder nascere il figlio e immortalare quei momenti in fotografie o video. Vantaggio, sia pure nel dramma collettivo della pandemia, è stato quello di poter godere di un congedo di paternità - non ufficiale ma di fatto - assai più lungo del previsto. Non soltanto i sette/dieci giorni lavorativi previsti dalla legge italiana, ma due o più mesi, come succede in altri paesi europei, quali il Portogallo, la Finlandia, la Svezia, la Germania e così via, dove i congedi di paternità consentono ai neo padri di trascorrere svariate settimane con il neonato e di usufruire di giornate libere anche in seguito. E così, quei neo padri italiani che durante il lockdown sono rimasti a casa con il neonato si sono ritrovati, volenti o nolenti, immersi in un dimensione esistenziale a loro estranea, anche perché per secoli la cura dei neonati è stata appannaggio delle donne.

POSIZIONI INTERSCAMBIABILI Ma quali sono, per un padre, le conseguenze di un rapporto precoce e prolungato con il neonato (o la neonata)? Una prima conseguenza, per quanto riguarda l'esperienza di genitore, è quella di trovarsi, nei confronti del figlio, in una posizione simile a quella della madre: se non di totale parità con lei, certamente di intercambiabilità per alcune mansioni. Dal cambio dei pannolini al bagnetto, dall'addormentamento alla passeggiata in carrozzina, dal biberon alla visita dal pediatra. È nel rapporto diretto con il neonato e le mansioni che lo riguardano che un padre si rende conto di quali siano le reali esigenze del piccolo, i suoi ritmi, la sua specificità, la sua diversità rispetto a un bambino più grande, e naturalmente anche all'enorme differenza che esiste tra i bambini delle pubblicità, patinati, puliti e sempre allegri, e il bambino Anna Oliverio Ferraris. Docente di psicologia dello sviluppo alla «Sapienza» Università di Roma, ha insegnato a molti degli attuali **psicologi** che ora incontra nel Web. Ha scritto saggi professionali e di divulgazione, partecipato a programmi televisivi, convegni, incontri e dibattiti. Le piace viaggiare e scrivere racconti. In carne e ossa, da alimentare, cambiare, lavare, tranquillizzare, vaccinare e curare. Per molti neo padri è come scoprire un mondo nuovo complesso ed emozionante, anche se in alcuni momenti possono sentirsi un po' persi, fuori ruolo, e timorosi di sbagliare.

UNA BUONA PARTENZA Il raggio d'azione di un padre nei primi mesi di vita di suo figlio dipende dallo spazio che la madre decide di concedergli, tollerando, per esempio, che impieghi più tempo di lei nello svolgere determinate mansioni o che compia all'inizio qualche goffaggine. Non c'è miglior modo per scoraggiare chi è alle prime armi che pretendere che faccia tutto alla perfezione. Di fronte a pretese eccessive alcuni uomini si scoraggiano e abbandonano il campo. Altri invece sfruttano la loro inettitudine (o l'accentuano) per farsi esentare da una serie di incombenze. Una buona partenza richiede solidarietà, disponibilità a spalleggiarsi a vicenda, a dividersi le responsabilità senza ricercare l'equità a tutti i costi ma dando un contributo sostanziale, tanto più che in molte coppie contemporanee l'inesperto, alla nascita del primo figlio, non è soltanto il padre ma anche la madre che, come il padre, spesso non ha né un'esperienza precedente di bambini, né ha ricevuto una preparazione tale da renderla più preparata di lui. Ovviamente gli interventi sul piccolo non devono essere sconsiderati e all'insegna dell'improvvisazione. È necessario avere un'idea dei tempi della crescita e dell'alimentazione di un neonato, delle sue esigenze fisiche ed emotive, di come va sollevato, toccato e maneggiato, di come si trasformano le sue caratteristiche fisiche e psicologiche con il passare dei mesi. Tre esempi: le ossa di un neonato (cranio e spina dorsale) sono fragili, bisogna perciò evitare di scuoterlo, anche se a volte si è tentati di fare questo gioco allo scopo di divertirlo; rumori forti, flash e luci violente spaventano i piccolissimi; tra i sei e i 18 mesi, i bambini si allarmano se vengono lasciati soli con un MIND estraneo, hanno l'impressione di essere stati abbandonati e non riescono ancora ad anticipare il ritorno del genitore. I neonati distinguono molto presto il papà dalla mamma e se anche il papà partecipa fin dall'inizio alle cure essi apprezzano la singolarità della loro relazione con ognuno dei due. Rapidamente imparano anche a conoscere l'odore fisico del loro papà, le inflessioni della voce, la forma del viso, il ritmo della camminata, il modo diverso in cui vengono abbracciati, sollevati, riposti nel lettino. Alcuni comportamenti sono tipici di lei, altri di lui. Queste e altre differenze portano fin dall'inizio i bambini a sviluppare una rappresentazione del papà diversa da quella della mamma. Il papà non è una mamma «bis», ma porta qualcosa di peculiare legato al suo fisico, al suo comportamento, al suo abbigliamento, alla sua personalità. Le diversità tra i due non impedisce che il bambino sviluppi nei confronti del padre un legame di attaccamento simile a

Newspaper metadata:

Source: Mind
Country: Italy
Media: Periodics

Author: Anna Oliverio
Ferraris
Date: 2021/04/01
Pages: 14 -

Web source:

quello nei confronti della mamma e se in casa c'è un fratello o una sorella il legame di attaccamento riguarderà anche loro. **BISOGNO DI POSSESSO** Fare le cose con attenzione e criterio è necessario e apprezzabile, trasformarsi in perfezionisti ossessivi è una deriva che va evitata, anche se a volte può trovare una giustificazione nell'inesperienza e nel desiderio di essere all'altezza del compito. A volte dietro al desiderio del genitore di esserci, di contare, di avere un ruolo da svolgere, di dimostrare il proprio affetto c'è anche un non chiaro bisogno di possesso: un'attitudine che viene generalmente attribuita alle madri ma che può riguardare anche i padri. Inutile ricordare che i figli non sono una proprietà dei genitori, ma compito dei genitori è aiutarli a crescere e man mano consentire loro di diventare via via sempre più autonomi, capaci di orientarsi e competenti in tante diverse mansioni. Bisogna evitare di sovrapporsi a loro o di volerli modellare secondo un proprio schema preconconcetto. L'obiettivo deve essere quello di crescere un bambino sereno, con un buon rapporto con i genitori e le persone che frequenta, ma anche sufficientemente sicuro di sé da poter prendere tutte quelle iniziative tipiche della sua età: dall'esplorazione del proprio ambiente di vita alla marcia, dal gioco con papà al gioco con gli amichetti, dalle coccole che trasmettono affetto, sicurezza e protezione al desiderio di fare da solo e di misurare le proprie forze. Insomma, si apre per i neo padri un mondo nuovo e ricco, sia dal punto di vista umano che della conoscenza.

L'impatto della pandemia

Negli ultimi mesi sono stati fatti diversi tentativi per capire l'impatto di Covid-19 sulla salute in generale e quella sessuale in particolare. Alcuni di essi li abbiamo già analizzati precedentemente, ma questa volta vorrei parlare di due nuovi articoli che riguardano i professionisti della salute e Covid-19. Nonostante le ricerche suggeriscono che Covid-19 e le misure di blocco possono avere un impatto sulla risposta sessuale e sui comportamenti sessuali, mancavano fino a oggi le prospettive dei sessuologi clinici sull'impatto della pandemia sulla salute sessuale. **TIMORI DIFFUSI** Nello studio pubblicato su »Sexual Medicine« è stata condotta un'indagine qualitativa on line con quattro domande a risposta aperta a 39 sessuologi clinici di età compresa tra i 32 e i 73 anni riguardo la loro esperienza clinica nel periodo del lockdown. La fotografia emersa ha rivelato diversi temi importanti: l'aspetto clinico, con l'aumento della richiesta relativa alle difficoltà sessuali e alla salute mentale; il rimodellamento delle relazioni, tra conflitti coniugali e gestione delle relazioni; l'uso delle nuove tecnologie e come queste hanno influito sulla sessualità e sui servizi legati alla salute (telemedicina). I problemi di compulsività sessuale e il comportamento a rischio sono ulteriormente emersi nel tema del focus clinico. L'isolamento sociale ha fatto aumentare il consumo di pornografia¹² e la sessualità individuale è diventata un mezzo per far fronte all'ansia e all'angoscia determinata dall'incertezza, confermando la stretta relazione tra salute mentale e salute sessuale, questa volta in senso disfunzionale. Dallo studio emerge che il contesto di Covid-19 è considerato come un fattore predisponente per le disfunzioni e le difficoltà sessuali, sia influenzando le nuove dinamiche di vita e di coppia, sia aggravando la condizione mentale degli individui e innescando stili di pensiero disadattivi riguardanti gli aspetti sessuali. Inoltre, l'attuale pandemia può costituire un fattore predisponente per le difficoltà sessuali, inducendo pensie

Roberta Rossi Presidente della Federazione italiana di sessuologia scientifica e coordinatore didattico e supervisore all'Istituto di sessuologia clinica di Roma, dove svolge anche attività di psicoterapeuta. Ama il suo lavoro e nel poco tempo libero le piace viaggiare, fotografare, leggere, stare con amici. Si intrusivi e la paura di contaminazione durante le relazioni intime e sessuali. Un altro studio ha esaminato i cambiamenti degli operatori sanitari nella loro vita sessuale a causa di Covid-19. Sono stati raccolti dati demografici, gli atteggiamenti pre e post Covid-19, la valutazione della funzione sessuale, i punteggi relativi all'ansia e alla depressione. Dai dati è emerso che il 47 per cento delle persone era preoccupato per la sessualità a causa della pandemia, con il timore principale relativo alla possibilità di infettare il partner. **STOP AI PRELIMINARI** La protezione dal virus sembra essere andata verso la diminuzione significativa del desiderio sessuale negli operatori sanitari, diminuzione del numero di rapporti sessuali/masturbazioni settimanali, diminuzione del tempo dei preliminari e del tempo del rapporto sessuale. Inoltre, i partecipanti hanno preferito meno preliminari, meno sesso orale e anale durante e più posizioni di rapporto sessuale non vis a vis. La disfunzione sessuale è stata significativamente più comune tra gli uomini. Una fotografia prevedibile, visto l'alto tasso di sintomatologia psicologica che gli operatori sanitari hanno riportato durante questa pandemia, così come confermato da un altro studio sulla salute psicologica degli operatori della salute, dove troviamo sintomi di stress (29,8 per cento), ansia (24,1 per cento) e depressione (13,5 per cento).