Ordine Psicologi del Piemonte

Rassegna Stampa OPP del 03-06-2021

INDICE

Viversani & Belli 9
fra

Psicologia Facile 11
Le emozioni, queste sconosciute

Psicologia Facile 13
E vissero tutti felici e contenti...

Psicologia Facile 15
Quanto mi fai ARRABBIARE!

Psicologia Facile 17
INTERNET? La nuova frontiera della dipendenza

Psicologia Facile 20
La crisi adolescenziale

Psicologia Facile 22
Identità di genere

Psicologia Facile 24
Le EMOZIONI al tuo SERVIZIO con i FIORI DI BACH

Famiglia Cristiana 25
<ANCORA IN TRINCEA PER USCIRE DALL'INCUBO>

Famiglia Cristiana 27
«È caduto e deve stare immobile per un po'. Sono chiusa in casa e arrabbiata»

Famiglia Cristiana 28
«A fine anno si terrà conto delle difficoltà dei ragazzi?»

Famiglia Cristiana 29
«Il caso Grillo mi fa riflettere su quei giovani che non rispettano le coetanee»

Tecnomedicina.it 30
La Fondazione Hapax lancia Synapsis

Newsbiella.it 31
Giornata mondiale senza tabacco, l’impegno del Fondo Edo Tempia: Oltre 600 biellesi aiutati in 15 anni

Lavocediasti.it 32
I giovani e la violenza psicologica sulle donne: sono ancora troppi i "Non va bene, ma lo accetto"

Repubblica.it 34
Dimagrimento “consapevole”: il segreto per una remise en forme duratura

Lanazione.it 36
Eitan domani lascia la rianimazione: sciolta la prognosi del piccolo

Ilrestodelcarlino.it 37
Eitan domani lascia la rianimazione: sciolta la prognosi del piccolo

Today.it 38
Il piccolo Eitan non è più in pericolo di vita

Meteoweb.eu 39
Vaccino anti-Covid ai bambini Tra gli scienziati c’è chi dice no: “Non serve, bisogna continuare a proteggere le fasce a rischio”

Quotidiano.net 40
Mottarone, Eitan domani lascia la rianimazione. Sciolta la prognosi

Lapresse.it 41
Funivia, analisi su comunicazioni. Gip: Nessun polverone. Eitan migliora

Il Messaggero 42
Dall’insonnia al diabete fino all’amnesia i 12 campanelli d’allarme del long Covid

Fanpage.it 43
Mottarone, Eitan lascia la Rianimazione. “Fuori pericolo, ora inizia il suo percorso psicologico”

Laprovinciapavese.gelocal.it 44
Zia Aya scrive ai genitori di Eitan: «Sognavate per lui, io lo aiuterò»

Italyfood24.it 45
Le etichette adesive per olio e specialità alimentari sottolio: i dettagli fanno la differenza

Italia Oggi 46
Lo psicologo contro il Covid per 24 ore a settimana

Opinione.it 47
L’importanza della Pet therapy

Panoramasanita.it 48
Caregiver: Un ‘esercito’ senza diritti professionali e previdenziali

Panorama Della Sanità 50
Piemonte

Panorama Della Sanità 51
Asl Bt

Panorama Della Sanità 52
Parole Fertili

Ilfattoquotidiano.it 53
Mottarone, Eitan fuori pericolo: trasferito dalla rianimazione al reparto di degenza

Fanpage.it 54
Funivia Mottarone, Eitan ha lasciato la Rianimazione: il bimbo è fuori pericolo

Cronacaqui.it 55
Strage del Mottarone, il piccolo Eitan ha lasciato la terapia intensiva

Ok - Salute E Benessere 56
L'arte allontana l'ansia

Borsaitaliana.it 58
Economia e finanza: gli avvenimenti di VENERDI' 4 giugno

Repubblica.it 59
Strage del Mottarone, Eitan dimesso dalla rianimazione sta meglio

Borsaitaliana.it 60
Sanita': gli avvenimenti di VENERDI' 4 giugno

Techprincess.it 61

EpiCura è il primo poliambulatorio digitale in Italia

Lastampa.it 62
Rossomando e Giorgis: "Rimpatri volontari e più diritti per i migranti nei Cpr"

Repubblica.it 63
Ventimila sanitari in Piemonte non si sono fatti vaccinare, il dato preoccupa le Asl

Gazzettadimodena.gelocal.it 64
Decisivi gli esami sulla fune spezzata La Procura ricorre sulle scarcerazioni

Lanuovaferrara.it 65
Decisivi gli esami sulla fune spezzata La Procura ricorre sulle scarcerazioni

Psicologia Contemporanea 66
L#arte di comunicare efficacemente: un viaggio che dura da centinaia di anni

Psicologia Contemporanea 70
Il dialogo strategico

Psicologia Contemporanea 73
Il potere della comunicazione, ovvero quando il messaggio produce empowerment

Psicologia Contemporanea 76
L#arte di comunicare efficacemente: la persuasione

Psicologia Contemporanea 80
Q uando la comunicazione promuove resilienza

Psicologia Contemporanea 84
Empatia: istruzioni per l#uso

Psicologia Contemporanea 87
La comunicazione suggestiva e l#ipnosi senza trance

Psicologia Contemporanea 90
La comunicazione medico-paziente

Psicologia Contemporanea 93
Pragmatica della comunicazione digitale

Psicologia Contemporanea 96
REAGIRE ALLE CRITICHE SUL LAVORO

Psicologia Contemporanea 99
LA RIUNIONE DI ASCOLTO. CIOE' DI RI-MOTIVAZIONE

Psicologia Contemporanea 102
LA COMUNICAZIONE EMOTIVA TRA GENITORE E BAMBINO

Psicologia Contemporanea 105
IL POTERE DELLE PAROLE E LA VOCE DEL SILENZIO

Psicologia Contemporanea 109
COMUNICARE, OSSIA SAPER METTERE IN COMUNE

Psicologia Contemporanea 112
LA COMUNICAZIONE DEL FUTURO

Psicologia Contemporanea 115
LA SCIENZA CHE FA NOTIZIA

Psicologia Contemporanea 119
COMUNICAZIONE EFFICACE

Psicologia Contemporanea 122
LA RIUNIONE PRODUTTIVA: CONCLUDENTE E COINVOLGENTE

Il Messaggero 126
Insonnia, uno su due ha problemi con l’ansia

Cronacaqui.it 127
Oltre 20mila No Vax in sanità. Da domani vaccini in azienda

Linkiesta.it 128
Il bello dentro al brutto, la street art e la sua capacità di costruire legami

Ilmessaggero.it 130
Dal mercato alla comunicazione: la Roma è più che mai di Mourinho

Borsaitaliana.it 131
Sanita': gli avvenimenti di VENERDI' 4 giugno

Borsaitaliana.it 132
Economia e finanza: gli avvenimenti di VENERDI' 4 giugno

Finanza.tgcom24.mediaset.it 133

L'agenda della settimana

La Stampa - Ed. Torino 134
Vaccini, partono le aziende faro sui camici bianchi in 20 mila si sono rifiutati

La Stampa - Ed. Torino 135
“Nessuna tutela per i migranti che attendono di essere espulsi”

La Stampa - Ed. Torino 137
Riforma delle slot machine di nuovo muro contro muro

Cityrumors.it 138
Ciclismo, epilogo in volata per il Memorial Donnino di Sant’Egidio alla Vibrata

La Repubblica - Ed. Torino 139
La carica dei 20mila Il personale sanitario senza il vaccino

Lastampa.it 140
Mario Martone porta la scrittrice dallo psicoanalista

Lastampa.it 141
Vaccini, il caso dei camici bianchi: in Piemonte rifiutano l’iniezione in 20 mila

Panorama 142
L'importanza del Coaching nella formazione manageriale

Corrierenazionale.it 143
In arte Agnese in radio con Lady G

Il Messaggero 144
Notti da incubo Bambini insonni ma dal terapista ci vanno i genitori

Il Messaggero 145
«La scienza sostituisce i rimedi fai-da-te»

Borsaitaliana.it 146
Sanita': gli avvenimenti di VENERDI' 4 giugno

Borsaitaliana.it 147
Economia e finanza: gli avvenimenti di VENERDI' 4 giugno

Domani 148
Foucault non aveva previsto la nuova politica confessionale

Finanza.tgcom24.mediaset.it 150
L'agenda della settimana

Corriere Salute 151
Pillole di «meraviglia» per scoprire l'eternità

La Repubblica - Ed. Torino 152
Scontro tra psicologi sulla salute di Vattimo

La Repubblica - Ed. Torino 153
Scontro di perizie su Vattimo "È in difficoltà". "No, è lucido"

Orizzontescuola.it 154
Il pedagogista Novara: "Non si può subordinare la riapertura scuole alla vaccinazione degli alunni"

Atnews.it 155
Asti, al via il ciclo di incontri per genitori separati: iscrizioni entro domani

Primanovara.it 156
Corso "Un patentino per lo smartphone": coinvolte le scuole novaresi

Lavocediasti.it 157
Cinque incontri gratuiti per genitori separati. Nasce il progetto 'Verità'

Torinoggi.it 158
"Un miglio per l'autismo": torna a Torino la corsa che non lascia indietro nessuno

Okmedicina.it 159
Synapsis, nuova piattaforma per l'Educazione Continua in Medicina

Oggi 160
COME SI FA A MISURARE L'INTELLIGENZA DI UNA BIMBA DI 2 ANNI?

Gente 161
LA VOGLIA DI CONTATTI UMANI È BLOCCATA DA UNA NUOVA PAURA

Newspaper metadata:
Source: Viversani & Belli
Author:
Country: Italy
Date: 2021/05/28
Media: Periodics
Pages: 66 -

Web source:

fra

In una società in cui divorzi, separazioni e famiglie allargate sono / realtà sempre più frequenti, il legame tra fratelli può rappresentare un punto di riferimento essenziale per i piccoli. * Alcuni vivono in simbiosi, come Chiara Ferragni e la sorella Valentina (anche lei influencer, vanta ben 3,8 milioni di follower) o Belén e Cecilia, che tenta di seguire le orme della sorella. *Altri, invece, fanno scelte diverse, come gli Zingaretti: Luca è l'attore che interpreta il celebre Montalbano e Nicola ha scelto la carriera politica. Incomprensione totale, invece, per Gabriele e Silvio Muccino, entrambi star del cinema italiano, protagonisti di liti diventate pubbliche. UN RAPPORTO TRA "PARI" Nel panorama delle relazioni familiari, un fratello è il primo pari con cui il bambino viene in contatto, instaurando un legame più libero e spontaneo rispetto a quanto avviene con i rapporti "verticali" tra generazioni diverse. Ciò accade se i tra i fratelli non c'è una distanza anagrafica tanto significativa da giustificare una sorta di "autorevolezza" del maggiore sul minore. Tra influenza e conflitto Quello tra fratelli è un rapporto ambivalente, basato sull'imitazione e sull'influenza reciproca, ma anche su un'inconscia rivalità e sul bisogno di affermare le proprie individualità distinte. * Questi rapporti sono "palestre" di vita più utili di quanto non lo sia la relazione con i genitori e gli altri adulti della famiglia. Un legame solido nella societa "liquida" La famiglia è l'ambito di socializzazione primaria, cioè il luogo in cui si apprendono le prime regole per esprimere se stessi e rapportarsi con gli altri. * Tuttavia, i rapidi cambiamenti che hanno interessato la società negli ultimi anni hanno modificato anche i rapporti familiari, rendendoli sempre più "liquidi", variabili, compositi e complessi, soprattutto quando separazioni e divorzi danno origine a famiglie allargate. * In particolare, l'atteggiamento dei genitori sembra essere evoluto rispetto al passato. Mamme e papà tendono a essere meno autorevoli e autoritari, più inclini a comportarsi da "amici" dei propri figli e a cercare il compromesso, anziché impartire regole e imporre punizioni. * I fratelli rappresentano invece dei "punti fermi affettivi", controparti di un rapporto fatto di confronti continui, imitazione, scontri e occasioni per iniziare a capire e affrontare il mondo. Imitando si impara Uno dei primi meccanismi che scattano nella relazione tra fratelli è quello dell'imitazione. Durante l'infanzia, l'emulazione è soprattutto "pratica": i più piccoli tentano di copiare i comportamenti dei maggiori, cercando di mostrarsi più "grandi" e quindi abituandosi prima a rendersi indipendenti dall'accudimento dei genitori. * Il vantaggio di questo tipo di apprendimento è proprio quello di basarsi su una fonte immediata, cioè di non essere filtrato dall'imposizione di regole percepite come limitazioni della propria libertà e quindi inconsciamente rifiutate. * Tra i fratelli adulti lo spirito di emulazione vero e proprio lascia spazio piuttosto alla tendenza a confrontarsi per giudicare se stessi attraverso il valore attribuito alle scelte dell'altro. La prima, forma di competizione legame tra fratelli è complesso e contraddittorio a causa di una sorta di rivalità dovuta al fatto di condividere e inconsciamente contendersi l'amore degli stessi genitori nei primi anni di vita. * Soprattutto se un bambino è stato a lungo figlio unico, abituandosi a ricevere attenzioni esclusive e ad avere spazio e giocattoli tutti per sé, l'arrivo di un fratellino e la fine di questa condizione "privilegiata" possono originare una prima forma di "gelosia". Tuttavia, questo sentimento non riguarda solo i primogeniti ma anche i fratelli nati dopo, che nel maggiore possono vedere un ingombrante modello filiale, che gli adulti della famiglia utilizzeranno come metro di paragone per valutare anche il comportamento degli altri. * IO SONO IO... perché sono (anche) te Avere un fratello incide profondamente sulla formazione della propria identità perché confrontarsi con il proprio "alter ego" familiare è come guardarsi allo specchio mentre si interagisce con gli altri, per primi i propri genitori. Questo aiuta a capire meglio la complessità delle relazioni sociali tipiche di ogni fase della vita e permette di arrivarci più preparati. . . IL RUOLO DEI GENITORI I genitori hanno un ruolo fondamentale nell'aiutare i loro figli a creare un legame di atellanza unico e positivo fin dalla nascita. II loro compito è quello di lasciare che i bambini provino a gestire da soli i propri scontri, vigilando sulla possibilità che questi servano come occasione di apprendimento. * In più, è fondamentale che aiutino i piccoli a superare le insicurezze e gelosie che portano alla lite, creando un ambiente familiare inclusivo per tutti, riconoscere l'individualità e i bisogni personali, senza fare .differenze nelle manifestazioni di stima. * II buon esempio è fondamentale. Per questo organizzare incontri familiari con gli zii è utile per sottolineare la preziosità del legame fraterno e far sì che i bambini lo percepiscano come un arricchimento.Per quanto il rapporto tra fratelli sia di per sé complesso, lo diventa ancora di più in presenza di circostanze che possono complicare le dinamiche familiari, ma che se ben gestite rappresentano sicuramente una fonte di arricchimento. Adozione: vietato escludere L'arrivo di un bambino adottivo in una famiglia in cui ci sono già dei figli naturali richiede un'attenzione particolare. * Compito dei genitori è quello di favorire l'inclusione, "pareggiando" i rapporti in termini affettivi, ma al tempo stesso riconoscendo le particolari e diverse esigenze di tutti i fratelli. * II

Newspaper metadata:

Source: Viversani & Belli
Author:
Country: Italy
Date: 2021/05/28
Media: Periodics
Pages: 66 -

Web source:

supporto di figure professionali qualificate è fondamentale per accompagnare le famiglie in questo percorso e aiutare i piccoli a vivere questa esperienza come un modo per sviluppare l'accoglienza, l'altruismo, l'apertura al prossimo, la condivisione, l'accettazione delle differenze e la comprensione dei rispettivi bisogni, senza che le attenzioni riservate all'altro vengano intese come un'esclusione. Disabilità: no al ricatto emotivo La disabilità di un figlio rappresenta per la famiglia un inevitabile fattore di criticità, che tuttavia può rivelarsi per i fratelli una preziosa occasione di arricchimento. * L'importante è che la gestione di questa situazione "speciale" sia ripartita tra i membri della famiglia in base all'età e alla capacità di ciascuno di assumersi responsabilità, senza trasformarsi in un "peso" per i piccoli di casa. * Per quanto supportare gli adulti nei loro doveri genitoriali possa costituire una font di orgoglio e responsabilità per i figli, tuttavia questo sforzo rischia di trasformar in un implicito "ricatto emotivo" e di sfociare nella negazione di propri bisogni e desiclejb I gemelli: imparare a differenziare Quello tra gemelli è un legame particolare perché questi bambini si trovano fin dalla nascita a condividere una perfetta sincronia di bisogni e progressi, di fronte ai quali chi si prende cura di loro è costretto a dividersi equamente. *A questo si aggiunge il frequente paradosso di una spiccata somiglianza fisica, che contrasta con le numerose differenze di personalità e rende più difficile riconoscere l'alterità tra i gemelli. * Pertanto è fondamentale che i genitori e gli altri adulti di riferimento si mostrino attenti a cogliere soprattutto le specificità di ciascun gemello, differenziando in base ad esse la propria attitudine relazionale. Belén e Cecilia Rodriguez sono molto unite: spesso si trovano a difendersi reciprocamente e hanno dichiarato di mettere sempre la famiglia al primo posto. E I FIGLI UNICI? I bambini che non hanno la fortuna di condividere l'infanzia con un fratello biologico, tendono spesso a cercare dei "sostituti" nei coetanei conosciuti a scuola o negli altri contesti che frequentano abitualmente. Per questo è importante che il nucleo famigliare mantenga un'apertura verso l'esterno che consenta al piccolo di tessere legami e di allenare empatia e competenza sociale misurandosi con i coetanei e con altre figure adulte.

PSICOLOGIA Prenditi cura della tua mente FACILE

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Facile
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Claudia Cortesan
Date: 2021/05/28
Pages: 8 -

Web source:

Le emozioni, queste sconosciute

«Senza emozione, è impossibile trasformare le tenebre in luce e l'apatia in movimento». Cari Gustav Jung Quante volte ci siamo sentiti dire: «Sei troppo emotivo!», «Ti arrabbi troppo facilmente!», «Sei freddo!»? Quante volte ci siamo lasciati condizionare da un'emozione apparentemente ingestibile comportandoci come mai avremmo Gvoluto o, al contrario, ci siamo bloccati perché ci sembrava di non provare nulla? Ogni giorno dobbiamo confrontarci con le nostre emozioni, anche quando non lo desideriamo o quando non ce ne rendiamo conto. L'emozione è la risposta a uno stimolo, letteralmente si tratta di uno "stato psichico affettivo e momentaneo che consiste nella reazione opposta dall'organismo a percezioni o rappresentazioni che ne turbano l'equilibrio". Sostanzialmente, quindi, è del tutto normale provare emozioni quando avviene "qualcosa" che modifica il nostro stato di quiete ed è bene sottolineare che quel "qualcosa" non deve necessariamente essere un evento esterno tangibile, identificabile e magari grave, ma può anche essere un evento interno, come un pensiero o un ricordo; il problema è che, spesso, confondiamo l'emozione con la realtà, non capiamo i pensieri che affollano la nostra mente, cosa stiamo provando e, soprattutto, giudichiamo severamente quello che sentiamo. Le emozioni, qualche accenno di teoria. Basandoci sulla ricerca scientifica, si ritiene che le emozioni abbiano sede in una specifica area del cervello, denominata "sistema limbico", scoperto tra la fine degli anni '30 e l'inizio degli anni '50. Oggi tale sistema è noto anche come "cervello emotivo" ed è costituito da svariate e interconnesse strutture cerebrali che insieme coordinano i compiti di: percepire, prendere consapevolezza, controllare ed esprimere emozioni. Tra queste strutture, quelle più importanti sono: l'ippocampo, sede della memoria emotiva (permette di ricordare le informazioni sensitive-sensoriali relative agli eventi vissuti); l'amigdala (principale centro da cui vengono gestite le emozioni e dove si origina la paura); l'ipotalamo; il fornice e la corteccia limbica. In virtù delle connessioni esistenti tra queste zone cerebrali, è difficile stabilire con precisione il lavoro specifico effettuato da ognuna di esse, vi è infatti una cooperazione che permette di eseguire l'importante funzione della regolazione emotiva. Alla fine degli anni '50, lo psicologo Paul Ekman portò a termine un esperimento sulle espressioni facciali, sui movimenti e comportamenti del corpo. Nel corso del tempo, le sue ricerche si focalizzarono sempre di più sulle emozioni e, confermando quanto sostenuto da Darwin, divenne autore della "teoria neuroculturale". Secondo tale teoria, esistono espressioni facciali derivanti da emozioni esperite in determinate situazioni, caratterizzate da mimiche universali. Tali emozioni, cosiddette primarie, sono: rabbia, paura, tristezza, felicità, sorpresa e disgusto. Successivamente, Ekman ampliò tale lista inserendo anche: divertimento, disprezzo, contentezza, imbarazzo, eccitazione, colpa, vergogna, sollievo, soddisfazione, orgoglio. Dalle sue importanti ricerche emerse anche il significato evolutivo delle emozioni: esse fanno parte dell'uomo da sempre, sono un fenomeno universale e transculturale, sono "sopravvissute" all'evoluzione della specie poiché fondamentali per la nostra salute e la nostra intera vita. Emozioni, sentimenti e sensazioni. Prima di approfondire l'argomento, occorre fare un po' di chiarezza. Innanzitutto, è bene distinguere le emozioni dai sentimenti, partendo dalla loro origine: le emozioni nascono nella parte più antica del nostro cervello, il sistema limbico, mentre i sentimenti appartengono più al lobo frontale. 11 sistema limbico interviene nell'elaborazione di tutti quei comportamenti legati alla sopravvivenza della specie, elabora le emozioni e le manifestazioni vegetative connesse con queste ultime. Le emozioni, dunque, sono innate, hanno una funzione evolutiva; la loro durata è relativamente breve (hanno un inizio, un apice e una fine) e vengono espresse soprattutto a livello non verbale; sono sempre una risposta a uno stimolo, esterno o interno e sono transitorie, rapide, a volte addirittura fugaci. Il lobo frontale, invece, è responsabile, tra le altre funzioni, del pensiero astratto, dell'interpretazione, del ragionamento e della capacità decisionale; i sentimenti, infatti, hanno origine nell'interpretazione cerebrale degli eventi e delle sensazioni, sono potenzialmente illimitati e vengono espressi soprattutto a livello verbale. Sono più complessi, richiedono l'intervento del pensiero e, nella maggior parte dei casi, durano molto più a lungo. Un esempio che tutti conosciamo è l'amore. Le emozioni, spesso, vengono confuse anche con le sensazioni, qui pero la questione è più semplice. Le sensazioni sono quasi esclusivamente fisiche (come il caldo e il freddo) ed è corretto dire che in ogni emozione sono contenute delle specifiche sensazioni, ma può non essere vero anche il contrario. L'ansia, che tutti abbiamo sperimentato almeno una volta nella vita, è densa di sensazioni, ma anche di emozioni, tanto da spingere alcune recenti teorie a considerarla un'emozione vera e propria. Dire che si tratta di un'emozione non è errato, ma occorre tenere a mente che, nella maggior parte dei casi, è come una specie di "tappeto" steso per coprire un'emozione sottostante che, probabilmente, non riusciamo a gestire o che ci rifiutiamo di sentire. L'ansia è codificata, a livello cerebrale, dalle stesse aree della paura; la differenza fondamentale

PSICOLOGIA Prenditi cura della tua mente FACILE

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Facile
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Claudia Cortesan
Date: 2021/05/28
Pages: 8 -

Web source:

tra le due è che l'ansia si prova quando vi è una percezione soggettiva del pericolo, mentre la paura si scatena in presenza di qualcosa di oggettivamente pericoloso. Come si gestiscono le emozioni? Dopo questo excursus teorico, rimane forse una domanda ancora aperta: perché abbiamo così tanta "paura" di sentire, di non saper gestire, di venire travolti dalle nostre stesse emozioni? Qual è il senso che si cela dietro al timore di "perdere il controllo"? La risposta si trova dietro un atteggiamento apparentemente semplice, ma mai banale: l'accettazione. Non si tratta di farsi andare bene ciò che avviene, bensì, di lasciare che avvenga, in modo che possa passare. Una delle più grandi psicoterapeute viventi, Marsha Linehan, massima esperta nella trattazione della disregolazione emotiva e fondatrice del metodo DBT (Dialectical Behavior Therapy), rifacendosi al buddhismo zen, insiste molto nell'affermare che: «L'accettazione è il primo passo per il cambiamento». Finché non accettiamo "qualcosa", quel "qualcosa" non potrà cambiare. Lo stesso identico discorso vale per le emozioni, più ci si rifiuta di provarle, più la loro intensità aumenta rendendo quasi impossibile tornare a una cosiddetta "linea di base". Questo processo forse leggermente più semplice da interiorizzare se si pensa a emozioni quali la felicità, che è relativamente piacevole da accettare e lasciare andare. Ci viene spesso rammentato che la felicità è effimera, quindi siamo, in un certo senso, abituati a credere fermamente in quella massima che recita: «La felicità non dura in eterno». Poche persone si saranno sentite dire: «Non ne posso più di essere così felice». Oppure «Oggi sono così felice da non riuscire a portare a termine nulla». Se però sostituiamo la parola "felice" con la parola "triste" o "arrabbiato", le due frasi acquisiscono immediatamente un senso di maggiore familiarità. L'accettazione è strettamente connessa anche col giudizio; ogni volta che diciamo: «Non devo/voglio stare così» o «Non dovrei arrabbiarmi per questa sciocchezza», stiamo giudicando il nostro sentire, dimenticandoci che ogni emozione è una messaggera importante ed è emersa per un motivo ben preciso. Quindi, quel timore di perdere il controllo quando si "sente" è legato soprattutto alla non accettazione e al giudizio di ciò che c'è in quelmomento. Tale meccanismo è visibile anche all'interno delle relazioni, i conflitti hanno quasi sempre alla base una difficoltà di regolazione emotiva e un'incapacità di osservare, di stare e di lasciare scorrere le nostre emozioni, senza necessariamente dovervi reagire. Provando a osservare ciò che ci accade a livello emotivo, semplicemente fermandoci ad ascoltare e chiedendoci: «Come mi sento?», ci accorgeremo che, spesso, dietro una rabbia furente si nasconde la paura di perdere l'altra persona, o che dietro alla delusione per l'ennesimo comportamento indesiderato si maschera la tristezza di realizzare che forse le cose sono cambiate. Il primo passo da fare per intraprendere un percorso volto all'ascolto, alla comprensione e alla gestione delle emozioni è instaurare una relazione gentile con la persona più importante della nostra vita: noi stessi. Ascoltandoci, osservandoci con una mente non giudicante e accogliendo le emozioni che il nostro corpo e la nostra mente ci regalano ogni giorno, l'apprendimento non tarderà ad arrivare e la consapevolezza di chi siamo e cosa vogliamo si tramuterà in un piacevole viaggio di scoperta. «È difficile immaginare una vita senza emozioni: viviamo per loro, strutturiamo le circostanze perché ci diano piacere e gioia, evitiamo le situazioni che portano delusioni, tristezza o dolore». J. Le Doux, Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni

PSICOLOGIA Prenditi cura della tua mente FACILE

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Facile
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Simonetta Migliorini e Linda Degli Esposti
Date: 2021/05/28
Pages: 12 -

Web source:

E vissero tutti felici e contenti...

«Bisognerebbe tentare di essere felici, non fosse altro che per liare l'esempio». Jacques Prévert Parlare di felicità è complicatissimo. Molto più facile è parlare di altri stati d'animo. Perfino il Sommo Poeta si è dimostrato più avvincente, affascinante e toccante quando ha descritto l'"Inferno" piuttosto che il "Paradiso". Stessa sorte per il "Paradiso perduto" e il "Paradiso riconquistato" di John Milton. Uno degli incipit più belli della letteratura di ogni tempo recita: «Tutte le famiglie felici si somigliano; ogni famiglia infelice è invece disgraziata a modo suo», Lev Tolstoy, "Arma Karenina". Da ciò scaturisce inevitabilmente una domanda: siamo nati per essere felici? La felicità è alla nostra portata, come lo sarebbe una mela su un albero? E prima di tutto, che cosa è la felicità? Ovviamente sono domande enormi e questa breve dissertazione non ha alcuna pretesa di rispondervi, ma semplicemente di fornire qualche spunto di riflessione perché ciascuno continui la propria ricerca. Paolo Legrenzi, psicologo, parla di due tipi di felicità: una che potremmo definire l'estasi, ovvero la felicità temporanea che proviamo in alcuni momenti della nostra vita senza capire il perché e l'altra che proviamo quando qualcosa segue il corso che ci aspettavamo. Quest'ultima è legata a un passaggio di stato: siamo felici quando viviamo un momento migliorativo della nostra condizione di vita e siamo scontenti quando viviamo una discesa, un peggioramento. Tale curva spiega il perché, nei Paesi con un livello economico alto, la popolazione non è mediamente più felice di quella dei Paesi in via di sviluppo; vi è, infatti, un effetto di accomodamento, di assuefazione. In questi casi, non si vive un momento migliorativo, ma di stabilità, con il rischio di perdere tenore e qualità di vita. Il concetto di curva della felicità è stato elaborato da Daniel Kahneman, psicologo premio Nobel per l'economia nel 2002. Felicità, un traguardo ambito. I filosofi antichi erano convinti che la felicità fosse un bene legato al piacere personale; con il progredire della civiltà e la sua conquista, rappresentava il fine ultimo della filosofia. Aristotele affermava che ogni essere umano, senza alcuna distinzione, è accomunato dal desiderio di essere felice. Nessuno agisce per alimentare l'infelicità... Allora perché alcuni ci riescono così bene? -.1011 /44 Una spiegazione plausibile viene fornita da Paul Watslawitck (psicologo, uno 1s dei maggiori studiosi di comunicazione) nel suo esilarante "Istruzioni per rendersi infelici" dove tratta con umorismo una serie di caratteristiche e visioni alterate che portano inevitabilmente all'infelicità. Per esplicitare il concetto vi elenchiamo alcuni semplici esempi: essere troppo rigidi nelle proprie convinzioni e non permettere a niente o nessuno di permearci e farci cambiare idea; essere troppo ancorati al passato e perdere la capacità di vivere il presente per ciò che ha da offrire; leggere se stessi e la realtà circostante in modo da agire per il peggio e poi incolpare l'esterno, le circostanze, gli altri, del fatto che le cose siano andate male; rifiutare o scansare un problema, una situazione temuta, con il conseguente perdurare della situazione stessa; darsi obiettivi talmente irrealistici da garantirsi l'eterna insoddisfazione; distorcere, nelle relazioniinterpersonali, ogni manifestazione altrui come sintomo di disinteresse, malafede o aggressione nei nostri confronti, attirandosi l'incomprensione generale e nessun riconoscimento per ciò che si è o si fa. Come abbiamo detto, parte della felicità riguarda il piacere edonistico per cui appare doveroso citare Epicuro e la sua lettera a Meneceo, dove espone i suoi princìpi per essere felici: «L'uomo cominci da giovane a far filosofia e da vecchio non sia mai stanco di filosofare. Per la buona salute dell'animo, infatti, nessun uomo è mai troppo giovane o troppo vecchio. Chi dice che il giovane non ha ancora l'età per far filosofia, e che il vecchio l'ha ormai passata, è come se dicesse che non è ancora giunta, o è già passata, l'età per essere felici». Riportato ai giorni nostri, potremmo dire che la passione per il sapere, la curiosità, l'apertura mentale sono ottime basi per costruire la propria felicità. «La maggior parte delle persone, fuggono la morte considerandola come il più grande dei mali, oppure la cercano come una liberazione dai mali della vita. Il saggio, così come non cerca i cibi più abbondanti, ma i migliori, così non cerca il tempo più lungo, ma cerca di godere del tempo che ha». Uno degli auguri più belli che si possa fare a una persona è che la morte lo colga vivo. Da questa consapevolezza di mortalità si può trarre la forza di godere ogni attimo che viviamo. Piuttosto semplice come concetto teorico, molto meno nella sua realizzazione pratica, soprattutto di questi tempi... Conta la volontà. Dobbiamo sempre ricordarci che il futuro non è interamente nelle nostre mani, ma in qualche modo lo è, anche se solo in parte. Esiste un equilibrio tra il bisogno di controllo e la capacità di accogliere l'incertezza, ovvero la convinzione che tutto dipenda da noi o che nulla dipenda da noi. Ovviamente tutte le posizioni estreme portano guai. In un caso, avremo un'enorme fatica di vivere e centinaia di sensi di colpa quando le cose vanno male; nell'altro una sensazione di costante precarietà, impotenza e la certezza di essere in balia degli eventi. Dobbiamo pensare che alcuni dei nostri desideri sono naturali, altri vani; di quelli naturali, alcuni sono necessari, altri non lo sono. E di quelli naturali e necessari, alcuni sono fondamentali per essere felici, altri per la buona salute del corpo, altri per la

PSICOLOGIA Prenditi cura della tua mente FACILE

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Facile
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Simonetta Migliorini e Linda Degli Esposti
Date: 2021/05/28
Pages: 12 -

Web source:

vita stessa. Il tentativo di muoversi sempre verso l'essenza di ciò che è davvero importante, è forse uno dei capisaldi delle «Non abbiamo più diritto di consumare felicità, senza produrne, più di quanto abbiamo diritto di consumare ricchezze, senza produrne». George Bernard Shaw dissertazioni sulla felicità di qualunque epoca. «Il piacere è il principio e il fine di una vita felice. Noi sappiamo che esso è il bene primo, connaturato con noi stessi; da esso prende l'avvio ogni nostra scelta e in base a esso giudichiamo ogni bene, ponendo come norma le nostre affezioni. Ma, proprio perché esso è il bene primo ed è a noi connaturato, noi non ci lasciamo attrarre da tutti i piaceri; al contrario, ne allontaniamo molti da noi quando da essi seguano dei fastidi più grandi del piacere stesso. Allo stesso modo consideriamo molti dolori preferibili ai piaceri quando la scelta di sopportare il dolore porta con sé come conseguenza dei piaceri maggiori». Anche in questo caso dobbiamo stare attenti a quali piaceri perseguiamo perché quelli effimeri, ad esempio, portano più guai che felicità, e quelli dettati dalla incapacità di sopportare le frustrazioni possono rivelarsi fonte d'infelicità maggiore e duratura rispetto alla vana e inconsistente felicità che portano. Se ci fermiamo a riflettere un momento, non possiamo non notare come questo monito si addica perfettamente al nostro tempo, caratterizzato dall'illusione che il tutto e subito sia possibile e privo di conseguenze negative. Per concludere, è indispensabile citare la felicità che si raggiunge nel compimento del proprio dovere e nel perseguire alti ideali, come Kant e la filosofia del '700-'800. Dostoevskij, che non è certo noto per essere un seguace del pensiero positivo, affermava: «Tutto è buono... tutto. L'uomo è infelice perché non sa di essere felice. Soltanto questo. Questo è tutto, tutto! Chi lo comprende sarà subito felice, immediatamente, nello stesso istante...». Forse, vale la pena rivedere le nostre opinioni e provare a vivere con gioia. Ne trarremo un gran beneficio. * LA GIOIA INCONTENIBILE Spesso proviamo emozioni così forti che sono incontrollabili. Lespressione: «Ho pianto di gioia» sembra un controsenso, ma dimostra quanto complessa sia la correlazione emotiva tra ciò che proviamo e come il nostro corpo, chimicamente, reagisce.

PSICOLOGIA Prenditi cura della tua mente FACILE

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Facile
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Linda Degli Esposti
Date: 2021/05/28
Pages: 20 -

Web source:

Quanto mi fai ARRABBIARE!

«Tutti sono in grado di arrabbiarsi, è facile... ma arrabbiarsi con la persona giusta, con la giusta intensità, nel modo giusto, nel momento giusto e per un giusto motivo, non è nella facoltà di tutti e non è un compito facile». Aristotele a rabbia è un'emozione base; tutti la proviamo, ma, senza dubbio, è la più controversa perché ogni persona vorrebbe liberarsene. Quando esplode, si manifesta in modo potente spingendo l'individuo ad atteggiamenti estremi, difficilmente controllabili; per questo spaventa così tanto. Come se ciò non bastasse, si autoalimenta, amplificando le situazioni verso un punto di non ritorno. Normalmente questa emozione affonda le sue radici nella ferita emotiva che sentiamo di aver ricevuto; alcune volte genera rabbia pura, altre volte nasconde un'emozione più profonda come paura o tristezza. Per saperla gestire occorre identificare le sue origini e il significato che le attribuiamo. Sebbene a livello generale l'esternazione delle emozioni sia molto importante per l'equilibrio emotivo, in questo caso, le conseguenze delle nostre azioni possono generare situazioni spiacevoli, talvolta drammatiche. L'equilibrio, infatti, si trova in un intervallo molto ampio compreso tra i due estremi che danneggiano noi e le nostre relazioni. Non esercitare il controllo allontanerà le persone con cui ci confrontiamo (anche nella cerchia ristretta di amici e famigliari), reprimere l'emozione la trasformerà in rancore e noi finiremo con inquinare gradualmente tutte le nostre connessioni sociali. Tutti sbagliamo, quindi, se entriamo in questo circolo vizioso, troveremo sempre qualcosa da recriminare a chiunque, specialmente alle persone che amiamo, dato che passano molto tempo accanto a noi. In mezzo ai due eccessi di cui vi abbiamo parlato, trova ampio spazio anche la predisposizione personale. Potremo quindi avere personalità sanguigne, ma che sono in grado di ricucire gli strappi, individui posati, in grado di far valere la propria posizione quando è necessario, ma anche accidiosi che aspetteranno il momento giusto per "farvela pagare". Il giusto bilanciamento. Vista la varietà di reazioni e implicazioni che derivano dalla rabbia sarebbe sempre opportuno puntare a un giusto equilibrio. Quindi, se ci accorgiamo di avere un problema d'incapacità cronica nella gestione della rabbia potremmo lavorare per incanalarne l'impulso. Praticare uno sport che ci consenta di usare l'energia accumulata, ma che abbia regole rigide da rispettare, potrebbe essere la giusta soluzione. L'idea di fondo sarebbe quella di interporre un pensiero tra l'irrompere dell'emozione e l'azione che ne consegue. Per chi vive questo scompenso come un problema diventa fondamentale imparare a gestire questo picco dirompente trasformandolo da impulso distruttivo a energia positiva. Questo traguardo è raggiungibile solo impegnandosi a fondo e identificando uno scopo, un fine, che garantisca un miglioramento della propria condizione di vita. Sul fronte opposto, invece, esistono individui perfettamente in grado di reprimere la rabbia, ma che, per farlo, rinunciano alla difesa del proprio punto di vista. In questo caso, anziché reprimere, dovrebbero cominciare a esprimere le proprie ragioni, cominciando un processo di crescita partendo da situazioni dove si sentono a loro agio, o dove pensano che i danni di un eventuale fallimento potrebbero essere minori, per esempio durante un disguido non famigliare. Cambiare si può.fipiccolo elenco che segue può essere un utile strumento a cui riferirsi per cominciare il lungo cammino del cambiamento. Nei casi in cui la rabbia mascheri un sentimento più profondo, che ci fa sentire maggiormente fragili, come la paura o la sofferenza, l'obiettivo dovrebbe essere quello di far emergere l'emozione autentica, imparando a riconoscerla e ad accoglierla. In questo cammino virtuoso le discipline orientali, come lo Yoga, possono essere molto utili perché sono in grado di farci contattare ciò che in psicologia vene denominato il vero Sé. Purtroppo gli elenchi dei buoni propositi, e talvolta la pratica, possono non bastare se si vive un problema serio con la rabbia, soprattutto se gli scatti d'ira possono nuocere a noi stessi o agli altri, sia verbalmente che fisicamente, oppure quando i nostri comportamenti aggressivi o rancorosi ci isolano dagli altri impedendoci di avere relazioni intime e soddisfacenti. In questi casi è opportuno, e a volte doveroso, chiedere un aiuto professionale. Siamo umani e le emozioni fanno parte del nostro modo di essere. Questo però non significa che dobbiamo diventarne schiavi e neppure che diventino una scusa dietro la quale nasconderci per giustificare atti inqualificabili o, peggio ancora, violenti. Nessuno ci vuole trasformare in santi disposti a porgere l'altra guancia, ma neppure in individui crudeli, accidiosi e vendicativi. Come la paura, anche la rabbia può essere gestita e può insegnarci molto di noi stessi. Spesso, infatti, le reazioni più violente sono causate da problemi irrisolti e accantonati che emergono nei momenti di maggiore stress. La vita ci impone una continua verifica sui nostri stati d'animo perché solo imparando a conoscerci a fondo potremo sperare di instaurare con chi amiamo un rapporto sincero, onesto e soddisfacente. * ESTERNARE, NON REPRIMERE Lespressione fisica della rabbia in un luogo protetto, come una palestra durante una disciplina sportiva o isolati nella propria casa, può essere un punto di partenza perché insegna a convivere con tutti i correlati fisici della sensazione di rabbia e ci consente di osservarli

PSICOLOGIA Prenditi cura della tua mente FACILE

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Facile
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Linda Degli Esposti
Date: 2021/05/28
Pages: 20 -

Web source:

decontestualizzati; la parola d'ordine resta la medesima: esternare e non reprimere. Per evitare gli eccessi può essere utile imparare a gestire il proprio modo di comunicare cercando, per quanto possibile, di tendere all'assertività che può, in questo caso, raffigurare quell'ideale equilibrio tra il discontrollo e la repressione, tra il troppo e il troppo poco. Per comodità, elenchiamo qui di seguito i principali capisaldi da utilizzare in un discorso assertivo: # Esigere di essere trattato con rispetto, ma dare il buon esempio iniziando a trattare l'altro con rispetto e dignità. # Esprimere le proprie opinioni chiedendo attenzione e ascoltando quelle altrui con lo scopo di comprendere e non di contestare. # Esprimere i propri sentimenti, lasciando che anche l'altro esprima i suoi. Lespressione dei sentimenti può essere piuttosto difficile e può farci sentire vulnerabili, d'altra parte è impossibile che il nostro interlocutore capisca come ci sentiamo se non lo comunichiamo con chiarezza. # Rifiutare, con tatto e cortesia, quando non ci sentiamo di accogliere una richiesta. Impariamo ad accettare serenamente anche quando gli altri esercitano lo stesso diritto nei nostri confronti. # Chiedere ciò che si desidera, o di cui si ha bisogno. # Scusarsi se si commettono degli errori; sbagliare è inevitabile, non dobbiamo farne un dramma, ma chiedere scusa è un'assunzione di responsabilità doverosa. # Scegliere per noi stessi ciò che ci sembra meglio impegnandoci per perseguire i nostri scopi lasciando che gli altri (tutti, compresi i figli) facciano lo stesso.

PSICOLOGIA Prenditi cura della tua mente FACILE

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Facile
Author: Paolo Zaccari
Country: Italy
Date: 2021/05/28
Media: Periodics
Pages: 42 -

Web source:

INTERNET? La nuova frontiera della dipendenza

La lecita volontà di fuggire dalla realtà per svagarsi può, col tempo, trasformarsi in una malattia Il concetto di dipendenza, sebbene tradizionalmente usato per descrivere una dipendenza fisica verso una sostanza, è stato applicato anche all'uso eccessivo di nuovi strumenti tecnologici, come il computer o i videogiochi. La dipendenza da internet viene classificata, nella letteratura psichiatrica, come un disturbo da discontrollo degli impulsi ed è un argomento relativamente recente; infatti, il termine stesso è stato coniato da Ivan Goldberg nel 1995. Tale psicopatologia, pur essendo ancora in via di definizione, si riferisce appunto all'uso eccessivo di internet associato a comportamento irritabile e umore negativo quando se ne è deprivati. Questa condizione viene generalmente associata ai disturbi del controllo degli impulsi poiché emozioni negative come ansia, solitudine o stati crescenti di tensione vengono temporaneamente sostituiti da un senso di piacere o rilassamento mediante l'uso di internet. Fortunatamente, non tutti coloro che utilizzano a lungo la rete ne divengono per forza schiavi, ed è più probabile che tale dipendenza si sviluppi in soggetti con pre-esistenti disagi psicologici (ansia, depressione, altre dipendenze), magari in periodi di vita stressanti e/o particolarmente critici per eventi negativi (lutti, separazioni, problemi economici/ lavorativi, ecc.). Con i recenti lockdown indotti dalla diffusione della pandemia da Covid-19, il distanziamento sociale e l'introduzione dello smartworking e della didattica a distanza, si stima che un consistente numero di giovani sia a forte rischio di sviluppare una dipendenza di questo tipo. Tipologie, dinamiche e fattori di rischio. Le ricerche più recenti indicano che non esiste un tipo specifico di persona vulnerabile allo sviluppo di una dipendenza da internet, anche se risultano più frequentemente a rischio i giovani uomini single, gli studenti universitari, le donne di mezza età, le persone con un più basso livello di istruzione. In generale pare che le persone che sviluppano una dipendenza da internet siano quelle che ne fanno un uso orientato generalmente ad attività ricreative, come videogiochi, social network e sesso virtuale, piuttosto che un uso più strumentale, legato cioè alla corrispondenza elettronica e alla ricerca di informazioni. La dipendenza da videogiochi è già considerata una malattia mentale: lo ha stabilito l'Organizzazione Mondiale della Sanità, inserendo il cosiddetto gaming disorder nell'ultima revisione della International Classification of Diseases (ICD-11). Si stima che siano circa 300.000 solo in Italia gli adolescenti che passano anche 80 ore alla settimana davanti al monitor di un videogioco. Una dipendenza grave, che catalizza ogni pensiero e ogni relazione. Esistono due tipi principali di videogiochi e quindi di dipendenze: videogiochi standard o multiplayer online. Quelli standard sono generalmente progettati per un singolo giocatore e comportano un obiettivo o una missione chiara. La dipendenza è spesso legata al completamento della missione, al raggiungimento di un punteggio elevato o di uno standard predefinito. I progettisti, come chiunque altro stia cercando di realizzare un profitto, sono sempre alla ricerca di strategie per convincere più persone a giocare e ci riescono tramite l'utilizzo di grafiche sempre più realistiche e storie sempre più elaborate, creando situazioni abbastanza impegnative da creare uno stimolo costante, ma non così difficili da indurre il giocatore alla resa.«Se la televisione è un sonnifero, internet è un ipnotico potentissimo. È la prova di un dominio ulteriore, a cui la gente si è sottomessa autonomamente perché ha perso la capacità critica di interrogarsi sui meccanismi di dominio». Daniele Luttazzi Per ovvi motivi, questa patologia affligge soprattutto i ragazzi che non riescono ad affrontare positivamente la fase della pubertà, non fanno sport e sono molto spaventati dal confronto con i coetanei. Il videogame è l'unico luogo in cui si sentono competenti e dove, tra l'altro, molto spesso eccellono. I giochi multiplayer online, al contrario, sono giocati in gruppo attraverso la connessione a internet e creano una dipendenza maggiore perché, generalmente, non hanno una fine. I giocatori di questo tipo amano creare e diventare temporaneamente un personaggio virtuale attraverso il quale creano relazioni con altri giocatori in una sorta di fuga dalla realtà. Per alcuni, questa comunità può diventare il luogo in cui si sentono più accettati. Il soggetto vive, in questo modo, in una realtà alternativa dove tutto è possibile. Paragonato alla realtà quotidiana, il mondo del gioco è sicuramente più bello e attraente, d'altra parte, proprio perché si tratta di un Universo senza tempo né spazio defmiti, il giocatore si sente libero di fare tutto ciò che vuole, anche azioni normalmente proibite o riprovevoli (ad es. bullismo, violenza, pornografia, ecc.). L'anonimato, inoltre, garantisce discrezione e una certa impunità. APPROFONDIMENTI 45 Sul web si può fingere di essere un'altra persona, allontanando i problemi reali e arrivando, nei casi estremi, a un vero e proprio isolamento sociale: "l'avatar" sostituisce gradualmente la vita reale. Internet: una risorsa o una dannazione? Anche l'avvento dei social network, il cui uso moderato, va detto, ha sicuramente delle caratteristiche utili e positive, ha contribuito a intensificare l'evoluzione del fenomeno. È esperienza comune, per chi usufruisce dei mezzi pubblici, notare come la classica comunicazione verbale sia letteralmente scomparsa, lasciando il posto a una

PSICOLOGIA Prenditi cura della tua mente FACILE

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Facile
Author: Paolo Zaccari
Country: Italy
Date: 2021/05/28
Media: Periodics
Pages: 42 -

Web source:

moltitudine di persone chine su se stesse, con lo sguardo fisso sui cellulari, persi in un'asettica interazione virtuale fatta di post, emoticon e immagini, spesso costruite, prive di emozioni reali, e talvolta fraintese e mal interpretate. Di conseguenza, sono aumentati i casi di giovani e adulti che, totalmente assorbiti dal loro mondo social, trascurano le azioni più semplici e fondamentali del vivere comune, perdendo il necessario interesse per la vita circostante. L'uso o l'abuso dei social media da parte dei minori risulta sempre più ossessivo e dipendente, dal momento che essi sembrano non avere altri svaghi, distrazioni o momenti di evasione dalla realtà se non quelli offerti da questi luoghi virtuali che hanno gradualmente sostituito i classici ritrovi nelle piazze dei paesi o nei parchi e nei giardini delle grandi città o in altri luoghi "reali", che hanno caratterizzato l'adolescenza delle generazioni precedenti. Non avendo concrete vie di fuga da una realtà sempre più opprimente e impegnativa, caratterizzata da mille impegni e genitori sempre più esigenti, i minori avvertono un peso che sentono di non saper gestire. Questa sensazione si traduce in un bisogno di condivisione dei propri spazi, anche intimi, con coetanei e amici, tramutandosi però spesso in una tendenza all'esagerazione e all'esasperazione, quindi alla dipendenza. I social network, rispetto alla più classica modalità di interazione faccia-a-faccia, presentano alcune caratteristichespecifiche: anonimato, facile accessibilità, possibilità di controllare la rappresentazione di sé, basso rischio sociale percepito (svantaggi minori se la relazione dovesse fallire) e minore responsabilità verso gli altri. Il senso delle relazioni, come l'amicizia, viene distorto e perde quella profondità e serietà che la dovrebbe contraddistinguere: tutti hanno moltissimi "amici" e si confidano con semi-sconosciuti, perdendo di vista i rapporti costruiti sulla condivisione concreta, lo scambio di sguardi, sorrisi e abbracci che da sempre veicolano le emozioni esperite. Sintomi chiave. Le caratteristiche distintive di questa forma di dipendenza sono dunque la necessità di trascorrere un tempo eccessivamente e progressivamente sempre più lungo collegati a internet, unito a una costante preoccupazione per ciò che potrebbe avvenire durante la propria assenza dalla rete e l'impossibilità per l'individuo di limitare l'uso del computer nonostante i ripetuti sforzi. Se, infatti, l'individuo è impossibilitato ad accedere a internet, manifesta ansia, irritabilità, depressione o instabilità emotiva. In alcuni casi, in soggetti predisposti, l'abuso di internet o videogiochi può favorire l'esordio di disturbi dello spettro psicotico. Il disagio è causa, a sua volta, di una serie di comportamenti disfunzionali, come mentire ad altre persone circa il tempo passato connessi, o escogitare scuse per potersi collegare ogniqualvolta sia possibile. Questa condizione, se protratta nel tempo, può mettere a repentaglio lavoro o relazioni importanti in quanto l'utilizzo indiscriminato di internet diviene l'unico interesse. La dipendenza si conclama quando lo stato psicologico, l'attività scolastica, lavorativa e le interazioni sociali vengono danneggiati dall'uso eccessivo o improprio di questo mezzo di comunicazione che acquisisce un'importanza centrale a scapito delle altre attività fondamentali. Chi si isola dagli altri per giocare o gestire le proprie attività virtuali, può perdere incontri familiari, uscite con gli amici o altri eventi. Se questa situazione si reitera per un lungo periodo di tempo, gradualmente si resterà senza amici e si incorrerà in quella che ultimamente viene chiamata "sindrome da ritiro sociale". I sintomi non sono solo emotivi, ma anche fisici come: sensazione di affaticamento; emicrania; occhi gonfi e arrossati con possibili microlesioni alla cornea; sindrome del tunnel carpale; cattiva igiene personale. Sebbene la maggior parte dei sintomi sopra elencati abbia effetti a breve termine, possono tuttavia portare a ripercussioni a lungo termine più gravi se non affrontati correttamente: un dipendente dai videogiochi, ad esempio, spesso eviterà di dormire o mangiare pasti adeguati per continuare a giocare. Ovviamente, anche le piccole disfunzioni possono trasformarsi in disturbi permanenti: insonnia, obesità, problemi alla vista. Altri effetti a lungo termine sono le conseguenze finanziarie, professionali e di di studio: sorvolando sul costo dei videogames, resta il fatto che giocare richiede molto tempo, a scapito della propria istruzione o carriera. Cosa si può fare? Non appena ci si accorge di non riuscire a controllare autonomamente il proprio impulso a collegarsi restando connessi molto più tempo di quanto ci si era prefissati, è bene intervenire subito senza inutili timori o imbarazzi, chiedendo aiuto a uno specialista. In questi casi è particolarmente indicata una psicoterapia di tipo cognitivo-comportamentale, la quale avrà un duplice obiettivo: insegnare tecniche comportamentali per diminuire il livello di tensione e favorire l'acquisizione di un maggior autocontrollo. In particolare, si dovrà affrontare l'astinenza e lavorare sulle cause che portano l'individuo a sviluppare la dipendenza, studiando i fattori predisponenti, le situazioni maggiormente a rischio, sviluppando al contempo strategie più efficaci per la gestione dello stress derivato da esse. Nei casi più gravi, o nel caso di comorbidità con altri disturbi, può essere utile l'associazione di un'adeguata terapia farmacologica, generalmente con farmaci di tipo antidepressivo. Studi recenti riguardanti i legami tra dipendenza da internet e depressione hanno mostrato una correlazione allarmante: se si tenta di trattare la dipendenza senza trattare la depressione sottostante, è più probabile che la dipendenza si ripresenti. Risulta pertanto fondamentale un

PSICOLOGIA Prenditi cura della tua mente FACILE

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Facile
Author: Paolo Zaccari
Country: Italy
Date: 2021/05/28
Media: Periodics
Pages: 42 -

Web source:

approccio multidimensionale che non si focalizzi esclusivamente sui sintomi più evidenti, ma che prenda in carico il paziente nella sua globalità, aiutandolo a recuperare un equilibrio psicologico più solido e un'immagine di sé più positiva. *

PSICOLOGIA Prenditi cura della tua mente FACILE

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Facile
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Fabio Pandiscia
Date: 2021/05/28
Pages: 48 -

Web source:

La crisi adolescenziale

Nella transizione, fisica e mentale, che caratterizza la crescita possono sorgere disagi che vanno risolti Dopo lo stato di "quiete", caratteristico della latenza, subentra la pubertà, che porta con sé, anche bruscamente, una riorganizzazione psichica accompagnata da inquietudini che riguardano la propria identità e danno una "scossa" alle identificazioni precedenti. La preadolescenza introduce e segnala una serie di cambiamenti che riguardano differenti aree, tra le quali: le trasformazioni corporee e lo sviluppo sessuale che influenzano la percezione di sé e degli altri; i cambiamenti affettivi dovuti a un progressivo distacco dalle figure di attaccamento; i cambiamenti cognitivi dovuti al subentrare di un funzionamento mentale più maturo, come quello del pensiero formale, che permette di riflettere sui propri processi mentali. A questi si aggiunge la ricerca di un gruppo di pari, che serve a svolgere un ruolo decisivo proprio in questa prima fase dell'adolescenza. È interessante osservare come i complessi cambiamenti che si avviano già nel preadolescente possono influenzare specificamente l'organizzazione dei modelli di relazione familiare. Anche gli oggetti della fantasia infantile sono rimpiazzati da oggetti della realtà; i genitori, precedentemente idealizzati, sono gradualmente sostituiti dal gruppo dei coetanei. Il distacco dal mondo infantile e il nuovo modo di vedere la realtà è avvertito in maniera concreta, come se questo servisse a rendere l'adolescente libero da qualcosa che lo teneva legato al passato, con il dubbio e l'incertezza che la dipendenza affettiva e morale dai genitori venga profondamente incrinata. Una tempesta Come la prospettiva psicoanalitica ha sottolineato: «Le dinamiche intrapsichiche della fase preadolescenziale evidenziano l'aspetto di conflittualità nella relazione tra genitori e figli in relazione al processo di disinvestimento degli oggetti d'amore, reso più intenso dalle spinte sessuali della pubertà e dalle conseguenti emozioni e comportamenti a essa collegati. Le teorie sistemico-relazionali, invece, hanno esteso gli studi all'interno di un quadro più ampio, infatti, hanno considerato la pubertà nei suoi aspetti regolativo-comportamentali, soffermando l'attenzione sulle dinamiche e sulle risposte adattive del sistema familiare al cambiamento indotto dalla crescita del figlio, enfatizzando il tema dello svincolo emozionale, affettivo e fisico del giovane nella famiglia» (Tambelli, 1999). L'estremo carattere d'indefinitezza dell'adolescenza, la sua complessità e transitorietà sia sul piano individuale che familiare rendono la patologia che insorge in questa fase estremamente articolata e pertanto difficilmente affrontabile se si considera solo la componente individuale o solo quella familiare. Tuttavia, non presentando nella maggior parte dei casi un carattere strutturato e di cronicità, questa patologia può evolvere in una situazione in cui il sintomo acquista un significato evolutivo. Ad esempio, i tentativi di suicidio in questa fase, se adeguatamente collocati in una visione che contemporaneamente coinvolge tutti gli aspetti del problema, possono considerarsi come tragici "episodi" che possono rientrare, proseguendo nel normale sviluppo, oppure si possono strutturare inuna condizione di grave patologia. Per questi motivi, potrebbe rivelarsi estremamente dannoso formulare diagnosi categoriche in questo periodo della vita così diverso da ogni altro, dove tutto è ancora in discussione. L'adolescenza si distingue dalla pubertà, perché non è un fenomeno biologico, ma una realtà prevalentemente culturale e quindi soggetta a tutte le trasformazioni legate al volgere della Storia e al mutare dei costumi. L'adolescente avverte la tensione dovuta alla trasformazione di tutto quello che accade dentro e fuori di lui e, di conseguenza, percepisce al suo interno la compresenza conflittuale di varie componenti, tra le quali troviamo le nuove scoperte, le esigenze adulte, frammiste a bisogni e a desideri ancora infanta Il divenire adulti significa proseguire quel processo di costruzione dell'identità individuale iniziato fin dalla primissima infanzia, acquisendo una chiave di lettura della realtà che permetta la piena realizzazione di sé e la capacità di relazionarsi con gli altri, ma significa anche acquisire nuove conoscenze sociali relative ai ruoli e alle posizioni che si andranno a ricoprire. Una strada in salita. Il percorso che l'adolescente deve perseguire per entrare nel mondo adulto è caratterizzato dai cambiamenti che interessano tutti gli aspetti della sua vita e che coinvolgono, in un processo di co-individuazione, tutti i membri del sistema famigliare. L'adolescente si trova a dover gestire una situazione paradossale, in cui considera ciò che lo dovrebbe portare verso una maturità psicologica, come un "qualcosa" che invece lo intimorisce e lo porta indietro nel tempo; per ovvie ragioni, infatti, rifiuta di retrocedere con il comportamento (e con il modo di pensare) al tempo dell'infanzia, dove predominava la dipendenza dai genitori, perché ora necessita di trovare un senso di indipendenza, staccandosi da quelle persone che fino a questo momento si sono occupate di lui. Capita, a volte, che questo ritorno a uno stato di dipendenza si renda necessario, anche se per un tempo variabile. Talvolta, i passi indietro sono necessari per prendere la rincorsa e superare gli ostacoli che gli si pongono davanti. Queste situazioni paradossali sono state descritte anche da Meltzer (1979), parlando delle crisi d'identità dove viene messa in luce la ricerca della stabilità, che Traumi adolescenziali.

PSICOLOGIA Prenditi cura della tua mente FACILE

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Facile
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Fabio Pandiscia
Date: 2021/05/28
Pages: 48 -

Web source:

In questo percorso di crescita possono svilupparsi dei traumi, considerati come il prodotto di un'esperienza originale sconvolgente rappresentata, per Freud, dal tentativo del soggetto di elaborare, padroneggiare e sbarazzarsi a posteriori delle masse di stimoli che hanno fatto irruzione nell'apparato psichico, attraverso lo scudo protettivo dell'Io, per trasformare l'angoscia che ne deriva. Durante l'adolescenza, il ragazzo diventa consapevole degli affetti alternanti e distruttivi del legame collusivo con la madre, favorendo una reazione di drammatico rifiuto della stessa e di tutti gli investimenti di cui essa l'aveva fatto oggetto in passato, con la conseguenza che l'integrazione della sua personalità comincia a divenire difficile. La specificità dell'adolescenza consisterà, quindi, nel rimettere in gioco, per necessità, l'articolazione fra gli investimenti narcisistici e quelli oggettuali; per questo motivo, la richiesta di aiuto al terapeuta, se dovrà esserci, non arriverà quasi mai dal ragazzo, piuttosto sarà una scelta di genitori, parenti, o insegnanti dell'adolescente. Questo intervento di supporto deriva principalmente da comportamenti aggressivi, depressivi o bizzarri, anche se è da ritenersi naturale che egli metta in gioco condotte o comportamenti volti a gestire e a controllare la relazione con se stesso e con i suoi oggetti d'investimento. L'Io dell'adolescente è in una situazione di vulnerabilità particolare, perché è già organizzato per avere coscienza della sua autonomia, ma è ancora paralizzato a causa dell'assenza di maturità. Deve, infatti, fronteggiare una mobilitazione eccezionale dei desideri, spesso contraddittori, e misurarsi con una ambivalenza nuova e difficile da tollerare: desideri sessuali per oggetti nuovi che però riattualizzano la situazione edipica; desideri di autonomia, di affermazione di sé, ma anche di regressione verso legami e affetti dell'infanzia. Il trauma adolescenziale, per molti autori, non trova contenimento all'interno di un setting psicoanalitico classico e la figura del terapeuta sovente risulta invasiva per l'adolescente, che può dar luogo a pericolose interruzioni dell'analisi. «In seguito, spesso, si assiste a una ripresa del trattamento, proprio da parte di quei ragazzi che nella loro adolescenza erano stati sottoposti ad analisi e che poi, per qualche motivo, hanno interrotto» (Miller, 1990). avviene in quattro direzioni: Indietro, verso l'essere bambino; Avanti, verso l'essere adulto; All'interno, nel mondo dei coetanei; All'esterno, in posizione d'isolamento. L'adolescenza occupa uno spazio-tempo di transizione, animato dal fluire di movimenti di trasformazione, di metamorfosi, crisi e ciò pone tale ciclo vitale come uno dei più creativi della vita. Alcuni autori parlano di un mondo adolescenziale abitato da una moltitudine di eventi felici e infelici, un lasso di tempo compreso tra l'instabilità del periodo di latenza e la vita adulta; questa instabilità si gioca nella dialettica tra mondo interno ed esterno ed è pertanto un'età essenzialmente mentale. BIBLIOGRAFIA Tambelli R. (1999) "Le rappresentazioni familiari in preadolescenza. La prospettiva intergenerazionale',' in Ardone R. (a cura di) Adolescenti e generazioni adulte. Percorsi relazionali nel contesto familiare e scolastico, pag. 89-118, Unicopli, Milano. Miller D. (1990) "Adolescent psychiatry: developmental and clinical studies", in Annals of American Society for adolescent psychiatry, vol.17, pag. 82-90, Chicago Press University. Laniso P. (2002) "Le indicazioni della cura psicoanalitica dell'adolescente secondo P. Jeammet', in rivista telematica Adolescenza e psicoanalisi, Anno II, N.1, 2002. Meltzer D. (1979) "Un approccio psicoanalitico alla psicosi',' in Quaderni di psicoterapia infantile, N.2, Borla, Roma.

PSICOLOGIA Prenditi cura della tua mente FACILE

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Facile
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Dario de Gennaro
Date: 2021/05/28
Pages: 60 -

Web source:

Identità di genere

Il lento processo di acquisizione della propria sessualità e della sua esternazione Nello scorso numero abbiamo evidenziato come il coming out non sia un semplice atto di dichiarazione pubblica della propria omosessualità, ma un complesso processo di costruzione dell'identità sessuale che implica un percorso interiore di riconoscimento, consapevolezza e accettazione del proprio orientamento sessuale, quale premessa fondamentale per poterlo manifestare apertamente agli altri. Il coming out comporta notevoli benefici in termini di consolidamento della propria immagine di sé e autostima ed è spesso legato allo sviluppo dell'orgoglio di essere omosessuale (gay pride). Questo processo va distinto dall'outing, che consiste nel rivelare a terzi l'orientamento sessuale di una persona contro la sua volontà o a sua insaputa, violando così la sua privacy. N Omofobia e coming out. Tuttavia, fare coming out non è semplice, al contrario si tratta di intraprendere un cammino spesso impervio e quasi mai privo di ostacoli, che variano a seconda del contesto familiare, sociale e culturale in cui un individuo è inserito. Infatti, ancora oggi, esistono ambienti omofobi nei quali diventa estremamente difficile poter vivere liberamente o anche solo rivelare agli altri la propria identità sessuale, se non si è etero, senza correre il rischio di essere messi alla gogna, etichettati come persone sbagliate o subire diversi tipi di soprusi e violenze (verbali, fisiche o psicologiche). L'omofobia dei genitori può compromettere anche il coming out interiore dei figli i quali, molto spesso, negano persino a se stessi la propria omosessualità, forzandosi a vivere esperienze eterosessuali pur sentendosi a disagio, inadeguati e infelici, per paura di affrontare la situazione, scatenare un dramma familiare e per apparire "normali" agli occhi degli altri. Quando la farsa con se stessi diventa insostenibile non di rado si cercano motivi di studio o professionali validi per andarsene lontano da casa, completare il proprio percorso di accettazione interiore e poi vivere liberamente la propria sessualità in ambienti sociali diversi e più emancipad, continuando a tenerla celata ai propri genitori e parenti, molte volte anche in età adulta. Prendere le distanze dalle persone e dai contesti che impongono il soffocamento della propria identità sessuale è comunque inevitabile, anche se ciò significa abbandonare i propri cari e i luoghi in cui si è nati e cresciuti. Infatti, mantenere il segreto su questo aspetto della propria vita significa compromettere la piena espressione di sé, condurre un'esistenza inautentica ed essere continuamente sottoposti al peso della finzione, con conseguente accrescimento dello stress, dell'angoscia e di sensi di colpa che, di fatto, non avrebbero alcuna ragione d'esistere. Tuttavia, a prescindere dal contesto di appartenenza, inizialmente il timore di "uscire allo scoperto" accomuna un po' tutte le persone che scoprono di avere un orientamento diverso da quello ufficialmente riconosciuto, perché l'eterosessualità viene data per scontata sin dall'infanzia, rivolgendo, ad esempio, ai bambini domande del tipo: «Ce l'hai il fidanzatino/la fidanzatina?» sempre in riferimento al sesso opposto rispetto a quello di appartenenza. La discriminazione tra gli orientamenti sessuali potrebbe essere contrastata già a partire dal linguaggio, riformulando questi interrogativi in una chiave più neutra come: «Sei fidanzato /a?», e scoraggiando l'uso di insulti omofobi come "frocio", "finocchio", "checca"... o l'utilizzo di termini come gay e lesbica con accezione dispregiativa. Il benessere bio-psico-sociale. Gli adolescenti vivono con ansia l'idea di rivelare ai propri genitori di essere omosessuali per paura di tradire le loro aspettative e di non essere più amati come prima eppure, in moltissimi casi, grazie al coming out, il legame genitori-figli si va a consolidare all'insegna di una comunicazione più aperta ed efficace; i ragazzi possono trovare in famiglia un valido supporto nel loro percorso di coming out esteriore negli altri contesti sociali. Tuttavia, prima di parlarne con i genitori i ragazzi preferiscono confidarsi con i loro pari, o meglio, con gli amici più intimi dai quali si sentono maggiormente capiti, mentre risulta più difficile aprirsi all'interno dell'ambiente scolastico, per timore di essere stigmatizzati o esclusi, anche dal gruppo classe se questo viene percepito come potenzialmente ostile. In realtà, la scuola rappresenta una potentissima risorsa per educare al superamento delle differenze di genere, dei pregiudizi e per facilitare il processo di coming out degli adolescenti, anche in vista del loro futuro ingresso in nuovi contesti sociali e professionali. Il coming out, infatti, non si può ritenere mai concluso perché ogni nuova persona che si incontra e ogni nuovo ambiente con cui ci si interfaccia impongono di rimettersi in discussione, di valutare nuovamente se e in quali termini rendere manifesto il proprio orientamento sessuale, generando ulteriori condizioni di stress. Tuttavia, lo stress è principalmente legato al celare la propria identità sessuale; dichiararla e manifestarla apertamente, qualora non si tratti di contesti omofobi e discriminanti, alleggerisce il sovraccarico emotivo, perché permette all'individuo di esprimere la propria identità pienamente, di integrarsi più facilmente nell'ambiente sociale e di instaurare una comunicazione più autentica e funzionale con chi lo circonda, favorendo anche nelle persone eterosessuali il superamento di eventuali stereotipi e pregiudizi di

PSICOLOGIA Prenditi cura della tua mente FACILE

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Facile
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Dario de Gennaro
Date: 2021/05/28
Pages: 60 -

Web source:

genere grazie all'esperienza diretta con chi ha un orientamento sessuale differente dal proprio. Identità di genere. La situazione si complica quando il processo di coming out riguarda l'identità di genere, dal momento in cui un individuo non trova corrispondenza tra quest'ultima e il proprio sesso biologico, ovvero si identifica con le caratteristiche di genere appartenenti al sesso opposto, o a entrambi i sessi, come nel GLOSSARIO caso delle persone transgender, oppure rifiuta totalmente il proprio sesso biologico e intraprende un percorso di transizione per mutare la propria identità fisica e in questo caso si parla di transessualismo. Generalmente il percorso di coming out interiore incomincia durante l'infanzia, quando l'individuo inizia a sperimentare la disforia di genere, ovvero il malessere legato alla non identificazione con il proprio sesso biologico e con le caratteristiche di genere ad esso assegnate. Tuttavia, il processo di sviluppo di una reale consapevolezza rispetto alla propria volontà di cambiare sesso, sottoponendosi a trattamenti invasivi e interventi chirurgici, richiede molto tempo, approfondite riflessioni e, auspicabilmente, l'acquisizione di tutte OMOFOBIA: intolleranza o avversione nei confronti delle persone omosessuali, con conseguenti comportamenti di rifiuto, aggressività e violenza verso di loro. TRANSFOBIA: pregiudizio, paura e ostilità nei confronti delle persone transessuali o transgender, che spesso si traduce in atti di violenza. TRANSGENDER: persona che s'identifica con un'identità che non coincide necessariamente con uno dei due sessi (maschio / femmina), ma si trova a proprio agio in una situazione differente. "Transgender',' in alcuni casi, viene identificato come termine ombrello di tutta la comunità trans oppure, in campo psicologico, viene utilizzato in termini semplificativi per definire una persona transessuale non operata ai genitali. TRANSESSUALE: persona che non s'identifica con il sesso assegnatogli alla nascita e si riconosce nell'identità di genere opposta; di conseguenza intraprende un percorso di transizione verso l'altro sesso. MOBBING: insieme di soprusi, comportamenti aggressivi, psicologicamente o fisicamente violenti nei confronti di un individuo esercitati da una persona o da un gruppo sul luogo di lavoro. IDENTITÀ DI GENERE: riconoscimento della propria appartenenza al genere maschile o femminile in corrispondenza, o meno, con il proprio sesso biologico. «L'omosessualità e l'eterosessualità sono come la biancheria intima e il costume da bagno; sono la stessa cosa, solo che uno è accettato in pubblico, l'altro no». Tiziano Ferro le informazioni possibili sull'argomento, per poter fronteggiare i numerosi ostacoli presenti su questo impegnativo cammino di trasformazione di sé. Rivelare di essere transgender o transessuali è ancor più difficile che fare coming out esteriore rispetto al proprio orientamento sessuale, sia per la transfobia diffusa in molti contesti sociali, sia perché anche negli ambienti apparentemente più emancipad questa realtà resta ancora un tabù. Tuttavia, per stabilire relazioni intime e soddisfacenti con gli altri, amici parenti o eventuali partner, è necessario svelare la propria identità di genere, cercando di attivare le strategie più efficaci per farlo. Il coming out con gli amici più intimi, aperti e fidati rappresenta sicuramente un buon punto di partenza per poi affrontare il discorso con genitori e familiari, verso i quali si provano maggiori ansietà e timori di non essere accettati o addirittura rifiutati e allontanati. Un modo per evitare la tensione del confronto faccia a faccia e stemperare l'angoscia del rifiuto, dando tempo ai propri cari di elaborare la notizia, è quello di fare coming out scrivendo una lettera e fornendo loro del materiale informativo attraverso cui documentarsi e metabolizzare meglio la cosa. L'ambiente lavorativo rappresenta uno degli scogli più duri con cui misurarsi, perché in questo ambito aumenta il rischio di esporsi maggiormente al pregiudizio e subire discriminazioni, atteggiamenti di ostilità e mobbing. Sebbene siano state introdotte nuove norme giuridiche a tutela dei lavoratori transessuali, dichiarare apertamente la propria identità di genere in ambito professionale, in molti casi, significa esporsi al pericolo di subire comunque delle ripercussioni psicologiche, a causa delle forme subdole di violenza attraverso cui la transfobia si può esplicitare.*

PSICOLOGIA Prenditi cura della tua mente FACILE

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Facile
Author:
Country: Italy
Date: 2021/05/28
Media: Periodics
Pages: 64 -

Web source:

Le EMOZIONI al tuo SERVIZIO con i FIORI DI BACH

Q uante volte ci troviamo a espriQmere o a tentare di reprimere un'emozione incontenibile? Che si tratti di un'emozione piacevole, come la gioia, sgradevole, come la tristezza, o conflittuale, come l'ansia o l'amore, il nostro corpo sembra prendere il sopravvento sulle nostre facoltà di scelta. Lemozione, come evoca l'etimologia della parola, "ex-movere", muovere fuori, porta in superficie le profondità dell'anima. Aiuta la sopravvivenza a fronte di un pericolo (paura), una minaccia (rabbia), un lutto (tristezza), una situazione piacevole (gioia) o una circostanza ambigua (sorpresa). Quand'è che l'emozione diventa disfunzionale? Quando la esprimiamo fuori dallo spazio-tempo in cui risulta utile. La paura, ad esempio, può aiutarci a restare immobili di fronte a un cane aggressivo ma, se percepiamo la tensione del parlare in pubblico in un convegno in modo analogo alla minaccia del cane, rischiamo di fare scena muta senza motivo.SERGIO LARICCHIA. Esperto in Discipline Olistiche per la Salute e ricercatore nella sfera della Spiritualità e della Natura Umana. Formatosi come consulente in Fiori di Bach (ha frequentato i 3 livelli del Bach International Education Program) del Bach Centre, Master in floriterapia descrittiva dell'InstitutAnthemon di Barcellona. Esperto di Discipline Olistiche, tra cui Shiatsu, Biodinamica Craniosacrale, ShinTai®, Kinesiologia e Bio-Psicosomatica. 165 Sfruttare le emozioni Come possiamo mettere le emozioni al nostro servizio? Una soluzione ci è fornita dai fiori di Bach, archetipi floreali di stati d'animo ai quali ispirarci, mentre ne assumiamo l'essenza, per evocare le nostre innate risorse e capacità di adattamento. Consideriamo ad esempio una situazione traumatica. Lo psicologo e consulente per la NASA, Peter Levine, esperto di Sindrome da Stress Post-Traumatico, ha identificato cinque principali stati caratteristici della fisiologia del trauma: # freezing (congelamento), la paura che immobilizza (un predatore fatica a identificare una preda immobile); # contrazione, muscoli e vasi si contraggono mentre il sistema nervoso si allerta per fronteggiare la minaccia con la sensazione di perdere il controllo; # fight-flight (combatti o fuggi), la sensazione di frenesia e anticipazione derivante dall'accelerazione del battito cardiaco e della respirazione necessaria alla fuga (se siamo la preda) o all'inseguimento (se siamo il predatore); 9 dissociazione, la sensazione di anestesia della preda sopraffatta e che non sente più nulla; 9 death-feigning (morte simulata) la reazione di shock, con le funzioni vitali ridotte al minimo per simulare la morte. I cinque archetipi dei fiori di Bach inclusi nel composto pronto Resource Remedy, concepito per la gestione dello stress, ricalcano esattamente questi cinque stati: Rock Rose (dalla paura raggelante, al coraggio), Cherry Plum (dal timore di perdere il controllo, alla padronanza), Impatiens (dalla frenesia, alla pazienza), Clematis (dalla dissociazione, alla presenza) e Star of Bethlehem (dal trauma, all'elaborazione). Quante sono le emozioni? Lo psicologo statunitense Paul Eckman ha identificato sei emozioni fondamentali, le cui micro-espressioni caratteristiche vengono riconosciute universalmente, valicando differenze etniche, culturali e di genere: paura, sorpresa, disgusto-disprezzo, rabbia, tristezza e felicità. Anche in questo caso, è possibile associare fiori di Bach specifici a ciascuna: Rock Rose (dalla paura, al coraggio), Scleranthus (dall'indecisione derivante dalla sorpresa, alla decisione), Crab Apple (dal senso di contaminazione e disprezzo della propria immagine, alla purezza e accettazione), Holly (dalla rabbia esplosiva, all'amore incondizionato), Mustard (dalla tristezza senza causa apparente, itt alla gioia) e Agrimony (dalla maschera di allegria che nasconde il tormento, all'apertura e armonia). Scleranthus, Crab Apple, Holly e Mustard sono inclusi anche nel composto Resource Harmony, concepito per costruire un rapporto armonico con la propria femminilità nei momenti di particolare sensibilità legati al ciclo femminile. Agrimony e Scleranthus, insieme al citato Impatiens, sono presenti nel composto Resource GoodNight, ideato per evocare un sonno tranquillo, sereno e ristoratore. Quando permaniamo troppo a lungo in un'emozione, questa diventa uno stato d'animo, assume una costanza che si palesa sul nostro viso come rughe d'espressione, tipiche della mimica facciale associata. In questo caso, possiamo distendere le contrazioni massaggiando la pelle e i muscoli del viso con Resource Cream SOS, crema lenitiva con estratti di fiori di Bach, ingredienti da coltivazione biologica e senza conservanti. Scopri i fiori di Bach associati alle varie emozioni.

FAMIGLIA CRISTIANA

Newspaper metadata:

Source: Famiglia Cristiana
Author:
Country: Italy
Date: 2021/05/30
Media: Periodics
Pages: 18 -

Web source:

<ANCORA IN TRINCEA PER USCIRE DALL'INCUBO>

APPARTENGONO AD ASSOCIAZIONI, ALLA PROTEZIONE CIVILE, SONO MILITARI, SACERDOTI, MEDICI IN PENSIONE O SEMPLICI CITTADINI DI TUTTE LE ETÀ. VOGLIONO DARE UNA MANO E DOPO UN ANNO DI LOCKDOWN REGALANO IL LORO TEMPO PER ACCELERARE LA FINE DELLA PANDEMIA. IL NOSTRO VIAGGIO PER CONOSCERLI INIZIA A CERNOBBIO, IN LOMBARDIA di Antonio Sanfrancesco foto di Ugo Zamborlini Il gruppo di volontari presenti nell'hub vaccinale di Villa Erba a Cernobbio (Como). Da sinistra, Luigi Turati (Protezione civile), 67 anni, Gaetano Ragona (Associazione nazionale alpini), 75, Graziella Pozzi (Onlus A.Ma.Te.), 65, Stefano Beretta (Croce Rossa), 62, Adam Nehme, 26, Marta Camera, 21, e Roberto Schirappa, 21 (Cngei). S e per Milano e la Lombardia (ma il discorso vale anche per l'Italia) si intravede il lieto ne il merito è anche loro. Di Emilio e Graziella. Ugo e Catia. Adam e Marta. Sono i volontari della campagna vaccinale, gli angeli che ci stanno traghettando fuori dall'incubo grazie alla loro esperienza e dedizione. Dopo anni sul campo, la pandemia li ha quasi costretti a rallentare e in molti casi a fermarsi. Ora sono tornati in trincea tra turni massacranti per far girare alla perfezione una campagna vaccinale dalla quale dipende il futuro di tutti. Fanno anche un po' gli psicologi, perché molte persone hanno bisogno soprattutto di essere rassicurate: «Qualche timore è normale, bombardati come siamo di notizie a volte anche contraddittorie, noi siamo qui anche per questo», dice Graziella Pozzi, 65 anni, volontaria dell'associazione A.Ma.Te. di Faloppio che qui accoglie persone fragili e disabili alle quali è dedicato un percorso ad hoc. Villa Erba, una delle più belle del Lago di Como, già set di lm e centro congressi, è uno dei due hub massivi della provincia di Como. L'altro è quello allestito nel polo Larioere di Erba. Ha aperto i battenti il 12 aprile e nora sono state effettuate più di cinquantamila vaccinazioni, tra prime e seconde dosi. Una media di millecinquecento al giorno. È aperto 24 ore su 24, sette giorni su sette. Entrambi gli hub possono ospitare no a 24 ambulatori (adesso siamo a quota 15 ciascuno), per un totale di 48 linee vaccinali e quasi settemila vaccinazioni giornaliere. Se arriveranno maggiori dosi di vaccino nelle prossime settimane. Una location bellissima e una macchina perfetta. Con i volontari in prima linea. A cominciare dall'area parcheggio dove Arianna Augustoni, 50 anni, giornalista freelance, indica il percorso da seguire: «Non faccio parte di nessuna associazione», dice, «ho deciso di dare la mia disponibilità un giorno a settimana perché è importante dare una mano». Quello di Cernobbio è uno dei pochi, se non l'unico, hub lombardo dove sono coinvolti anche gli Scout Agesci e Cngei di Como e Cantù. In totale duecento ragazzi, ognuno dei quali copre due o tre turni a settimana. Adam Nehme, 26 anni, laureato in Scienze internazionali, è all'accettazione: «La Protezione civile ci ha chiesto di dare una mano e noi abbiamo subito detto di sì», racconta, «l'anno scorso durante il lockdown abbiamo distribuito le mascherine, ma siamo andati anche a L'Aquila nel 2009 per il post terremoto». Iscritto da quando aveva 8 anni, Adam collabora con un'associazione che offre assistenza ai senzatetto di Como e ha scelto lo scoutismo, dice, per «le attività all'aria aperta, l'impegno per gli altri e la capacità di mettersi in gioco affrontando ogni difcoltà con il sorriso». A dargli una mano c'è Marta Camera, 21 anni, scout da quando ne aveva 9 e con varie esperienze con Libera di don Ciotti e la comunità Exodus. Abbozza un sorriso che si intravede sotto la mascherina: «Essere qui è anche un motivo per mettere il naso fuori di casa e conoscere altri volontari dopo un anno e mezzo di reclusione», racconta, «studio Scienze dell'educazione all'Università Bicocca di Milano e le lezioni in presenza mi sono mancate tantissimo». La preoccupazione più comune? «Molti mi chiedono che vaccino c'è perché non vogliono AstraZeneca». A livello regionale «i riuti sono meno dell'1%», come ha detto l'assessore al Welfare Letizia Moratti. Dopo l'accettazione, i volontari di Protezione civile, circa diecimila in tutta Italia, smistano le persone nei vari ambulatori. A coordinarli c'è il caposquadra Ugo Falchi, 59 anni e un lungo curriculum da volontario: «In 27 anni ho fatto di tutto: dal terremoto dell'Aquila alla valanga di Rigopiano del 2017 no allo scorso lockdown quando abbiamo distribuito i medicinali e la spesa agli anziani e ai disabili che non potevano uscire da casa nei Comuni della zona». Falchi ricorda con commozione il servizio d'ordine svolto a Roma nel 2005 in occasione della morte di Giovanni Paolo II: «Ero al centro operativo di Tor Vergata dove coordinavamo i volontari e smistavamo i pellegrini». Oltre agli scout e Protezione civile, a Villa Erba ci sono gli alpini e i volontari della Croce Rossa, che in tutta la regione vede schierati sul campo circa 275 persone in 69 centri vaccinali, come spiega il delegato regionale Gianluca Vicini. Le mansioni sono essenzialmente tre: «Accoglienza, somministrazione dei vaccini e, in alcuni casi, anche un presidio sanitario con l'ambulanza». A livello nazionale, dall'inizio dell'emergenza a oggi, la Croce Rossa conta due milioni di giornate di servizio, sommando le ore delle turnazioni. A Cernobbio uno dei volontari di Croce Rossa è Catia Vasilevska, 29 anni, origini russe, in Italia da 25 anni e volontaria da 10. «Ho un #glio disabile», racconta,

FAMIGLIA CRISTIANA

Newspaper metadata:

Source: Famiglia Cristiana
Author:
Country: Italy
Date: 2021/05/30
Media: Periodics
Pages: 18 -

Web source:

«senza l’aiuto dei volontari e dei medici che mi hanno aiutato moltissimo con lui non sarei riuscita a farcela da sola. Ho deciso di fare la volontaria per restituire un po’ di quello che ho ricevuto». Catia racconta che molte persone sono spaventate: «Noi abbiamo il compito di parlare con loro e rassicurarle. La mediazione è fondamentale soprattuttoin questo periodo. Un signore oggi ha insistito per offrirci il caffè, è stato davvero gentile». Catia vive a Como, studia Mediazione psicologica («ho passato l’esame da poco e sono felicissima») e accompagna i disabili sugli scuolabus: «Il volontariato è impegnativo e richiede molta preparazione, ma restituisce tantissimo». A.Ma.Te. è una Onlus che si occupa di cure palliative e ha sviluppato diversi progetti come un call center di supporto per i malati terminali e le loro famiglie. Graziella Pozzi è entrata cinque anni fa, subito dopo la pensione dopo una carriera di dirigente aziendale: «Mi piace il contatto con gli altri. L’hub funziona perfettamente, noi accogliamo anziani, fragili e disabili che hanno una corsia preferenziale. Alcuni arrivano spaventati e hanno bisogno di essere tranquillizzati, a volte basta una parola». Nel lungo corridoio sono stati allestiti gli ambulatori da dove fanno capolino i medici e gli infermieri che chiamano i pazienti in attesa. Sono quasi le 14 e arriva la nuova squadra di volontari per il cambio turno. Tra questi c’è anche Emilio Bergonzi, 69 anni, pediatra in pensione dal 2013, che si è messo a disposizione per la campagna: «I medici scarseggiano e non potevano certo arruolare chi lavora negli ospedali e nei reparti di Rianimazione», spiega. «Lavoro sei giorni su sette, qualche volta è capitato che facessianche dieci ore late. Ho dato la mia disponibilità a metà dicembre ma per arrivare a lavorare ho dovuto compilare una marea di moduli». Bergonzi percepisce un compenso di tremila euro al mese. Alle spalle ha moltissimi anni di volontariato, soprattutto in Africa, con Ccww Italia (ChildCare WorldWide), un’organizzazione di volontariato fondata nel 2005 da un gruppo di pediatri di famiglia: «Ho lavorato in India, poi a Capo Verde in un orfanotroo con duemila bambini e in Etiopia, dove abbiamo creato un’unità d’intervento per i neonati a rischio. Adesso, causa pandemia, siamo fermi da più di un anno. Dobbiamo andare in Tanzania per avviare un progetto, ma adesso il rischio è troppo alto». La Lombardia è balzata ai vertici non solo per numero di somministrazioni, che a oggi sono oltre 5 milioni, ma anche della percentuale, il 95%, di dosi fatte in base a quelle ricevute. Un lavoro corale che senza i volontari non sarebbe possibile.

FAMIGLIA CRISTIANA

Newspaper metadata:

Source: Famiglia Cristiana
Author: Alberto Pellai
Country: Italy
Date: 2021/05/30
Media: Periodics
Pages: 74 -

Web source:

«È caduto e deve stare immobile per un po'. Sono chiusa in casa e arrabbiata»

Un pomeriggio, dopo la scuolamaterna, io e mio marito eravamo allavoro e i nostri due bambinidi 3 e 6 anni al parco giochi con lababy-sitter, che all'improvviso ciha chiamato perché il piccolino eracaduto dallo scivolo, riportando unafrattura della gamba, per fortunacomposta che non ha reso necessariol'intervento. La nostra vita si è comefermata: ho interrotto il lavoro,il bambino non può più andareall'asilo e non potrà camminare perun po'. Ora io mi sento piena di sensidi colpa, di rabbia verso la babysitter e sono travolta da un'ansia chemi consuma e che di certo nonfa bene a nessuno. GLORIA— Cara Gloria, proprio mentre lapandemia sembra darci tregua e farcisperare che tutto piano piano torni allanormalità, un incidente ributta te ela tua famiglia dentro all'immobilitàforzata. Ora nella tua mente, sonoarrivati pensieri inarrestabili che simuovono dentro te come fa un cricetoche corre sulla ruota in una gabbia. Nonsta mai fermo, pur non andando danessuna parte. L'ansia, la rabbia, i sensi dicolpa: sono tutte emozioni che quandosi è genitori non possiamo non provare."Se solo fossi stata con i miei bambiniquel pomeriggio", "se solo la baby-sitterfosse stata più attenta" "E adesso, chimi dà la certezza che il mio bambino siriprenda in fretta?". La nostra mente, incondizioni di stress, continua a produrrepensieri inutili. Quando si attraversaun tempo di fatica e frustrazione, nonserve rimuginare, ma "fare di necessitàvirtù", proprio come abbiamo imparatonel tempo della pandemia. Più ingenerale, noi genitori dobbiamo sapereche crescere i #gli vuol dire ogni giornoaffrontare i rischi che la vita mette sulloro percorso. Se vanno al parco, possonocadere. Avrebbe potuto succedere anchecon te, lì presente. Essere piccoli signi#caessere inesperti e molto maldestri. Ognigiorno, spingendo i nostri #gli verso lavita, ci assumiamo la responsabilitàche affrontino anche rischi e pericoli.Crescere a "rischio zero" è impossibile etra l'altro ci rovina la vita. Come genitoredi quattro #gli ho molta esperienzadi incidenti e corse al pronto soccorso:sono cose che accadono. È nostro doverefare di tutto per prevenirle, ma i #glihanno anche bisogno di vedere che noigenitori, di fronte alle avversità dellavita, rimaniamo capitani coraggiosinella tempesta e facciamo di tutto perrecuperare la calma e l'equilibrio checi servono. Per riconquistare serenità,ti consiglio di leggere e mettere inpratica i tantissimi consigli presenti inMindfulness per bimbi (e genitori) diP. Moderato e F. Pergolizzi (Mondadori) enel libro di A. Colamedici e M. GancitanoPrendila con losoa (HarperCollins),che anche in questo tempo dipensieri bui, come dice il sottotitolo,ti permetterà di fare un percorso di"#oritura personale"

Newspaper metadata:

Source: Famiglia Cristiana
Author: Paola Spotorno
Country: Italy
Date: 2021/05/30
Media: Periodics
Pages: 76 -

Web source:

«A fine anno si terrà conto delle difficoltà dei ragazzi?»

Gentile prof. Spotorno, sono la nonna di una ragazza di terza superiore che non sa cosa aspettarsi dalla fine di questo anno scolastico. Si lamenta per le tante verifiche che ha dovuto fare in quest'ultimo mese di scuola e mi ha detto che quest'anno ci saranno di nuovo le bocciature e gli esami a settembre. Mi auguro comunque che voi insegnanti siate più clementi e terrete conto delle difficoltà affrontate da questi ragazzi. MARIA — Un anno difficile, passato sull'ottovolante, tra chiusure, aperture, Dad, isolamento domiciliare e con la tensione di chi non sa bene come andrà a nire. Così quasi come sonnambuli siamo arrivati alla ne, tra poche settimane la scuola chiuderà ufcialmente il suo anno einizieranno gli scrutini. Chi si aspettava, soprattutto tra gli studenti delle superiori, un nale fotocopia dell'anno passato rimarrà deluso, niente salvacondotto e un ritorno, anche per le valutazioni, alla normalità. L'ordinanza del ministero dell'Istruzione è chiara: il consiglio di classe può deliberare, con adeguata motivazione, la non ammissione alla classe successiva pur in considerazione delle peculiarità delle attività didattiche realizzate, anche in modalità a distanza, e tenendo debito conto delle difcoltà incontrate dagli alunni e dagli studenti in relazione alle situazioni determinate dalla già menzionata situazione emergenziale, nel caso di parziale o mancata acquisizione dei livelli di apprendimento in una o piùdiscipline. E così ognuno degli attori sul palcoscenico della scuola interpreta a suo modo la parte. Gli insegnanti si sono messi a correre nel raccogliere voti su ciò che, in tutti i modi, hanno cercato di seminare durante l'anno. Gli studenti, o almeno molti di loro, sono caduti dal pero e, dopo aver giustamente protestato per tornare a scuola e recuperare il rapporto con i compagni, e forse con qualche insegnante, ora che tutti sono tornati in presenza protestano per le troppe veriche. Le famiglie incrociano le dita e sperano in un'estate tranquilla, mentre gli psicologi invitano tutti a una riessione sull'anno difcile passato dai ragazzi. Così alla ne sulla graticola, o tra l'incudine e il martello, ci siamo sempre noi che dobbiamo ondeggiare tra una legge che dice e non dice, programmi che teoricamente non esistono più (ma poi come si fa alla maturità?) e l'ansia di essere additati ancora una volta come la causa di molti traumi negli adolescenti. Mi sembra di poter dire con una certa sicurezza che il vecchio adagio "chi fa sbaglia, chi non fa insegna" possa tranquillamente diventare "chi insegna che faccia o non faccia sbaglia ugualmente"

Newspaper metadata:

Source: Famiglia Cristiana
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Fabrizio Fantoni
Date: 2021/05/30
Pages: 77 -

Web source:

«Il caso Grillo mi fa riflettere su quei giovani che non rispettano le coetanee»

Sono un'insegnante di una scuola superiore e vorrei proporre questa riflessione. In questi giorni vediamo sui giornali la vicenda del figlio di Beppe Grillo e dei suoi amici accusati per violenza sessuale di gruppo su una ragazza. Ovviamente non entro nel merito della vicenda. Però mi richiama alla mente alcune situazioni di cui sono stata testimone, in cui dei ragazzi, magari perché arrabbiati con la propria ragazza, assumevano modalità aggressive, con riferimenti sessuali molto pesanti e toni sprezzanti e insultanti, come per farsi valere ed esercitare un ruolo di dominio verso la ragazza, che non doveva permettersi di fare o pensare a modo proprio. Non è il comportamento della maggioranza dei ragazzi, che sono comunque rispettosi verso le loro coetanee, sia chiaro, ma riguarda solo alcuni di loro. LUCIA — Cara Lucia, il tema è ampio e complesso. Farò solo una riessione, magari parziale. Negli atteggiamenti dei ragazzi che descrivi mi sembra di cogliere la difcoltà di alcuni di loro a confrontarsi con il mondo femminile, pensando di semplicare i rapporti con l'altro sesso facendo riferimento a vecchi modelli per così dire "maschilisti". Mi domando però quanto questi modelli di comportamento, in cui un ragazzo pensa di esercitare una specie di proprietà sulla ragazza, siano inuenzati dal massiccio uso di pornograa degli adolescenti di oggi. Una pornograa facilmente ottenibile attraverso la connessione a Internet, e che ha la potenza comunicativa dei media digitali di oggi. Una pornograa pericolosa perché va a riempire il vuoto di educazione sessuale che riscontriamo nelle famiglie e in genere nelle realtà educative. In famiglia spesso ci si limita a dare indicazioni per evitare gravidanze indesiderate e a generici riferimenti sul fatto che il sesso va accompagnato all'amore, senza chiedersi il perché di questa affermazione e senza provare a dare spessore all'idea di "amore". Spesso senza provare a capire insieme all'adolescente quali sono i sentimenti che prova, e senza accompagnarli con l'idea della responsabilità reciproca. La scuola il più delle volte tace su questi temi. Se non sentono parlare di sesso dagli adulti, i ragazzi si rivolgono ai media tecnologici. Il passo è breve verso la pornograa. Per averne conferma, bastano i dati delle rilevazioni sulle parole più cercate sul Web, soprattutto durante l'isolamento dovuto alla pandemia. Il messaggio di questi video è spesso quello di un sesso come dominazione dell'uomo sulla donna, talvolta anche con modalità umilianti e di sottomissione. Inoltre la pornograa, presentando sullo stesso piano ogni pratica sessuale, le normalizza. Questo non signica ovviamente che tutti i ragazzi che assistono a immagini pornografiche di violenza e di umiliazione siano indotti a ripeterle nella realtà, però è possibile che si attivino meccanismi di identicazione con il violento, e talvolta di imitazione, nei ragazzi più fragili o più esposti a situazioni di vita "a rischio". Per questo, è sempre più necessario che si avvii una riessione educativa sui temi della sessualità e delle relazioni amorose negli adolescenti, con un approccio concreto e aperto, che dia alle famiglie gli strumenti per sviluppare un dialogo su questi argomenti.

TECNOMEDICINA

Newspaper metadata:

Source: Tecnomedicina.it
Author: Redazione
Country: Italy
Date: 2021/05/31
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.tecnomedicina.it/la-fondazione-hapax-lancia-synapsis/

La Fondazione Hapax lancia Synapsis

La Fondazione Hapax lancia Synapsis Redazione 31 Maggio 2021 La Fondazione Hapax lancia Synapsis2021-05-31T10:39:13+01:00 Attualità Nessun banner disponibile Synapsis è un'innovativa piattaforma di formazione a distanza per l'Educazione Continua in Medicina che ai professionisti del settore sanitario dedica una proposta formativa composita e interdisciplinare, basata sulla combinazione di scienza e umanesimo. Il progetto didattico, che privilegia l'utilizzo di fonti primarie, integra infatti lo studio della letteratura scientifica alla lettura di testi letterari e romanzi, l'approfondimento di saggistica di settore alla visione di film e serie TV: tutti materiali selezionati e accreditati secondo le vigenti normative ministeriali. Una novità nel panorama della formazione scientifica, che proietta la didattica di Synapsis nella complessità della società contemporanea, permettendo al discente di approfondire criticamente temi quali la nevrosi ossessiva e la formazione del sintomo psichico, l'identità, la bioetica, la claustrofilia, e ancora la terapia psicodinamica, la psicologia del male, la psicoterapia online. Data la centralità del concetto di multidisciplinarietà nel progetto didattico, i corsi di Synapsis sono formulati da docenti di chiara fama, specialisti delle varie discipline, esperti e professionisti del settore. Il programma Synapsis è inaugurato dallo psichiatra, psicoanalista e accademico Vittorio Lingiardi, Professore Ordinario di Psicologia dinamica presso la Facoltà di Medicina e Psicologia dell'Università La Sapienza di Roma, invitato a tenere una video lezione dal titolo "Diagnosi, Personalità, Relazione", disponibile gratuitamente dal 9 giugno. In un frangente storico in cui la formazione a distanza è diventata necessaria, Synapsis si avvale anche delle nuove tecnologie per ampliare l'offerta formativa e facilitare l'apprendimento in remoto: i corsi sono fruibili in streaming, i testi vengono inviati in formato e-book e per film e serie TV si fornisce un accesso a Netflix. Tale metodo di studio a distanza è pensato anche per favorire la partecipazione di tutti quei professionisti che difficilmente dispongono del tempo libero necessario a frequentare un corso in presenza. Se Synapsis incarna il programma di formazione professionale della Fondazione Hapax, il parallelo progetto Mentoring è dedicato a neo maggiorenni ex MSNA, con l'intento di facilitarne l'inclusione nel tessuto sociale e svilupparne il potenziale individuale. Mentoring mira a promuovere, diffondere e rendere accessibili gli strumenti necessari al loro successo integrativo, attraverso l'individuazione e la formazione di mentori: figure di supporto che possano guidare i giovani migranti nel processo di integrazione e di piena espressione all'interno della società. La Fondazione HAPAX, ente no profit, si occupa di formazione e promuove attività di supporto a diversi livelli, nel convincimento che offrire strumenti professionali e socio-culturali adeguati a chi opera nelle professioni mediche o psicologiche e a chi è impegnato in percorsi di accompagnamento e inclusione sociale, contribuisca alla crescita e alla realizzazione individuale nonché alla costruzione di una società sostenibile. Presidente della Fondazione è la psichiatra e psicoterapeuta Elena Camerone, affiancata dal Vicepresidente Vincenzo Villari, direttore del dipartimento di Neuroscienze e Salute Mentale dell'AOU Città della Salute e della Scienza di Torino, e dal Consigliere Mario Mattioda, counselor psicodinamico e operatore psicosociale.

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

Newspaper metadata:

Source: Newsbiella.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/05/31
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.newsbiella.it/2021/05/31/leggi-notizia/argomenti/benessere-e-salute/articolo/giornata-mondiale-senza-tabacco-limpegno-del-fondo-edo-tempia-oltre-600-biellesi-aiutati-in-15.html

Giornata mondiale senza tabacco, l'impegno del Fondo Edo Tempia: Oltre 600 biellesi aiutati in 15 anni

Il fumo fa male: lo dice la scienza e lo ribadiscono le cifre. In Italia è dipendente dal tabacco il 22 per cento della popolazione, pari a 11,6 milioni di persone e i morti causati dalle conseguenze di questa dipendenza sono 70mila ogni anno. Per questo il Fondo Edo Tempia ha strutturato ormai più di quindici anni fa il Centro trattamento tabagismo che, dalla sua nascita, ha aiutato oltre seicento biellesi nel cammino di abbandono delle sigarette. La prossima edizione del corso, dopo un anno in cui le limitazioni dovute alla pandemia hanno rallentato ma non frenato l'attività, partirà a breve ma nel frattempo, in occasione della giornata mondiale senza tabacco, è stato organizzato un appuntamento a porte aperte per chi vuole provare a mettere da parte il fumo: martedì 1 giugno dalle 11 alle 13 le psicologhe si sono messe a disposizione per colloqui individuali, destinati a coloro che sono interessati a partecipare. I posti sono già stati tutti prenotati in breve tempo ma, per chi avesse bisogno di indicazioni e informazioni, il Fondo Edo Tempia è a disposizione dal lunedì al venerdì dalle 8,30 alle 18 allo 015.351830. "Il tabagismo - ricorda Paola Minacapelli, psicoterapeuta del centro - non è un semplice vizio che si può abbandonare come e quando si vuole, ma una vera e propria dipendenza riconosciuta dal manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali. Non solo: rappresenta la prima causa di morte evitabile nei paesi industrializzati. Assumere tabacco non porta solo ai tumori polmonari, come si potrebbe pensare, ma anche a problemi cardiovascolari e respiratori o ad altre forme di cancro. Inoltre riduce di dieci anni in media l'aspettativa di vita rispetto a chi non fuma". Sono ottime ragioni per provare a smettere. Affrontare questo percorso con l'aiuto del Fondo Edo Tempia può essere un sostegno importante: "I nostri corsi - prosegue Paola Minacapelli - utilizzano il gruppo come modalità e strumento per sostenere e rafforzare la motivazione, il confronto e il persistere nello smettere di fumare. Durante gli incontri le psicologhe offrono sostegno e informazioni legate al consumo e alla disassuefazione da tabacco e nello stesso tempo stimolano l'auto-mutuo aiuto tra i partecipanti, favorendo la condivisione delle difficoltà e dei successi. I corsisti hanno l'opportunità di spogliare la sigaretta dalle valenze che erroneamente le erano state attribuite nel corso degli anni e riscoprire le proprie risorse e la capacità di riuscire ad affrontare le avversità". Il Fondo Edo Tempia lavora anche sul fronte della prevenzione. Sono periodiche le giornate informative sui danni del fumo e sui benefici dello smettere di fumare, organizzate in collaborazione con l'Asl di Biella che partecipa anche al progetto Unplugged: rivolto agli insegnanti delle scuole superiori, ha l'obiettivo di migliorare benessere e salute dei ragazzi attraverso il riconoscimento e il potenziamento delle abilità personali e sociali necessarie per gestire l'emotività e per prevenire e ritardare l'uso di sostanze. Il Centro trattamento tabagismo del Fondo appoggia anche il protocollo dell'Organizzazione mondiale della sanità sul controllo del tabacco che vieta l'uso di additivi aromatici (cacao, mentolo, cannella) nelle sigarette, la commercializzazione di pacchetti da 10, la vendita di sigarette denominate light e il commercio via internet. Le linee guida del documento prevedono anche il monitoraggio del fenomeno del tabagismo, la protezione e tutela di chi non fuma, l'offerta di aiuto a chi invece fuma, la comparsa di avvertenze sui danni del tabacco sulle confezioni, l'enfasi sui divieti e il loro rispetto, l'aumento dei prezzi delle sigarette. Comunicato Stampa Fondo Edo Tempia - bi.me.

Newspaper metadata:

Source: Lavocediasti.it
Country: Italy
Media: Internet
Author: Comunicato stampa
Date: 2021/05/31
Pages: -

Web source: https://www.lavocediasti.it/2021/05/31/leggi-notizia/argomenti/scuola-1/articolo/i-giovani-e-la-violenza-psicologica-sulle-donne-sono-ancora-troppi-i-non-va-bene-ma-lo-accetto.html

I giovani e la violenza psicologica sulle donne: sono ancora troppi i "Non va bene, ma lo accetto"

L'indagine astigiana portata avanti da Sos donna. Hanno partecipato più di cinquemila studenti Immagine realizzata da una studentessa del "Monti" per SOS donna I giovani e la violenza psicologica sulle donne: in quanti la sanno riconoscere, quanti la mettono in atto, la subiscono, la tollerano o la rifiutano? In sintesi: quale percezione hanno i ragazzi su questo problema? Tema impegnativo e delicato i cui contorni sono ora più chiari: attraverso "Ti rispetto", il questionario online promosso dal progetto SOS donna, hanno detto la loro 5024 giovani tra i 15 e i 20 anni delle scuole superiori di Asti (1576 ragazze, 48,53%; 1486 ragazzi, 51,47%) e Crotone (rispettivamente 1119, 57,03% e 843, 42,97%). Le idee dei giovani di nord e sud Due realtà messe a confronto per capire se sullo stesso tema i giovani del Nord e del Sud manifestano opinioni e comportamenti uguali o differenti. Altri 364 universitari di Astiss tra i 21 e i 55 anni (299 donne, 82,14%; 65 uomini, 17,86%) hanno risposto alle stesse dieci domande del questionario creando così, a loro volta, un confronto tra le risposte degli adulti e quelle dei giovani. Focus dell'indagine: appurare se, e in che misura, l'universo femminile giunge a percepire quegli elementi disadattivi, precursori di attuali, ma - e soprattutto - futuri presagi di maltrattamenti psicologici che potrebbero incrementarsi ed estremizzarsi sino alla violenza oltre che psicologica (intimidazioni, ingiurie, insulti, accuse, denigrazioni e minacce) anche fisica, generando la cosiddetta Sindrome della Donna Maltrattata: stati d'ansia, sintomi psicosomatici, disistima, isolamento, perdita del senso di sé e depressione. "E' un grande risultato che, in pochi mesi, 5388 persone si siano misurate sul problema, mettendo in campo percezioni, conoscenze e vissuti personali: questa esperienza fornisce molto materiale su cui riflettere e costruire le azioni future di SOS donna" commenta Silvana Nosenzo, presidente di Agar, associazione che ha promosso il questionario insieme al Soroptimist Club di Asti e Crotone con la collaborazione dell'associazione Libera. Anche questa iniziativa è stata voluta dal Consiglio Regionale del Piemonte, che da due anni sostiene SOS donna insieme a numerosi altri enti e associazioni del territorio. Da questa mattina online Il questionario e l'analisi delle risposte. Domande e risposte sono pubblicate da questa mattina sul sito web www.sos-donna.it Dieci i quesiti riferiti alla vita di coppia di Francesca, 17 anni, e Luca, 20. L'attenzione è puntata sui comportamenti di lui verso di lei e sui quali chi compila il questionario è chiamato a esprimersi. Vediamo due esempi. La sera, nell'ultima telefonata prima di dormire, Luca chiede a Francesca di mandargli una foto per sapere se lei è a casa con i genitori e non in giro con le sue amiche. Questo comportamento "non va bene" per l'85,83% dei ragazzi astigiani, l'82,06% dei crotonesi, il 92,31% degli universitari astigiani. Invece "va bene" rispettivamente per il 4,15%, il 6,22%, l'1,92%. "Non va bene, ma lo accetto" per il 10,03%, 11,72%, 5,77%. Altra situazione: Francesca è sempre più in crisi e dice a Luca che lo vuole lasciare. Lui risponde che non può vivere senza di lei perché lei è sua. "Non va bene" per l'89,91% dei ragazzi astigiani, l'86,44% dei crotonesi, il 91,76% degli universitari. Subisce, ma comunque accetta, rispettivamente il 6,96%, 7,19%, 2,75% degli intervistati. "Va bene" per il 3,14%, 6,37%, 4,49%. Culture diverse, sentimenti uguali L'esame delle risposte porta lo psicologo e psicoterapeuta Delfino Pellegrino, consulente per il progetto SOS donna, ad affermare che le percentuali riguardanti i 15-20enni di Asti e Crotone "sono significativamente equivalenti". "Forse perché - riflette Agnese Agostinacchio, presidente del Soroptimist di Crotone "le culture delle due città restano differenti, ma i sentimenti e i problemi dei giovani sono gli stessi. E' molto positivo che tanti maschi abbiano risposto ai test con un coinvolgimento attivo, come segnalano i docenti". Rispetto alla percezione che i giovani hanno della violenza psicologica, concentrandosi in particolare sulla fascia 15-18 anni e sulle risposte "va bene" e "non va bene, ma lo accetto" riferite ai comportamenti irriguardosi di Luca verso Francesca, il dottor Delfino sottolinea: "Vi è una purtroppo significativa percentuale piuttosto inquietante, perché pare che l'universo femminile non pensi alle conseguenze a lungo termine. Le risposte sembrano infatti limitate al qui e ora, il che, per certi versi costituisce un preoccupante aspetto, coagulato e giustificato al tempo stesso, poiché paradigmatico di buona parte delle nuove generazioni in quanto che esse, che piaccia o no, rappresentano il riflesso dello spettro dell'attuale cultura, iniettrice di promozioni atte a elicitare conativamente e in abbondanza il consumo di nuove esigenze e costumi sociali: la cultura dell'Immagine, della Velocità e del Piacere Immediato". Soprattutto nella fascia dai 15 ai 17 anni, indica lo psicologo, le ragazze non paiono percepire il valore del rispetto verso il genere femminile: "Le donne dispercepiscono e i maschi propongono disinvolti proprio quegli atteggiamenti e comportamenti che invece andrebbero percepiti e respinti". E Gloria Fasano, psicoterapeuta che ha partecipato alla stesura del questionario per conto del Soroptimist di Asti: "Colpisce come la risposta 'non va bene, ma lo accetto' sia percentualmente significativa tra i ragazzi più giovani, mentre la consapevolezza del rispetto che si deve richiedere dal partner pare accresca

Newspaper metadata:

Source: Lavocediasti.it
Country: Italy
Media: Internet
Author: Comunicato stampa
Date: 2021/05/31
Pages: -

Web source: https://www.lavocediasti.it/2021/05/31/leggi-notizia/argomenti/scuola-1/articolo/i-giovani-e-la-violenza-psicologica-sulle-donne-sono-ancora-troppi-i-non-va-bene-ma-lo-accetto.html

con l'età. Ciò porta a individuare questa fascia evolutiva come il target cui indirizzare interventi educativi mirati". Un secondo coinvolgimento I risultati dei test saranno inviati in questi giorni alle scuole che hanno aderito a "Ti rispetto" (ci sono anche classi di Casale e Torino), segnando un secondo momento di coinvolgimento per i giovani intervistati. La diffusione dei dati non sarà peraltro limitata al mondo scolastico, come anticipa Maria Bagnadentro, presidente del Soroptimist di Asti: "Apprezzo la grande professionalità dimostrata da SOS donna nel raccogliere ed elaborato i dati, realizzando così una ricerca davvero interessante e curata che merita di essere portata all'attenzione dell'intera popolazione". L'esperienza di "Ti rispetto", con i 5388 questionari compilati, conferma che il lavoro di squadra produce effetti importanti: accanto ad Agar, Soroptimist, Libera, Consiglio regionale, hanno concretamente operato Questura e Carabinieri di Asti (i quesiti hanno tenuto conto delle segnalazioni delle vittime alle forze dell'ordine), Anci Piemonte, Provincia, Asl AT, Cisa-Asti Sud, Cogesa, Fondazione CrAsti, Banca di Asti, Uni-Astiss Polo Universitario Rita Levi-Montalcini, Biblioteca Astense Giorgio Faletti.

la Repubblica.it

Newspaper metadata:

Source: Repubblica.it Author:
Country: Italy Date: 2021/05/31
Media: Internet Pages: -

Web source: https://torino.repubblica.it/cronaca/2021/05/31/news/dimagrimento_consapevole_il_segreto_per_una_remise_en_forme_duratura-303614149/?rss

Dimagrimento “consapevole”: il segreto per una remise en forme duratura

In Piemonte le temperature si sono alzate, in molti sono partiti per il ponte del 2 giugno, e la voglia di ricominciare a “vivere” , uscire ed essere in forma ed in linea si stanno percependo sensibilmente. Dopo mesi di lockdown in cui il cibo, compensatore del mal animo e la sedentarietà hanno lasciato un segno incisivo sulle bilance e sulla salute dell’intero organismo , è arrivato il momento di parlare di remise en forme. Tanti hanno provato una dieta almeno una volta nella vita, da quella letta su una rivista a quella suggerita dagli amici, o semplicemente quella del “fai da te”sulla base di ciò che si sa o si suppone di sapere. Molti si sono rivolti correttamente agli esperti dietologi e nutrizionisti ma molto spesso nonostante l’impegno e le tante rinunce, il risultato non ha premiato gli sforzi profusi, o se lo ha fatto magari ha creato una momentanea illusione per poi tornare ad effetto yo-yo al peso di partenza se non anche di più:come mai? Semplicemente perchè dimagrire non è solo una questione di calorie, infatti non si ingrassa solo per eccesso di cibo, ma il più delle volte il problema sta in un’alimentazione sbilanciata, in associazioni tra alimenti non corrette, nello stress, nel metabolismo lento e molte volte il sovrappeso è determinato dall'affaticamento o dalla intossicazione di un organo che "rallenta" tutte le funzioni legate all'assorbimento del cibo. Inoltre l’accumulo dei chili nella stragrande maggioranza dai casi, nasce dalla mente: i chili in più sono il prodotto di un rapporto distorto con noi stessi, dalla mancanza di autostima, e di conseguenza dall’incapacità di ascoltare i desideri più profondi e di osservarsi allo specchio con onestà, dalla paura, dal peso di una relazione che non funziona o della famiglia, dalle preoccupazioni economiche , dall’ingabbiamento in cui troppo spesso ci si sente afflitti sia a livello lavorativo che personale. Quando si subisce, si è arrabbiati, si soffre o manca la forza di reagire, la via più semplice e atavica è quella di sfogarsi sul piatto di carbonara divorato in solitudine, o su quella pizza di mezzanotte, o sul mezzo chilo di cioccolatini ingurgitati davanti alla tv con quell’insano piacere subito seguito da sensi di colpa e dal chilo in più già ben visibile la mattina seguente. Il cibo può diventare purtroppo il primo sostituto del piacere, una soluzione facile e a portata di mano ma controproducente; la medicina psicosomatica già da tempo ha evidenziato il rapporto esistente fra cibo ed emozioni e la necessità di intervenire anche in questo campo per non rendere vano ogni tentativo di perdere peso. Ecco perchè la dieta tradizionale fine a se stessa il più delle volte serve a ben poco, eccessive privazioni intristiscono ed indeboliscono energeticamente e se non si procede con uno sguardo olistico non solo a ciò e a quanto si mangia, ma a come lo si fa, diventa difficile tornare in forma e soprattutto mantenerne il risultato. Remise en forme significa "recuperare una buona forma psico-fisica attraverso attività fisica motoria, dieta adeguata, tecniche di rilassamento, trattamenti estetici e medici", quindi parla di un lavoro complementare tra le varie discipline e non sempre, ahimè, viene affrontato così. Da naturopata posso innanzitutto chiarire che non esiste un percorso di remise en forme uguale per tutti, perchè ognuno ha le sue caratteristiche di terreno, le sue modalità di risposta e le sue sfumature emotive, tutti elementi che vanno ri-conosciuti e considerati al fine di ottenere il risultato migliore con una personalizzazione necessaria all’obiettivo finale. Scegliere cibi di qualità è il primo passo, ma non basta perchè vanno valutate le quantità e gli abbinamenti nonchè i metodi di cottura. Occorre poi imparare a leggere le etichette di ciò che si compra, eppure credetemi non basta ancora. In primo luogo bisogna eliminare tossine e ristagni con l’aiuto di rimedi naturali che facilitano e soprattutto spengono quello stato infiammatorio cronico che rallenta tutte le funzioni d’organo. Inoltre bisogna imparare a mangiare in modo equilibrato e variato perchè in ogni alimento c’è una parte benefica per ognuno di noi e occorre individuare a seconda delle specifiche necessità ciò che “nutre “ in modo corretto. In tutto questo è necessario ascoltare e riconoscere le proprie emozioni perché solo così si riesce ad evitare di utilizzare il cibo come compensazione, e con l’aiuto di tecniche di rilassamento specifiche e di “come” bisogna atteggiarsi verso il cibo ecco che si raggiunge il riequilibrio in modo globale e duraturo. Molte volte “imparare” il comportamento alimentare corretto fa già metà del risultato. Qualche piccolo suggerimento in proposito? In primo luogo bisogna mangiare sempre da seduti e con una corretta postura, senza fare altro e in modo particolare parlare al telefono, litigare o guardare la televisione. Il tempo corretto per un pasto è di almeno una ventina di minuti, perchè occorre masticare lentamente, introducendo il boccone quando il precedente è stato già ingoiato. Un segreto per darsi il ritmo giusto? Appoggiare le posate dopo ogni boccone, provate e vi accorgerete che gusterete meglio ciò che mangiate e lo digerirete senza problemi. Bere acqua sappiamo quanto sia fondamentale ma non mentre si mangia perchè potrebbe rallentare la digestione diluendo troppo i succhi gastrici: molto meglio nell’arco della giornata in modo bene distribuito. "Si dice che l’appetito vien mangiando, in realtà viene a star digiuni!" (Totò), infatti due spuntini tra i pasti principali permettono una corretta assimilazione dei cibi, tengono sveglio il metabolismo ed evitano

la Repubblica.it

Newspaper metadata:

Source: Repubblica.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/05/31
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://torino.repubblica.it/cronaca/2021/05/31/news/dimagrimento_consapevole_il_segreto_per_una_remise_en_forme_duratura-303614149/?rss

di arrivare a pranzo e cena troppo affamati! Le cotture degli alimenti ovviamente non prevedono troppe elaborazioni e fritture, anzi meglio ciò che si può mangiare crudo o appena scottato, ma le preparazioni devono essere curate nella presentazione, ricche di colori e di aromi che profumano ed insaporiscono, perchè se i sensi sono appagati lo sarà anche la nostra mente e si innescherà quella piacevolezza che deriva dalla soddisfazione personale: un bagliore che ri-accende il “gusto” per la vita! www.monicapiani.it

LA NAZIONE

Newspaper metadata:

Source: Lanazione.it
Country: Italy
Media: Internet
Author: Quotidiano Nazionale
Date: 2021/05/31
Pages: -

Web source: https://www.lanazione.it/cronaca/eitan-mottarone-1.6428224

Eitan domani lascia la rianimazione: sciolta la prognosi del piccolo

Migliorano le condizioni del bambino di 5 anni, unico sopravvissuto alla tragedia della funivia Eitan Biran (Ansa) Roma, 31 maggio 2021 - Da domani per Eitan inizia una nuova vita. A lui si sono legate le speranze di tutt'Italia, unico sopravvissuto alla tragedia del Mottarone, che a soli 5 anni ha perso mamma, papà, fratellino e bisnonni materni nell'incidente della funivia di Stresa. Quando lo avevano trovato i soccorrittori, tra i resti della cabina, avevano pensato a un miracolo. Ma ora i medici del Regina Margherita di Torino, dove il bimbo è ricoverato, confermano che Eitan è un piccolo guerriero. Le sue condizioni, infatti, sono in costante miglioramento sia dal punto di vista del trauma toracico, sia dal punto di vista del trauma addominale. Tanto che questa sera la prognosi è stata sciolta e già nella giornata di domani il piccolo uscirà dalla rianimazione e sarà trasferito in un reparto di degenza. Il piccolo Eitan nella cabina: l'ultima foto prima della tragedia Erano già sembrate buone notizie i primi respiri faticosi e i colpi di tosse del piccolo, segno che Eitan voleva restare attaccato alla vita. Poi ieri aveva ricominiciato a mangiare, primi pasti "leggeri", avevano comunicato dal Regina Margherita, ma ottimi segnali. Oggi la conferma: il pericolo di vita è scampato. Eitan ce l'ha fatta. La storia di Eitan commuove l'Italia "L'abbraccio del papà l'ha salvato" Il peggio, però, non è scampato. Ora il piccolo, con a fianco la zia Aya, la nonna, arrivata da Israele nei giorni scorsi, e un team di psicologi esperti, dovrà affrontare una realtà durissima. Appena ha riaperto gli occhi, uscito dal coma, il pensiero di Eitan è stato subito rivolto ai genitori: "Zia, dove sono sono mamma e papà?". Una domanda a cui qualcuno, prima o poi, dovrà trovare il coraggio di dare risposta.

il Resto del Carlino

Newspaper metadata:

Source: Ilrestodelcarlino.it
Country: Italy
Media: Internet
Author: Quotidiano Nazionale
Date: 2021/05/31
Pages: -

Web source: https://www.ilrestodelcarlino.it/cronaca/eitan-mottarone-1.6428224

Eitan domani lascia la rianimazione: sciolta la prognosi del piccolo

Migliorano le condizioni del bambino di 5 anni, unico sopravvissuto alla tragedia della funivia Eitan Biran (Ansa) Roma, 31 maggio 2021 - Da domani per Eitan inizia una nuova vita. A lui si sono legate le speranze di tutt'Italia, unico sopravvissuto alla tragedia del Mottarone, che a soli 5 anni ha perso mamma, papà, fratellino e bisnonni materni nell'incidente della funivia di Stresa. Quando lo avevano trovato i soccorrittori, tra i resti della cabina, avevano pensato a un miracolo. Ma ora i medici del Regina Margherita di Torino, dove il bimbo è ricoverato, confermano che Eitan è un piccolo guerriero. Le sue condizioni, infatti, sono in costante miglioramento sia dal punto di vista del trauma toracico, sia dal punto di vista del trauma addominale. Tanto che questa sera la prognosi è stata sciolta e già nella giornata di domani il piccolo uscirà dalla rianimazione e sarà trasferito in un reparto di degenza. Erano già sembrate buone notizie i primi respiri faticosi e i colpi di tosse del piccolo, segno che Eitan voleva restare attaccato alla vita. Poi ieri aveva ricominiciato a mangiare, primi pasti "leggeri", avevano comunicato dal Regina Margherita, ma ottimi segnali. Oggi la conferma: il pericolo di vita è scampato. Eitan ce l'ha fatta. Il peggio, però, non è scampato. Ora il piccolo, con a fianco la zia Aya, la nonna, arrivata da Israele nei giorni scorsi, e un team di psicologi esperti, dovrà affrontare una realtà durissima. Appena ha riaperto gli occhi, uscito dal coma, il pensiero di Eitan è stato subito rivolto ai genitori: "Zia, dove sono sono mamma e papà?". Una domanda a cui qualcuno, prima o poi, dovrà trovare il coraggio di dare risposta.

Newspaper metadata:

Source: Today.it
Author: Ste.Pa.
Country: Italy
Date: 2021/05/31
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.today.it/cronaca/eitan-prognosi-funivia.html

Il piccolo Eitan non è più in pericolo di vita

Il bimbo di cinque anni, unico superstite dell'incidente avvenuto sul Mottarone, ha iniziato a mangiare, mentre vicino a lui ci sono sempre la zia e la nonna "Le condizioni sono in significativo miglioramento e questa sera la prognosi è stata sciolta. È in costante miglioramento sia dal punto di vista del trauma toracico sia dal punto di vista del trauma addominale". E' quanto si apprende da fonti mediche dell'ospedale Regina Margherita di Torino dov'è ricoverato Eitan, il bambino di 5 anni sopravvissuto alla tragedia della funivia del Mottarone grazie all'ultimo, grande gesto di amore del padre. Lui non è più in prognosi riservata per cui adesso si fa largo il lungo percorso di ripresa, che potrà cominciare quando, a breve, lo trasferiranno in un reparto di degenza. Il piccolo deve comunque fare i conti con un trauma toracico, uno addominale e una serie di fratture agli arti, che sarebbero anche abbastanza serie. Ieri aveva cominciato a mangiare alimenti morbidi e leggeri. Accanto al bambino ci sono sempre la zia e la nonna. Non solo. Vicino a lui è presente un team di psicologi, i quali hanno fatto in modo che lui, al risveglio, potesse vedere subito il volto più familiare, appunto quello della zia Aya. Questo è un momento delicato per lui perché dovrà fare i conti con i ricordi e con la presa di consapevolezza più straziante: che le persone che più ama nella sua vita non ci sono più. Dovrà farci i conti con la stessa forza con cui dovrà affrontare le terapie per recuperare un fisico provato. Ci vorrà tempo e nel tempo si dovranno seguire step precisi.

Newspaper metadata:

Source: Meteoweb.eu
Author: Beatrice Raso
Country: Italy
Date: 2021/05/31
Media: Internet
Pages: -

Web source: http://www.meteoweb.eu/2021/05/vaccino-anti-covid-ai-bambini-scienziati-non-serve/1690863/

Vaccino anti-Covid ai bambini Tra gli scienziati c'è chi dice no: "Non serve, bisogna continuare a proteggere le fasce a rischio"

Gruppo di esperti sul vaccino anti-Covid ai giovani: "Al momento non si vede l'urgenza di vaccinare i giovani, mentre è molto più urgente vaccinare i tanti anziani e fragili" da Beatrice Raso 31 Maggio 2021 17:58 A cura di Beatrice Raso 31 Maggio 2021 17:58 Da quando i vaccini sono arrivati in nostro aiuto nella lotta alla pandemia da SARS-CoV-2, è stato subito chiaro che la priorità erano le persone più anziane e fragili, quelle più a rischio, dunque, di gravi complicanze o di morte. Recentemente l'Agenzia Europea del Farmaco (EMA) ha dato l'autorizzazione alla somministrazione del vaccino sviluppato da Pfizer-BioNTech anche alla fascia di età 12-15 anni. Ora che la campagna di vaccinazione prosegue spedita anche in Italia, pensando alla riapertura delle scuole a settembre, il Ministro della Salute Roberto Speranza ha dichiarato che "vaccinare i giovani è altamente strategico ed è essenziale per la riapertura in sicurezza del prossimo anno scolastico".È noto da tempo che le scuole siano tra i luoghi più sicuri dal punto di vista del contagio da SARS-CoV-2, invece con queste intenzioni, si vuole subordinare la loro riapertura alle vaccinazioni di massa dei più giovani.Foto Tino Romano / AnsaIn un articolo pubblicato sul Corriere della Sera, un gruppo di epidemiologi, medici, pediatri, psicologi, biologi, giuristi affronta l'argomento. "Da vari studi pubblicati in Italia e all'estero e dagli screening effettuati nelle scuole sappiamo che esse sono uno dei luoghi più sicuri. Si stima che sotto i 20 anni la suscettibilità all'infezione sia circa la metà rispetto a chi ha più di 20 anni. La mortalità tra 0 e 20 anni per Covid-19 corrisponde a 0,17 per 100.000 abitanti, pari a un duecentesimo della mortalità totale stimata per tutte le cause in un anno normale", scrivono Sara Gandini, epidemiologa, Daniele Novara, pedagogista, Maria Luisa Iannuzzo, medico legale, Marco Cosentino, medico farmacologo, Maurizio Rainisio, statistico, Raffaele Mantegazza, pedagogista, Ilaria Baglivo, biologa, Maurizio Matteoli, pediatra, Emilio Mordini, psicanalista, Gilda Ripamonti, giurista, Olga Milanese, avvocato, Elena Dragagna, avvocato, Marilena Falcone, ingegnere, Francesca Capelli, sociologa.Foto Kena Betancur / STR / Ansa"L'autorizzazione condizionata concessa da EMA al vaccino anti Covid per gli adolescenti della fascia d'età 12-15 anni significa che i giovani a rischio o coloro i cui tutori ritengano debbano essere vaccinati, potranno esserlo. I pronunciamenti del Ministero e di molti rappresentanti istituzionali vanno invece nella direzione di condizionare la riapertura delle scuole in presenza solo a una massiva vaccinazione di categorie che sono a basso rischio di infezione e contagio e a rischio trascurabile di morbidità, introducendo un chiaro vulnus democratico. Mai prima la medicina ha chiesto tanto: vale la pena ricordare che i trattamenti medici si somministrano per la tutela della salute individuale, senza poter essere imposti per il solo interesse alla salute collettiva, tanto più nel caso dei minori", scrivono gli esperti.Foto di Etienne Laurent / Ansa"Data la bassa incidenza, la bassa gravità della malattia nelle fasce pediatriche e il fatto che le scuole non hanno un ruolo rilevante nella trasmissione del SARS-CoV-2, anche con le nuove varianti, e quindi i limitati benefici che i vaccini potrebbero avere per la collettività, al momento non si vede l'urgenza di vaccinare i giovani, mentre è molto più urgente vaccinare i tanti anziani e fragili che, per diversi motivi a loro non imputabili, non hanno avuto accesso al vaccino o non sono ancora riusciti a prenotarsi sulla piattaforma. Inoltre, seppur questi dati siano preliminari, nei Paesi dove si è raggiunta un'alta copertura vaccinale (UK, Israele) la curva dei contagi è stata abbattuta anche senza la vaccinazione degli under 16", si legge ancora.Gli esperti invitano ad "usare una particolare cautela finché non si avrà una conoscenza adeguata delle implicazioni di questa vaccinazione. I vaccini contro la Covid-19 effettuati nelle fasce di età adulta stanno riducendo i casi gravi di malattia e la mortalità nella popolazione. La loro somministrazione dovrebbe continuare a proteggere prima di tutto le fasce a rischio, per le quali la malattia può essere grave e letale, inclusi i soggetti in età pediatrica che sono particolarmente esposti a causa di patologie concomitanti", concludono gli esperti. Coronavirusvaccinivaccino

Newspaper metadata:

Source: Quotidiano.net
Country: Italy
Media: Internet
Author: Quotidiano Nazionale
Date: 2021/05/31
Pages: -

Web source: https://www.quotidiano.net/cronaca/eitan-mottarone-1.6428224

Mottarone, Eitan domani lascia la rianimazione. Sciolta la prognosi

Migliorano le condizioni del bambino di 5 anni, unico sopravvissuto alla tragedia della funivia Articolo Funivia Mottarone, sotto la lente l'operatore che non tolse i forchettoni Articolo Fuga all'alba dal paese. L'altra domenica di Nerini Articolo Funivia, i freni erano bloccati da un mese Eitan Biran (Ansa) Roma, 31 maggio 2021 - Da domani per Eitan inizia una nuova vita. A lui si sono legate le speranze di tutt'Italia, unico sopravvissuto alla tragedia del Mottarone, che a soli 5 anni ha perso mamma, papà, fratellino e bisnonni materni nell'incidente della funivia di Stresa. Quando lo avevano trovato i soccorrittori, tra i resti della cabina, avevano pensato a un miracolo. Ma ora i medici del Regina Margherita di Torino, dove il bimbo è ricoverato, confermano che Eitan è un piccolo guerriero. Le sue condizioni, infatti, sono in costante miglioramento sia dal punto di vista del trauma toracico, sia dal punto di vista del trauma addominale. Tanto che questa sera la prognosi è stata sciolta e già nella giornata di domani il piccolo uscirà dalla rianimazione e sarà trasferito in un reparto di degenza. Il piccolo Eitan nella cabina: l'ultima foto prima della tragedia Erano già sembrate buone notizie i primi respiri faticosi e i colpi di tosse del piccolo, segno che Eitan voleva restare attaccato alla vita. Poi ieri aveva ricominiciato a mangiare, primi pasti "leggeri", avevano comunicato dal Regina Margherita, ma ottimi segnali. Oggi la conferma: il pericolo di vita è scampato. Eitan ce l'ha fatta. La storia di Eitan commuove l’Italia "L’abbraccio del papà l’ha salvato" Il peggio, però, non è scampato. Ora il piccolo, con a fianco la zia Aya, la nonna, arrivata da Israele nei giorni scorsi, e un team di psicologi esperti, dovrà affrontare una realtà durissima. Appena ha riaperto gli occhi, uscito dal coma, il pensiero di Eitan è stato subito rivolto ai genitori: "Zia, dove sono sono mamma e papà?". Una domanda a cui qualcuno, prima o poi, dovrà trovare il coraggio di dare risposta.

Newspaper metadata:

Source: Lapresse.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/05/31
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.lapresse.it/cronaca/2021/05/31/funivia-analisi-su-comunicazioni-gip-nessun-polverone-eitan-migliora/

Funivia, analisi su comunicazioni. Gip: Nessun polverone. Eitan migliora

L'unico sopravvissuto alla tragedia sul Mottarone è fuori pericolo di Camilla Cupelli, 31 Maggio 2021 (LaPresse) C'è massimo riserbo sull'inchiesta coordinata dalla procura di Verbania per la strage alla funivia del Mottarone, che ha provocato la morte di 14 persone. La decisione del gip di scarcerare tutti e tre gli indagati nella tarda serata di sabato, Luigi Nerini e Enrico Perocchio liberi e Gabriele Tadini ai domiciliari, "non cambia nulla rispetto alle indagini" chiarisce la procuratrice Olimpia Bossi, che con la pm Laura Carrera coordina l'inchiesta. "Gli indagati restano loro tre, le attività di indagine, alcune delle quali già messe in cantiere, cioè i famosi accertamenti tecnici procederanno – spiega Bossi – . La fase cautelare affianca e corre parallela alla prosecuzione delle attività di indagine a prescindere dallo stato di libertà degli indagati". L'inchiesta va avanti, resta il giallo della fune spezzata Parole che non lasciano trapelare novità sostanziali sull'inchiesta: al vaglio degli inquirenti ci sarebbero anche le comunicazioni tra i tre indagati, sia dai tabulati telefonici che telematiche, ma per alcuni di questi accertamenti è necessario dare comunicazione ai legali dei tre. Tra gli accertamenti irripetibili ci sono anche quelli relativi alla fune, il giallo ancora irrisolto di questa tragedia, che però non potranno essere fatti tutti sul luogo dell'incidente: potrebbe essere necessaria la rimozione della cabina. Al vaglio degli inquirenti ci sono anche altre posizioni, in particolare quella di un dipendente che avrebbe dichiarato di aver ricevuto l'indicazione di inserire i 'forchettoni' ma anche quelle di chi doveva effettuare la manutenzione. Già martedì l'incontro in procura con il perito Chiandussi potrebbe portare a passi avanti nelle indagini. La Procura di Verbania potrebbe ricorrere contro decisione gip Da fonti investigative si apprende però che la procura potrebbe fare appello al Tribunale della libertà contro la decisione del gip sulle misure cautelari per i tre indagati. "Non ho creato nessun polverone, il pubblico ministero chiede e il giudice decide, funziona così", ha detto la gip Donatella Banci Buonamici ai giornalisti che la aspettavano davanti alla procura di Verbania. L'unico sottoposto a una misura è Tadini, il caposervizio. "Non dimentichiamo che è incensurato, ha 63 anni e non ha pendenze. Io per lui avevo chiesto solo i domiciliari e nulla di più", ripete il legale di Gabriele Tadini, Marcello Perillo. Che però specifica: "Tadini ha ammesso di aver inserito i 'forchettoni', ma non dimentichiamo però che ancora non si sa perché si sia rotta la fune".

A Stresa gli incontri con gli psicologi Intanto l'elaborazione della strage a Stresa è sempre più difficile. "Abbiamo fatto un incontro con un gruppo di psicologi, dobbiamo metabolizzare quello che è successo, a molti di noi servirà un aiuto e un supporto", ha spiegato la sindaca Marcella Severino in un videomessaggio. "Noi su quella funivia ci siamo saliti tante volte, i nostri figli ci salivano, andavano anche con la scuola a sciare al Mottarone. Siamo cresciuti con la funivia, fa parte di noi e del nostro territorio", ha aggiunto. Eitan è fuori pericolo A Torino arrivano segnali positivi dal piccolo Eitan, l'unico sopravvissuto: sciolta la prognosi, il bimbo lascerà domani la Rianimazione per essere trasferito in un reparto di degenza dell'ospedale Regina Margherita. "Non ho parole per descrivere quanto ci mancherete", ha scritto la famiglia rivolgendosi alle tre vittime Tal, Tom e Amit, parenti di Eitan, chiedendo poi giustizia per quanto accaduto. ©

Il Messaggero

Newspaper metadata:

Source: Il Messaggero
Author:
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Printed
Pages: 9 -

Web source:

Dall’insonnia al diabete fino all’amnesia i 12 campanelli d’allarme del long Covid

ROMA Alcuni la assimilano ad una sindrome post virale, altri ancora invece provano a capire se c’entri davvero qualcosa il trauma dell’infezione causata dal sars cov 2. Fatto sta che sui sintomi legati al cosiddetto long covid, ossia ad alcuni disturbi psicologici e metabolici che persistono anche dopo la guarigione, ci sono all’attivo oltre 50 studi. Sul sito di informazione statunitense Business Insider hanno provato a elencare i 12 disturbi più frequenti, dal sonno, all’annebbiamento, dalla stanchezza cronica al diabete, dai rush cutanei alla perdita di capelli ai problemi renali, ma senza venirne a capo. Resta infatti ancora da chiarire in chemodo questi sintomi, che in alcuni soggetti perdurano per diverse settimane, siano causati direttamente dal sars cov 2 oppure dallo stress della malattia. «Il sintomo dominante nel long covid - spiega Roberto Luzzati, professore diMalattie infettive dell’Università di Trieste - è l’astenia persistente nel tempo. Dal 30 al 50 per cento dei soggetti infettati lamentano di sentirsi stanchi.Ma nel post covid spesso simanifesta anche l’insonnia, oppure compaiono disturbi della memoria». LA MEMORIA ATTACCATA La spiegazione di fondo - ribadisce Luzzati - è che il sars cov 2 non interessa solamente il polmone, dove nelle forme più severe si arriva ad una situazione di fibrosi polmonare che porta alla insufficienza respiratoria, ma si localizza in tutto l’organismo. «Può quindi colpire anche il sistema nervoso centrale e quindi compromettere l’attività mnesica, causando per esempio deficit della memoria e della capacità di concentrazione.Mamentre i problemi polmonari sono più legati alla gravità del covid, i sintomi neuropsichici, che sono l’altra quota rilevante di post covid, si osservano anche in coloro che hanno avuto il covid in forme lievi». Secondo Francesco Menichetti, ordinario dimalattie infettive dell’Università di Pisa, «qualche caso di long covid ricorda in qualche modo la sindrome della stanchezza cronica, una patologia post virale che si verifica anche dopo altre infezioni, tipo la mononucleosi. Abbiamo osservato che nel long covid si intreccia un complesso di sintomi organici e anche neurologici. Non dimentichiamo che il covid è una malattia sistemica, non solo polmonare. Abbiamo imparato infatti a capire che colpisce il cuore e il sistema nervoso. Per affinità con la sindrome della stanchezza cronica - rimarca Menichetti - tutti i vari sintomi tendono a scomparire in modo autonomo. Talvolta, però, è richiesto un intervento farmacologico specifico, che deve ricreare anche uno stato di benessere emotivo nel soggetto che si sente sfiduciato, spaventato, timoroso e vede in ogni piccolo segno, o sintomo, motivo di allarme e di sconforto». Difficile capire comemai alcuni soggetti manifestano disturbi più evidenti a livello psicologico. «Stiamo sicuramente studiando l’evolversi di un quadro clinico infettivologico e infiammatorio che evidentemente più passa il tempo più ci fornisce dati che all’inizio non ci aspettavamo - sottolinea Alberto Siracusano, direttore di Psichiatria e psicologia clinica del Policlinico Tor Vergata di Roma - I problemi più significativi sembrano essere quelli che si manifestano da un punto di vista cognitivo. Per cui, alcuni soggetti hanno difficoltà a concentrarsi, lamentano stanchezza mentale.Ma ci sono anche persone che hanno a che fare con la fatica fisica, ed è questo l’elemento che si consolida sempre di più. Poi, per il resto, si hanno casi di insonnia e di cefalea. I pazienti che prima di ammalarsi di covid soffrivano di ansia - continua Siracusano - indubbiamente, una volta guariti dall’infezione, mantengono le loro caratteristiche, magari con qualche esacerbazione. Ma anche chi viveva in uno stato di equilibrio psichico, dopo la malattia è possibile che provi un senso di ansia o di angoscia». Per superare il long covid, serve l’aiuto di un esperto. «È bene fare un controllo e un monitoraggio - raccomanda Siracusano - Ma non bisogna farsi prendere dalla preoccupazione che questi disturbi non andranno più via»

Newspaper metadata:

Source: Fanpage.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: Gabriella Mazzeo
Date: 2021/06/01
Pages: -

Web source: https://www.fanpage.it/attualita/mottarone-eitan-lascia-la-rianimazione-fuori-pericolo-ora-inizia-il-suo-percorso-psicologico/

Mottarone, Eitan lascia la Rianimazione. “Fuori pericolo, ora inizia il suo percorso psicologico”

Eitan abbandona nella giornata di oggi 1 giugno il reparto di Rianimazione nel quale è stato ricoverato subito dopo la tragedia della funivia del Mottarone. Il bimbo di 5 anni, sempre affiancato dalla zia, sarà trasferito in un reparto di degenza e potrà poi tornare a casa. Inizia ora il suo percorso con un team di psicologi. Il piccolo Eitan lascerà nella giornata di oggi 1 giugno la rianimazione dell'ospedale Regina Margherita di Torino. L'unico piccolo sopravvissuto alla tragedia del Mottarone, sarà trasferito in un reparto di degenza. Dopo qualche giorno di osservazione, sarà pronto per tornare a casa con la zia, unica familiare rimasta dopo la strage della funivia che ha ucciso sua madre, suo padre, suo fratello e i due nonni. Quando era stato trovato dai soccorritori tra i resti della cabina, si pensava non ce l'avrebbe fatta. Sembravano troppo gravi i traumi riportati: tra questi anche uno toracico e uno cranico. Però il bimbo di appena 5 anni ha lottato con le unghie e con i denti e la prognosi è stata finalmente sciolta. Il bambino era stato operato per ridurre l'impatto di alcune ferite, poi i medici avevano effettuato delle analisi per verificare che non avesse riportato danni cerebrali o al midollo osseo. Incredibilmente Eitan è apparso forte da subito, pronto per iniziare il percorso di ripresa. Lentamente i medici lo hanno svegliato dal coma farmacologico, cogliendo come buoni segnali i primi respiri e qualche colpo di tosse. Poi il risveglio scandito dall'aiuto di uno psicologo oltre che dalla costante vicinanza della sorella del suo papà. "Il piccolo è stabile – spiegano i medici – ma è ora che inizia il suo percorso più difficile, ossia quello psicologico". Eitan è fuori pericolo di vita, ma dovrà essere affiancato da un team di terapeuti per affrontare quanto successo il giorno della strage. Appena ha riaperto gli occhi, il pensiero del piccolo è infatti corso ai familiari. "Dove sono mamma e papà?" ha chiesto immediatamente alla zia Aya. Nessuno gli ha ancora raccontato quanto avvenuto sulla funivia del Mottarone: ci si arriverà con un percorso lungo, fatto di piccoli passi. Quello che è certo, però, è che con il tempo qualcuno dovrà trovare il coraggio di rispondere alla domanda che un bimbo di 5 anni non dovrebbe porre. Le esequie dei familiari Si sono svolti in un villaggio a nord di Israele i funerali della famiglia Biran. Amit, sua moglie Tal e il figlio Tom sono stati sepolti davanti all'ambasciatore italiano in Israele Gianluigi Benedetti. La cerimonia di Moshav Avi'el, a nord-est di Tel Aviv, si è tenuta in forma estremamente privata. Amit e la compagna Tal, di 26 anni, vivevano da sei anni a Pavia, dove avevano costruito una famiglia. Avevano due figli piccolissimi: Eitan, di 5 anni, e Tom, di appena due. Amit si era trasferito in Italia anni prima per studiare medicina e da allora non l'aveva più lasciata. I nonni, deceduti nel disastro della funivia, erano spesso nel nostro Paese per passare del tempo con i nipoti. L'ultima volta avevano deciso di concedersi una vacanza dopo aver conseguito il vaccino anti-Covid, finalmente più sicuri all'idea di rivedere i familiari. "Mio Amit, piccolo fratellino, Tal-Tal e Tomi-Tom, non ho parole per descrivere quanto ci mancherete – ha scritto Aya in un messaggio, ripercorrendo gli anni insieme in Italia -. Quando ci avete raggiunto a Pavia, Eitan aveva solo un mese e le mie bimbe avevano due e 18 mesi. Per la prima volta da anni la nostra famiglia era insieme in Italia. Abbiamo condiviso la crescita dei bimbi, io e Tal li abbiamo allattati insieme. Sono diventati quasi fratelli. Abbiamo fatto gite con i passeggini, abbiamo macchiato magliette con il gelato giocando all'oratorio, abbiamo fatto il bagno tutti insieme nella piscinetta in giardino. Adesso faremo di tutto affinché i sogni di Eitan diventino realtà. Chiediamo inoltre giustizia: quello che è successo sul Mottarone si poteva evitare".

la Provincia PAVESE

Newspaper metadata:

Source: Laprovinciapavese.gelocal.it
Author: Sandro Barberis
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://laprovinciapavese.gelocal.it/pavia/cronaca/2021/06/01/news/zia-aya-scrive-ai-genitori-di-eitan-sognavate-per-lui-io-lo-aiutero-1.40339276

Zia Aya scrive ai genitori di Eitan: «Sognavate per lui, io lo aiuterò»

Pavia, la lettera a fratello e cognata morti sulla funivia con il bimbo più piccolo e i nonni: «Ci mancherete. Tragedia evitabile, ora si faccia giustizia»Sandro Barberis 01 Giugno 2021 PAVIA. «Faremo di tutto perché i sogni di Eitan diventino realtà». Aya Biran ha affidato a uno scritto, letto durante la preghiera in ricordo della sua famiglia, gli intenti per il futuro che verrà dopo la sciagura del Mottarone. Intanto Eitan, il bambino pavese di 5 anni ed unico superstite della tragedia di Stresa, lascia il reparto di Rianimazione dell'ospedale pediatrico Regina Margherita di Torino. «Il suo stato di salute è in costante miglioramento sia dal punto di vista del trauma toracico sia dal punto di vista del trauma addominale» spiegano i medici torinesi.Accanto ad Eitan Biran ci sono sempre la zia materna Aya Biran, 41enne medico carcerario a Vigevano per conto dell'Asst di Pavia, e la nonna materna arrivata da Israele. Ad assistere le due donne, un team di psicologi dell'ospedale torinese. Con il migliorare delle condizioni del bimbo, infatti, è iniziata anche la delicatissima fase di comunicazione di quanto accaduto al resto della famiglia di Eitan. Tra le 14 vittime della strage della funivia del Mottarone infatti ci sono genitori, fratellino e bisnonni di Eitan. Sono morti Amit Biran, 30enne medico della Maugeri di Pavia, la moglie Tal Peleg, 27enne psicologa, il loro secondo genito Tom di 2 anni. La famiglia viveva dal 2016 in Borgo a Pavia, Eitan che era nato pochi mesi primi in Israele. Nell'incidente sono deceduti anche i nonni di Tal Peleg, Barbara Konisky Cohen e Itshak Cohen di 71 e 81 anni arrivati da Israele pochi giorni fa a trovare la nipote e i nipotini. La lettera di ayaUna famiglia che si era riunita tra Pavia e Travacò, dove Aya Biran sorella di Amit vive da alcuni anni con il marito e i due figlie di cui una compagna di asilo di Eitan dalle Canossiane di Pavia. «Faremo di tutto perché i sogni di Eitan diventino realtà. Vogliamo giustizia, quello che è successo sul Mottarone si poteva evitare - spiega Aya nello scritto letto durante la preghiera -Mio Amit, mio piccolo fratellino, mia amata Tal-Tal e nostro Tomi-Tom. Non ho parole per descrivere quanto ci mancherete. Quando ci avete raggiunto a Pavia, Eitan aveva solo un mese e le mie bimbe avevano due e 18 mesi. Per la prima volta da anni abbiamo avuto una famiglia in Italia. Abbiamo condiviso la crescita dei bambini, li abbiamo allattati insieme, visto sviluppare l'armonia che c'è tra due fratelli. Sono stati anni di gite con i passeggini, di magliette macchiate di gelato giocando all'oratorio di Borgo Ticino, pomeriggi passati nella piscinetta in giardino. Sono gli scatti dei nostri momenti insieme, tra dubbi, studi, lavoro, le nostre festività, gli Shabbat insieme. Ci sono così tante cose che vorrei dire ancora. Voglio dirvi che io e mio marito faremo di tutto perché i vostri desideri e i vostri sogni per Eitan diventino realtà. Siete sempre nel nostro cuore e anima, in ogni secondo. Vi vorremo bene per sempre».Nello scritto la famiglia di Aya ha parole di elogio per i medici «che stanno lavorando con passione e infinita pazienza», ma anche per l'intera comunità ebraica italiana e per tutta la città di Pavia ringrazia la comunità «per il sostegno ricevuto in questo momento terribile».Ma ci sono anche cenni ai dati di cronaca giudiziaria: «Ci rattrista sapere che gli indagati sono già a casa. Vorremmo che venissero assicurati alla giustizia in tempi brevi e nella misura massima consentita dalla legge. Vorremmo fosse un punto di svolta perché tragedie simili non si ripetano. Ci sono stati incidenti inimmaginabili in Italia negli ultimi anni, tutti dovuti a negligenza e mancanza di manutenzione. È ora di dire basta a questi omicidi insensati. Quello che è successo domenica non sarebbe dovuto accadere. Ha distrutto così tante vite e ha completamente distrutto la mia famiglia lasciando come unico sopravvissuto un bambino di 5 anni. Con meno menefreghismo questa tragedia si sarebbe potuta evitare».

Italy Food 24

Newspaper metadata:

Source: Italyfood24.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.italyfood24.it/food-news/le-etichette-adesive-per-olio-e-specialita-alimentari-sottolio-i-dettagli-fanno-la-differenza/

Le etichette adesive per olio e specialità alimentari sottolio: i dettagli fanno la differenza

Lo scopo principale delle etichette adesive per olio e per specialità alimentari sottolio devono contenere tutte le informazioni, obbligatorie per legge, sul prodotto che rappresentano.In particolare, dalle etichette è necessario evincere: denominazione di prodotto nome del produttore area geografica di provenienza quantità modalità di conservazione e il termine Ma l'etichetta è anche il primo veicolo di contatto con il cliente per trasmettere chi è l'Azienda che produce quel prodotto, quali sono i suoi valori e la sua filosofia. Le etichette adesive per bottiglie di olio e specialità alimentari sottolio, se studiate alla perfezione e in ogni dettaglio, valorizzano il prodotto e persuadono il consumatore all'acquisto. Naturalmente, tutti gli elementi grafici presenti sulle etichette adesive devono risultare in linea con l'immagine coordinata dell'azienda produttrice. Per la realizzazione di etichette adesive di alta qualità destinate a bottiglie di olio e prodotti alimentari sottolio, ILMA Etichette è l'etichettificio piemontese che dal 1960 produce etichette adesive della migliore qualità, utilizzando materiali e nobilitazioni che trasformano il contenitore in una piccolo opera d'arte, valorizzando il prodotto per renderlo esclusivo ed inimitabile. A partire dal tuo concept creativo, ILMA ti propone la migliore soluzione per trasformare la tua idea in etichette che trasmettono la qualità del prodotto. Per la creazione di etichette adesive pregiate, seleziona carte speciali che mantengono inalterate le caratteristiche dell'etichetta, colori e qualità della stampa, grazie ad uno speciale trattamento antiolio e antimacchia. Tra le carte speciali proposte, la carta Greaseproof, oltre ad offrire il trattamento antimacchia descritto, è una carta ecosostenibile realizzata in pura cellulosa al 100%. Queste caratteristiche enfatizzano i valori di genuinità e qualità del prodotto che le etichette rappresentano. Per nobilitare le etichette adesive per olio e per specialità alimentari, ILMA propone tecniche di stampa speciali, dalla più classica alla più innovativa. Per la scelta più idonea, viene studiato attentamente il target a cui si rivolge il prodotto e per capirne la psicologia vengono studiate costantemente le tendenze di neuromarketing.Tra le innumerevoli soluzioni vengono proposte: stampe a caldo: per effetti lucenti grazie ai quali far spiccare il Brand rilievi a secco: che tra superfici concave e convesse creano interessanti sensazioni tattili al contatto con la bottiglia o il vasetto DETALUXE®: brevettata da ILMA, è l'innovativa tecnica che regala un effetto simile ad una colata di metallo fuso per dettagli luminosi e un'altra definizione di ogni elemento grafico Per conoscere nel dettaglio tutte le soluzioni per etichette adesive personalizzate di pregio, visita il sito www.ilmaetichette.it.

Newspaper metadata:
Source: Italia Oggi
Author:
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Printed
Pages: 37 -

Lo psicologo contro il Covid per 24 ore a settimana

OSPEDALE BAMBINO GESÙ: BOOM DI RICOVERI Quasi 20 milioni di euro per il supporto psicologico giovanile arrivano dal decreto Sostegni bis. Con queste risorse le Asl e gli altri enti del Servizio sanitario nazionale potranno rafforzare i servizi di assistenza psicologica per bambini e adolescenti che abbiamo sviluppato forme di disagio e malessere psicologico in seguito alla pandemia da Covid-19, per fornire prestazioni psicologiche, anche domiciliari, a cittadini e operatori sanitari e per garantire le attività previste dai Lea, i livelli essenziali di assistenza. Previsto un monte ore settimanale di 24 ore per un compenso lordo orario di 40 euro. Fondi stanziati: 19.932.000 euro per il 2021. «Davvero troppo pochi» per l'ex ministra dell'istruzione Lucia Azzolina. «La scorsa estate per la ripartenza di settembre», ricorda, «avevo previsto il doppio di queste risorse, ed era una situazione molto diversa da quella di oggi:il disagio giovanile non era certamente esploso come adesso». A dare la misura dell'aumento del disagio psicologico giovanile durante l'emergenza Covid l'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma. «La pandemia ha fatto da detonatore a fragilità che magari in altri periodi avrebbero "retto" e che in questa situazione di forte stress individuale e continuato nel tempo si traducono in scompenso e in disturbo di salute mentale, facendo emergere situazioni ai limiti», spiega Stefano Vicari, il primario di neuropsichiatria infantile. L'emergenza psichiatrica nella fascia di età 0-18 anni, infatti, è attuale da molti anni con l'Ocse che parla almeno di un 10% di bambini e di un 20% di adolescenti a rischio. Tuttavia, dall'autunno, con la seconda ondata del coronovavirus si è registrato nel nosocomio romano un +30% di ricoveri in psichiatria per atti di autolesionismo e tentativi di suicidio, che hanno riguardato ben il 65% dei ragazzi arrivati al pronto soccorso da ottobre. E sono esplosi i disturbi del comportamento alimentare: +28% di richieste di aiuto per la sola anoressia. Con un abbassamento preoccupante dell'età dai 15 ai 13 anni. Alle situazioni estreme, poi, si affi anca una serie di disturbi. Tanto che l'ospedale Gaslini di Genova segnala nel 60-70% della popolazione pediatrica un malessere, che si traduce in irritabilità, disturbi del sonno, diffi coltà di concentrazione nei più piccoli, mentre ansia e depressione prevalgono negli adolescenti. Pesano sui ragazzi la privazione della socializzazione e aver interrotto la presenza a scuola.

l'Opinione delle Libertà

Newspaper metadata:

Source: Opinione.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: Pierpaola Meledandri
Date: 2021/06/01
Pages: -

Web source: http://www.opinione.it/societa/2021/06/01/pierpaola-meledandri_pet-therapy-pandemia-enpa-autostima-disabilità-disturbi-psichiatrici/

L'importanza della Pet therapy

di Pierpaola Meledandri01 giugno 2021Gli animali hanno rapporti con l'uomo fin dalle origini e nel corso della storia, oltre ad essere allevati per scopi diversi e fondamentali, sono stati sacralizzati e utilizzati in rituali religiosi anche con fini terapeutici. L'attuale pandemia, modificando abitudini e stili di vita, ha cagionato un forte aumento della richiesta/bisogno di animali domestici e ciò è ovviamente scaturito dal desiderio di accogliere nuovi "familiari" nelle mura domestiche per combattere lo stato d'animo d'isolamento e di solitudine. In Italia, secondo l'Enpa (Ente nazionale protezione animali), nel corso di un anno e mezzo, il numero di animali da compagnia, è aumentato di circa il 15 per cento. Sicuramente, il contatto diretto con l'animale offre molti stimoli, aiuta a sviluppare il rapporto emozionale: accarezzarlo e accudirlo dona un senso di piacevolezza fisica e mentale, neutralizza o canalizza l'aggressività#, migliora l'autostima. Inoltre, interagire con un animale insegna ad occuparsi di qualcuno diverso da sé e, di conseguenza, sviluppa valori positivi. A trarre beneficio dalla presenza di queste magnifiche creature sono tanto gli adulti, quanto i bambini e un particolare giovamento lo provano gli anziani, le persone con disabilità o disturbi psichiatrici. Ormai da anni gli animali domestici sono usati anche per fini curativi. Si è infatti affermata la "Pet therapy", letteralmente terapia con un animale domestico. Questa pratica medica ebbe origine addirittura nel XVIII secolo poi, nel 1953, il neuropsichiatra infantile Boris Levinson constatò che il prendersi cura di un animale trasmetteva calore affettivo, stimolava la creatività, riduceva l'ansia, lo stress, il disagio psichico. Egli studiò, fra l'altro, i benefici effetti che ha la presenza di un cane su un bambino autistico. Tale esperienza segnò l'avvio di approfondite ricerche e nel 1961 Levinson pubblicò il celebre famoso libro "The dog as co-therapist", dove s'illustrava la "Pet Therapy", una terapia aggiuntiva atta a coadiuvare l'approccio positivo di altre terapie in essere; in Italia la Pet therapy approdò alla fine degli anni Ottante, grazie a conferenze e convegni in merito. "Le Linee guida nazionali" sulla Pet therapy raccomandano di coinvolgere negli interventi animali domestici da compagnia quali cani, gatti, conigli, cavalli. Ogni animale deve essere certificato, oltre ad avere i requisiti sanitari, comportamentali e le attitudini necessarie valutate da un veterinario esperto della materia. Requisito imprescindibile è la relazione tra il pet e il soggetto che lo ha addestrato, presente durante le sedute terapiche, a tutela e monitoraggio della buona riuscita del trattamento. Gli interventi assistiti con gli animali sono diffusi in tutta Italia, con una maggiore prevalenza nel Centro-Nord. Realtà che operano da tempo sono a Milano all'Ospedale Niguarda, al Meyer di Firenze e, sempre in Toscana, vi sono anche diverse associazioni riconosciute che lavorano da anni in quest'ambito. "Le Linee guida nazionali" sottolineano l'importanza di un gruppo multidisciplinare: educatore professionale, psicologi, medici veterinari. Fondamentale è che in ogni seduta ci siano almeno due operatori, in modo da garantire una osservazione costante. Per quanto riguarda l'accesso alla professione di operatore di Pet therapy, non essendoci in Italia un regolamento, chiunque può decidere di offrirsi con il suo pet, previa valutazione del caso da parte degli esperti. Per la formazione, ci sono anche Master di primo e secondo livello su attività e terapia assistita con gli animali in Università come Pisa, Genova, Torino o Milano che offrono un titolo professionale riconosciuto. A livello normativo, nel 2002, venne pubblicata la Carta dei valori e dei principi sulla "Pet relationship" (relazioni con l'animale domestico). In seguito, con il decreto del 18 giugno 2009, il ministero del Lavoro, delle Politiche sociali e il ministero della Salute istituirono i "Nuovi centri di referenza nazionali nel settore veterinario". Infine, nel 22 luglio del 2016, il ministero della Salute ha predisposto il Piano nazionale integrato 2015-2018. In conclusione, dal rapporto dell'essere umano con la natura e altre forme di vita, non può che scaturire un mondo migliore, meno arido e desertificato.

PANORAMA DELLA SANITÀ

Newspaper metadata:

Source: Panoramasanita.it Author:
Country: Italy Date: 2021/06/01
Media: Internet Pages: -

Web source: https://www.panoramasanita.it/2021/06/01/caregiver-un-esercito-senza-diritti-professionali-e-previdenziali/

Caregiver: Un ‘esercito’ senza diritti professionali e previdenziali

Oltre 4 milioni di italiani assistono pazienti oncologici. L’80% sono donne. L’“esercito” dei caregiver in oncologia è pari a circa 4 milioni in Italia. A causa del continuo aumento delle diagnosi annuali di tumori maligni (legata all’invecchiamento della popolazione italiana) e dell’aumento della sopravvivenza dei pazienti oncologici (dovuta alle diagnosi precoce e ai trattamenti disponibili) si registra infatti un aumento costante (3% annuo) delle persone che convivono con un tumore. Al loro fianco c’è sempre un familiare, un congiunto, un amico che lo sostiene, lo accompagna, lo assiste: è il caregiver. Di questi un’altra quota importante assiste pazienti affetti da altre patologie. Già nel 2015 (ultimi dati ISTAT) si contavano 8,5 milioni di caregiver: 7 milioni rappresentati dai famigliari del malato, più spesso donne (80%) e solo 1,5 milioni da professionisti (compresi badanti e/o assistenti sociali). Numeri globali in crescita e sottostimati: oggi si parla di oltre 4 milioni di persone in totale. Per tutte loro sono assenti o insufficienti le garanzie di supporto da parte del tessuto sociale e previdenziale. Un problema enorme che deve essere risolto in modo assolutamente urgente. Con l’intento di sottolineare la necessità di tutelare con una legge e un profilo professionale adeguato che riconosca il ruolo e l’apporto fondamentale del caregiver nella gestione di un paziente, ma anche di formarlo al delicato compito assistenziale, Fondazione AIOM e ROPI (Rete Oncologica Pazienti Italia) hanno presentato due Volumi dedicati: uno alle Istituzioni (“Caregiver in Oncologia”) e uno agli operatori (“Aspetti pratici dell’assistenza al paziente oncologico”). Forte anche l’appello alla politica delle Associazioni Pazienti, tra cui “Onconauti”, “Mai più sole”, “EuropaDonna”, “Fra Parentesi”, a istituzionalizzare ‘a norma di legge’ la figura del caregiver oncologico entro il 2021. I quaderni sono scaricabili sui siti www.fondazioneaiom.it e www.reteoncologicaropi.it. “L’aumento delle persone vive in Italia con pregressa diagnosi di tumore – ha dichiarato Stefania Gori, Presidente di ROPI e di Fondazione AIOM, nonché Direttore del Dipartimento Oncologico dell’IRCCS Sacro Cuore Don Calabria di Negrar di Valpolicella – fa emergere la necessità di bisogni assistenziali costanti, duraturi nel tempo prestati nella gran parte dei casi dai caregiver (coniuge, figlio o figlia, parente, amico, un parente stretto) a questi pazienti. Figure essenziali, spesso anche di supporto al clinico, eppure non tutelate e aiutate dal tessuto istituzionale e sociali, spesso non adeguatamente formate a svolgere il loro delicato compito. Con l’intento di porre attenzione a queste due importanti criticità sono nati i due Volumi di Fondazione AIOM e di ROPI: uno dedicato alle Istituzioni, l’altro un Manuale pratico per il caregiver”. “Una iniziativa fondamentale soprattutto in questo periodo, anche per i medici, e cui va il nostro plauso” – ha aggiunto Massimo di Maio, Segretario Nazionale AIOM (Associazione Italiana Oncologia Medica) e professore associato di Oncologia Medica all’Università di Torino. “La necessità di lunghi anni di cure e di controlli clinici, impossibili da affrontarsi da parte del malato se non adeguatamente seguito – aggiunge Alessandro Comandone, SC Oncologia ASL Città di Torino – richiede che il caregiver sia educato e formato, capace cioè di identificare i bisogni della persona assistita e di svolgere correttamente le mansioni grazie a una attenta preparazione tecnica e soprattutto psicologica. Un compito delicato e complesso che necessita, dunque, di una ‘assistenza nell’assistenza’ da dedicare al caregiver che deve poter contare su una rete sociale di sostegno e di volontariato, che si (pre)occupi di sostenerlo, di adempiere al disbrigo di faccende quotidiane, pratiche burocratiche, pulizie domestiche e assistenza saltuaria per consentire al caregiver di ‘staccare’ e riposarsi”. “Da un punto di vista giuridico – aggiunge Paola Boldrini, Vicepresidente della XII Commissione Igiene e Sanità del Senato – è stata depositata in Senato una proposta di legge affinché venga riconosciuta la figura del caregiver , prevedendo una tutela previdenziale e una conciliazione lavorativa, ad esempio una flessibilità dell’orario tali per cui la persona possa svolgere in parallelo la propria professione e l’assistenza al congiunto. Le attuali leggi vigenti consentono al caregiver di poter usufruire della Legge 104 che garantisce permessi retribuiti dal lavoro e di congedi fino a 2 anni, a garanzia del mantenimento del posto di lavoro. In Italia al momento solo L’Emilia Romagna ha istituito dal 2014 una legge che tutela, anche sotto l’aspetto previdenziale, il caregiver e dal 2020 ha introdotto una delibera per destinare fondi da investite nei territori a supporto dei caregiver. Sull’esempio dell’Emilia Romagna si stanno avviando simili approcci regionali, ma l’auspicio è di avere una legge nazionale, già attuativa entro il 2021. Tuttavia è necessario distinguere tra necessità dei caregiver in oncologia e caregiver che affiancano pazienti affetti da altre patologie”. “Oggi la figura del caregiver, soprattutto in ambito oncologico – precisa Nicola Provenza, Membro della XII Commissione Affari Sociali, Camera dei Deputati – deve avere un suo riconoscimento giuridico. La tenacia dei parlamentari e la volontà politica potranno, sollecitando lo sblocco di proposte di Legge già esistenti sul caregiver, permettere di trovare una convergenza. Parlare di appropriatezza significa parlare anche di appropriatezza dell’ambito di cura , che potrà

PANORAMA DELLA SANITÀ

Newspaper metadata:

Source: Panoramasanita.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.panoramasanita.it/2021/06/01/caregiver-un-esercito-senza-diritti-professionali-e-previdenziali/

permettere un recupero di risorse e contribuire così alla sostenibilità del SSN." "Il Volume pratico per il caregiver – conclude Luigi Cavanna, Direttore del Dipartimento di Oncologia-Ematologia all'AUSL di Piacenza e Presidente Nazionale del CIPOMO (Collegio Italiano degli Oncologi Medici Ospedalieri – supporta e aiuta chi si occupa dei pazienti oncologici nella quotidianità. Elaborato con il contributo di infermieri, medici, psicologi, nutristi affronta le possibili criticità del malato oncologico in relazione alle differenti sedi di malattia, ovvero i bisogni clinici e le necessità assistenziali, rappresentando dunque uno strumento formativo essenziale".

Newspaper metadata:

Source: Panorama Della Sanità Author:
Country: Italy Date: 2021/06/01
Media: Periodics Pages: 72 -

Web source:

Piemonte

La Regione ha deciso di finanziare, con un milione di euro, un bando per reperire psicologi e psicoterapeuti da mettere a disposizione di personale scolastico, studenti e famigliari. Entro 30 giorni dall'assegnazione delle risorse, i Servizi di Psicologia dovranno realizzare la mappatura del fabbisogno e l'identificazione delle priorità e delle modalità di realizzazione delle iniziative su ciascun territorio agendo in raccordo con i Dipartimenti maternoinfantili delle Asl, i Servizi di igiene e sanità pubblica e le Unità di gestione Covid-19, con il supporto dell'Ufficio scolastico regionale e l'Ordine degli psicologi.

Newspaper metadata:

Source: Panorama Della Sanità Author:
Country: Italy Date: 2021/06/01
Media: Periodics Pages: 73 -

Web source:

Asl Bt

Un servizio di assistenza psicologica per pazienti Covid, i loro familiari e i dipendenti dei presidi ospedalieri dedicati alla gestione clinica del coronavirus. La Asl Bt, Azienda Sanitaria Locale pugliese che copre la provincia di Barletta - Andria - Trani, ha organizzato un servizio di assistenza psicologica in ospedale e sul territorio che, in stretta collaborazione con il servizio di Psicologia clinica diretto da Maria Dell'Olio, garantisce supporto, aiuto e consulenza a tutte le persone coinvolte a vario titolo nella gestione personale, familiare e professionale del Covid. "Abbiamo assunto dieci psicologhe e abbiamo fortemente voluto che il loro impegno e il loro supporto fosse completamente dedicato alla gestione del Covid – sottolinea Alessandro Delle Donne, commissario straordinario della Asl Bt – sono fisicamente dislocate nei due presidi ospedalieri dove abbiamo pazienti positivi al Covid, quello di Barletta e quello di Bisceglie, e sul territorio a supporto degli Uffici di Igiene nella gestione dei cittadini positivi in isolamento o dei loro familiari". L'obiettivo del servizio è sostenere le persone positive al Covid o in quarantena fiduciaria che sviluppano malessere psicologico o che non riescono ad adattarsi alla situazione, essere di aiuto per i pazienti ricoverati presso gli ospedali di Barletta e Bisceglie, facilitare la comunicazione con i parenti a casa e fornire consulenza ai tanti operatori, sia amministrativi che sanitari, che da oltre un anno sono impegnati nella gestione dell'emergenza

Newspaper metadata:

Source: Panorama Della Sanità Author:
Country: Italy Date: 2021/06/01
Media: Periodics Pages: 76 -

Web source:

Parole Fertili

Per le donne che hanno ricevuto una diagnosi di infertilità e che stanno affrontando un percorso di Procreazione Medicalmente Assistita (Pma), è nato il progetto “Parole Fertili: la creatività come risorsa. Viaggio nel Paese delle maschere narranti”, un percorso di Drammaterapia Integrata Digitale rivolto a 30 donne che hanno intrapreso la Pma. Il percorso è totalmente gratuito grazie al contributo incondizionato di Ibsa Farmaceutici. Il progetto nasce dalla collaborazione tra Cdi-NarrAzioni, il Centro di Drammaterapia Integrata creato da Sandra Pierpaoli, psicologa, psicoterapeuta e artiterapeuta, Dnm, la startup che ha ideato PsyDit, una piattaforma per percorsi di supporto psicologico digitali innovativi e Rossella Nappi, docente dell’Università degli studi di Pavia, ginecologa, endocrinologa, sessuologa e direttore del Centro della Fertilità. Le partecipanti potranno contare su un supporto psicologico; confronteranno i propri vissuti e le proprie difficoltà utilizzando i linguaggi delle arti, del teatro e della narrazione.

Newspaper metadata:

Source: Ilfattoquotidiano.it
Author: F. Q.
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.ilfattoquotidiano.it/2021/06/01/mottarone-eitan-fuori-pericolo-trasferito-dalla-rianimazione-al-reparto-di-degenza/6217097/

Mottarone, Eitan fuori pericolo: trasferito dalla rianimazione al reparto di degenza

Con lui c'è sempre la zia Aya che non si è mai allontanata dal nipote dal momento in cui ha ricevuto il permesso di restargli accanto. Eitan sulla cabina 3 della funivia viaggiava con il papà, la mamma e il fratellino La notizia tanto attesa è arrivata. Eitan, il bambino di 5 anni unico sopravvissuto alla strage della funivia Stresa-Mottarone, ha lasciato il reparto di rianimazione ed è stato trasferito, nel primo pomeriggio, in quello di degenza. Il piccolo, ricoverato all'ospedale infantile Regina Margherita di Torino, è stato spostato, com'era stato annunciato dai medici, dopo che ieri la prognosi riservata è stata sciolta. Ora è considerato fuori pericolo. Con lui c'è sempre la zia Aya che non si è mai allontanata dal nipote dal momento in cui ha ricevuto il permesso di restargli accanto. Eitan sulla cabina 3 della funivia viaggiava con il papà, la mamma e il fratellino. Il 23 maggio il piccolo – probabilmente protetto dall'abbraccio del papà durante la caduta della cabina – era arrivato in gravissimi condizioni ma cosciente in ospedale. Aveva le gambe fratturate e diversi traumi. Dopo gli interventi Eitan è stato lentamente risvegliato e le sue condizioni sono migliorate giorno dopo giorno. Al suo risveglio ha naturalmente chiesto dei suoi genitori. Nei giorni scorsi i vigili del fuoco gli hanno consegnato un casco e una maglietta, con tanto di draghetto Grisù e il nome 'Eitan', mentre i ciclisti del Giro d'Italia che nei giorni scorsi sono passati per Stresa, la località del Lago Maggiore da cui parte la funivia per raggiungere la vetta del Mottarone, hanno deciso di devolvergli i premi in denaro della tappa. Oltre 45mila euro sono state raccolte in poche ore nella campagna online sulla piattaforma Eppellà di Lucca. Il Comune di Pavia, dove nel quartiere Borgo Ticino viveva la famiglia del piccolo, ha aperto un conto corrente a nome di Eitan. Di quanto accaduto il bimbo non sembra ricordare. Si procede passo per passo, come stabilito dall'equipe di psicologi della dottoressa Marina Bertolotti e dal direttore della Rianimazione, dottor Giorgio Ivani, fin da prima del risveglio.

Newspaper metadata:

Source: Fanpage.it
Author: Antonio Palma
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.fanpage.it/attualita/funivia-mottarone-eitan-ha-lasciato-la-rianimazione-il-bimbo-e-fuori-pericolo/

Funivia Mottarone, Eitan ha lasciato la Rianimazione: il bimbo è fuori pericolo

È fuori dalla Rianimazione il piccolo Eitan, il bimbo unico sopravvissuto alla tragedia della funivia Mottarone Stresa in cui ha perso l'intera famiglia. Il trasferimento in un normale un reparto di degenza pediatrica dell'ospedale infantile Regina Margherita di Torino è avvenuto nel primo pomeriggio di oggi. Ha lasciato il reparto di Rianimazione il piccolo Eitan, il bimbo unico sopravvissuto alla tragedia della funivia Mottarone Stresa in cui ha perso l'intera famiglia. Come da programma, il bambino infatti è stato trasferito in queste ore in un normale un reparto di degenza pediatrica dell'ospedale infantile Regina Margherita di Torino dove si trova da quando è stato ricoverato subito essere stato estratto dalla lamiere contorte della cabina della funivia crollata. Il trasferimento è avvenuto nel primo pomeriggio di oggi, martedì 1 giugno, come si apprende da fonti mediche della Città della Salute del capoluogo piemontese. La decisione era arrivata ieri dopo che i medici che lo tengono in cura hanno sciolto la sua prognosi dichiarandolo fuori pericolo. "È in costante miglioramento sia dal punto di vista del trauma toracico sia dal punto di vista del trauma addominale" spiegano ancora i pediatri dell'ospedale torinese. Quando era stato trovato dai soccorritori tra i resti della cabina le sue condizioni erano gravissime tanto che i medici avevano dovuto sottoporlo a coma farmacologico ma, dopo il risveglio, il bambino di 5 anni ha mostrato una forza e determinazione che in pochi giorni lo hanno portato a lasciare il reparto di area critica per proseguire le cure in un normale reparto pediatrico. Accanto a lui c'è sempre la zia Aya che non lo ha mai lasciato un attimo e a cui toccherà ora rispondere alle domande più tristi sulla sorte dei genitori. Le cure mediche per Eitan però ora proseguono di pari passo con una terapia psicologica che servirà a rendere meno traumatico il momento in cui saprà della morte dei genitori e del fratellino. Nel suo percorso sarà assistito da un team di psicologi che lo aiuterà a superare il grave trauma. Al momento il bimbo dice di non ricordare niente di quanto avvenuto quel terribile giorno in funivia ma potrebbe essere vittima di un'amnesia post traumatica per questo sarà fondamentale l'aiuto di terapeuti.

Newspaper metadata:

Source: Cronacaqui.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://cronacaqui.it/strage-del-mottarone-il-piccolo-eitan-ha-lasciato-la-terapia-intensiva/

Strage del Mottarone, il piccolo Eitan ha lasciato la terapia intensiva

Il bimbo, unico sopravvissuto, è stato trasferito in un reparto di degenza dell'ospedale Regina Margherita di Torino 1 Giugno 2021 Torino Continuano ad arrivare buone notizie dall'ospedale Regina Margherita di Torino. Il piccolo Eitan, unico sopravvissuto della strage del Mottarone, ha infatti lasciato il reparto di rianimazione per essere trasferito, dopo pranzo, in un reparto di degenza ordinaria. Al suo capezzale c'è sempre la zia Aya: toccherà a lei, supportata da psicologi, parlare con il nipote, che ha 5 anni, del disastro della funivia. Nell'incidente Eitan ha perso tutta la sua famiglia. LEGGI ANCHE: Strage della funivia, Eitan sta meglio. Sciolta la prognosi, il bimbo lascia la Rianimazione

Newspaper metadata:

Source: Ok - Salute E Benessere
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2021/06/01
Pages: 37 -

Web source:

L'arte allontana l'ansia

Visitare un museo o una mostra, ascoltare la lettura di una poesia, assistere a uno spettacolo teatrale o a un concerto sono attività che possono contribuire ad alleviare anche le ripercussioni psicologiche del Covid R imarranno finalmente aperti i musei? Speriamo di sì, perché la Venere di Botticelli o la Gioconda di Leonardo possono aiutare a superare lo stress da Covid-19. I dati parlano chiaro: la pandemia non espone solo al rischio di contrarre il virus ma sta avendo ripercussioni psicologiche anche tra chi non è venuto a contatto diretto con la malattia o non ha subito la perdita di persone care. I casi di ansia, insonnia, stati depressivi, ipocondria stanno crescendo tra la popolazione e, stando ai dati presentati dalla Società Italiana di NeuroPsicoFarmacologia, nei prossimi mesi potranno emergere fino a 800mila nuovi casi di depressione, a cui se ne andranno ad aggiungere almeno 150mila correlati alla crisi economica e alla disoccupazione. Ad aumentarele condizioni di stress ci si mettono il martellamento di notizie legate a diffusione dei contagi e vaccini (la cosiddetta infodemia), la sensazione di solitudine, dilagata a causa delle misure di sicurezza, l'impossibilità di viaggiare e di evadere da una quotidianità faticosa. Eppure visitare un museo o una mostra, ascoltare la lettura di una poesia, assistere a uno spettacolo teatrale o a un concerto possono contribuire ad alleviare almeno i casi meno gravi, che sono la stragrande maggioranza: se protratti a lungo, alcuni di questi potrebbero sfociare in stati d'ansia patologici. BENEFICI EVIDENZIATI DA OLTRE 900 STUDI Se infatti è ormai assodato che l'arte praticata (vedi box) può essere efficace come una terapia in casi di malattie quali autismo o Parkinson, sono altrettanto certi anche i benefici della fruizione passiva delle arti sul benessere generale. La Health Evidence Network, la rete di informazione sanitaria creata dalla Commissione europea, ne ha raccolto le prove in un report, diffuso dopo aver analizzato oltre 900 studi e ricerche, effettuati con metodologie diverse tra il 2000 e il 2019: stando a questo rapporto, pittura, teatro, danza e musica non si rivelano solo utili nella prevenzione delle malattie fisiche e mentali, ma evidenziano benefici conclamati anche in mancanza di patologie, migliorando lo stato mentale e neurologico, incoraggiando i buoni comportamenti e sollecitando il corretto sviluppo cognitivo ed emotivo dei bambini. L'arte, insomma, è necessaria per vivere meglio. «L'arte è una dimensione intrinseca dell'essere umano», conferma Gabriella Gilli, professoressa associata di psicologia generale all'Università Cattolica di Milano, «promuove la crescita, promuove il pensiero, rilassa e cura, perché ci attiva, ci procura piacere, ci fa ragionare ed emozionare. Il pittore e fotografo statunitense Edward Ruscha, esponente della Pop art, diceva che è arte quello "che ti fa grattare la testa", cioè quello che ti porta a pensare, a interrogarti: su ciò che stai 38 giugno 2021 guardando, su quello che c'era nella mente dell'artista quando ha creato l'opera e su quello che suscita in te che vivi quell'opera. Ma è proprio interrogarsi su quello che c'è nella mente dell'altro, il domandarsi che cosa pensa e prova l'altro, che rende umano l'essere umano. Perciò l'arte, che ti costringe a farlo, diventa per l'uomo un bisogno». QUADRUPLICATI GLI ACCESSI ONLINE AL LOUVRE Un bisogno che l'individuo cerca di soddisfare anche quando non ha la possibilità di fruire dell'arte nelle sue forme tradizionali: il successo delle visite virtuali alle attività culturali e l'aumento dei followers dei profili social dei musei lo dimostrano. Gli accessi al nuovo database del Musée du Louvre di Parigi, che dal 26 marzo ha portato online il 75% delle sue collezioni, sono quadruplicati rispetto a quelli del vecchio sito, e il tour virtuale degli Uffizi di Firenze, già nei primi due mesi di attivazione, era stato visto da una media di quattromila spettatori al giorno. «Iniziative ottime», commenta la psicologa, «che dimostrano il bisogno dell'uomo di accostarsi alla bellezza, intendendo per bello qualcosa che attira ed emoziona. Nell'arte, infatti, non c'è solo la rappresentazione della bellezza e dell'armonia: c'è il conflitto, c'è il dolore, c'è la tragedia. Prendiamo Guernica di Picasso: è la rappresentazione della guerra, e che la guerra non sia una cosa bella siamo tutti d'accordo. Eppure davanti al gigantesco dipinto del pittore spagnolo la tragedia diventa bellezza perché ne diventa testimonianza, elaborazione, rappresentazione e monito». UN SOGNO CONDIVISO Proprio Picasso, del resto, diceva che «l'arte spazza via la quotidianità dalla nostra anima», trasportandoci in una realtà nuova e differente. «E Flaubert diceva: "Ama l'arte, tra tutte le menzogne è quella che mente di meno"», precisa Gilli, «perché le arti ci proiettano in una dimensione diversa da quella che viviamo quotidianamente, ma questa nuova dimensione non è altro che una reinterpretazione della realtà che fa risuonare in noi qualcosa di conosciuto. C'è anche un aspetto sociale in questa reinterpretazione: io artista, che ti racconto la realtà per come la vedo, mi metto in comunicazione con te che vivi le mie opere, e tu, che mi vedi e mi ascolti, condividi le stesse emozioni non solo con me ma anche con chi vive quelle emozioni vicino a te. È importante che i musei si siano attivati per portare le loro collezioni su Internet, ma entrare in contatto con l'arte di persona è tutta un'altra cosa. Pensiamo solo a cosa vuoi dire andare ad ascoltare un concerto dal vivo, con altre

Newspaper metadata:

Source: Ok - Salute E Benessere
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2021/06/01
Pages: 37 -

Web source:

persone che ascoltano la stessa musica: è come vivere un sogno condiviso». Solitudine e mancanza di condivisione sono state, soprattutto per alcune categorie di persone, tra le cause maggiori di stress durante la pandemia, ma in generale ben prima dell'emergenza Covid, anche in questa che è l'epoca della comunicazione, pochi riescono ad avere un dialogo profondo con l'altro. L'arte allora può aiutare anche a mettere in comunicazione i singoli? «Fa molto di più: ci allena al pensiero plurale», conclude l'esperta. «Ci espone alla possibilità di avere idee diverse, ci consente l'espressione delle differenze e ci insegna a rispettare questa diversità». #l'arteterapia: su ok-salute.it Pennelli e creta per frenare la demenza senile isegnare, affondare le mani nella creta o danzare D può aiutare anche in caso di malattie gravi. Praticata con successo da anni negli Stati Uniti e nel Regno Unito, e oggi sempre più diffusa anche in Italia, l'arteterapia «è una disciplina che coniuga il fare arte e il processo creativo come espressione delle emozioni con la dimensione del benessere», spiega Barbara Fiore, arteterapeuta e docente di arteterapia presso l'associazione Art Therapy Italiana di Torino. L'azione dell'arte e l'utilizzo di materiali plastico-pittorici, in altre parole, diventa un modo per esprimere se stessi e le proprie emozioni, ha potenzialità trasformative e risulta perciò molto utile ed efficace in condizioni in cui una persona ha difficoltà proprio a rapportarsi con queste, come nei casi di stress post traumatico, su cui proprio recentemente sono iniziati studi più approfonditi, o in condizioni come l'autismo o l'Alzheimer. «È uno strumento molto versatile che può essere utilizzato in tante diverse forme di disagio mentale o con persone che vivono particolari condizioni esistenziali», continua l'esperta. «Per esempio ci sono riscontri positivi nella sua applicazione nelle case di riposo: gli anziani, guidati da una persona che ha una formazione specifica, riescono a rimettersi in gioco sul piano emotivo, cognitivo e introspettivo. Ma è risultata efficace addirittura con le persone non vedenti, che possono utilizzare la dimensione tattile o sensoriale, o in casi di demenza senile». L'arteterapeuta, che modula sempre la terapia sull'utente (non essendo una professione sanitaria non si può parlare di pazienti), non lavora mai da solo ma sempre in équipe con professioni socio-sanitarie come psichiatri, psicologi e psicoterapeuti. «Il rapporto con l'arte aiuta a dare forme a stati d'animo che in un secondo momento possono essere verbalizzati e successivamente elaborati a livello psicologico e psicoterapico», conclude Fiore. «Noi forniamo il materiale raccolto con il nostro lavoro a figure che hanno gli strumenti e le competenze per prendere in mano la situazione dal punto di vista più strettamente terapeutico e loro poi lo utilizzano per sviluppare percorsi e interventi sanitari».

Newspaper metadata:

Source: Borsaitaliana.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Internet
Pages: -

Web source: http://www.borsaitaliana.it/borsa/notizie/radiocor/finanza/dettaglio/economia-e-finanza-gli-avvenimenti-di-venerdi--4-giugno-nRC_01062021_1933_621145251.html

Economia e finanza: gli avvenimenti di VENERDI' 4 giugno

FINANZA - Nessun appuntamento in agenda. RIUNIONI DEI CONSIGLI DI AMMINISTRAZIONE - Nessun appuntamento in agenda. INCONTRI SOCIETA' QUOTATE - Nessun appuntamento in agenda. ASSEMBLEE DEGLI AZIONISTI - Nessun appuntamento in agenda. DATI MACROECONOMICI - Italia: Istat - le prospettive per l'economia italiana, anni 2021-2022. Ore 10,00. - Eurozona: vendite al dettaglio, aprile. Ore 11,00. - Stati Uniti: tasso disoccupazione, maggio. Ore 14,30. - Italia: revisione rating Fitch. - Stati Uniti: ordinativi industriali, aprile. Ore 16,00. - Germania: revisione rating Dbrs. ECONOMIA - conferenza stampa di presentazione del Corso di Laurea Magistrale in Psicologia applicata all'innovazione digitale, organizzata da Intesa Sanpaolo Innovation Center e Istituto Universitario Salesiano di Torino. Ore 11,00. Partecipano, tra gli altri, Maurizio Montagnese, presidente Intesa Sanpaolo Innovation Center; Gian Maria Gros-Pietro, presidente Intesa Sanpaolo. In streaming. - evento Luiss di presentazione del libro "Europe's Crisis of Legitimacy" di Vivien Schmidt. Ore 18,00. In streaming. POLITICA E ATTIVITA' PARLAMENTARE Camera 9,30 Dl riaperture (Aula) 15,00 Dl riaperture (Aula). Red- (RADIOCOR) 01-06-21 19:33:46 (0621) 5 NNNN

la Repubblica.it

Newspaper metadata:

Source: Repubblica.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://torino.repubblica.it/cronaca/2021/06/01/news/strage_del_mottarone_eitan_dimesso_dalla_rianimazione_sta_meglio-303812895/?rss

Strage del Mottarone, Eitan dimesso dalla rianimazione sta meglio

Eitan ha lasciato il reparto di rianimazione questo pomeriggio subito dopo pranzo. Lo hanno salutato i medici che per otto giorni hanno lottato per salvargli la vita dopo la tragedia della funivia che gli ha strappato i genitori, il fratellino di due anni e i bisnonni. Da ieri i dottori dell'ospedale Regina Margherita lo hanno dichiarato fuori pericolo e hanno sciolto la prognosi per quel bimbo di 5 anni che dovrà fare i conti con tante cose, con la tragedia che ha distrutto la sua famiglia, con la paura di un incidente che ora non ricorda ma che da un momento all'altro potrebbe tornare a tormentarlo con la condizione di essere l'unico sopravvissuto di una strage, un ruolo che - racconta chi si è trovato nella sua stessa condizione - non è facile da accettare. Strage funivia, la zia del bimbo sopravvissuto scrive al fratello morto: "Realizzeremo i sogni che avevate per Eitan" di Sharon Nizza , Carlotta Rocci 31 Maggio 2021 Ha accanto la zia Aya, lo zio, i nonni: sono le figure che in tutti questi giorni gli sono rimaste accanto giorno e notte senza mai lasciare il letto di ospedale dove Eitan è lentamente tornato a respirare da solo, poi a mangiare negli spazi protetti e ovattati della terapia intensiva. Ogni suo progresso è stato seguito anche dall'equipe di psicologi del Regina Margherita che continueranno a stare accanto a lui e alla sua famiglia anche nel nuovo reparto: dovranno trovare il modo di raccontargli quello che è accaduto. I medici e i parenti che gli sono accanto non hanno mai voluto raccontargli bugie - non è consigliato - spiegano gli esperti "ma il percorso verso la consapevolezza di quello che è successo è lento e graduale". Eitan spesso chiede di mamma e papà: trova il sorriso amorevole di zia Aya e le carezze della nonna, risposte che per ora lo tranquillizzano. Nell'ospedale torinese il bambino era arrivato in elisoccorso domenica 23 maggio dopo che il crollo della funivia aveva ucciso 14 persone tra cui i suoi genitori, papà Amit e mamma Tal, il fratellino di due anni Tom e i bisnonni materni Barbara e Itshak. Insieme a lui era arrivato sempre quel pomeriggio anche un altro bambino della stessa età, Mattia Zorloni, che però non ce l'ha fatta. Eitan era cosciente e impaurito aveva inizialmente allontanato i dottori. Poi viste le tante fratture era stato operato per stabilizzarlo. E' rimasto in coma farmacologico per quattro giorni. Pian piano è stato risvegliato ed estubato, dopo che risonanza magnetica aveva escluso danni neurologici sia a livello cerebrale sia del tronco encefalico. "Dove sono mamma e papà" è la domanda che ha fatto alla zia Aya, sorella del padre, che è stato il primo volto che ha visto quando ha riaperto gli occhi. La settimana dopo la tragedia ha ricominciato a mangiare. Netti miglioramenti, grazie al lavoro dell'equipe di rianimazione guidata dal dottor Giorgio Ivani, che hanno portato al trasferimento di reparto.

Newspaper metadata:

Source: Borsaitaliana.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Internet
Pages: -

Web source: http://www.borsaitaliana.it/borsa/notizie/radiocor/finanza/dettaglio/sanita--gli-avvenimenti-di-venerdi--4-giugno-nRC_01062021_1925_615719574.html

Sanita': gli avvenimenti di VENERDI' 4 giugno

EVENTI E CONFERENZE STAMPA - conferenza stampa di presentazione del Corso di Laurea Magistrale in Psicologia applicata all'innovazione digitale, organizzata da Intesa Sanpaolo Innovation Center e Istituto Universitario Salesiano di Torino. Ore 11,00. Partecipano, tra gli altri, Maurizio Montagnese, presidente Intesa Sanpaolo Innovation Center; Gian Maria Gros-Pietro, presidente Intesa Sanpaolo. In streaming. - convegno su 'Modelli di governance dei servizi sanitari e socio sanitari regionali a confronto', promosso dalla Commissione consiliare Sanita' e dal Consiglio regionale. Ore 14,00. In streaming. http://www.sanita24.ilsole24ore.com/. Red- (RADIOCOR) 01-06-21 19:25:25 (0615)SAN 5 NNNN

Newspaper metadata:

Source: Techprincess.it
Country: Italy
Media: Internet
Author: Marco Brunasso
Date: 2021/06/01
Pages: -

Web source: https://techprincess.it/epicura-il-primo-poliambulatorio-digitale/

EpiCura è il primo poliambulatorio digitale in Italia

Si chiama EpiCura, ed è la prima piattaforma digitale in ambito health in Italia. Essa consente agli utenti di mettersi in contatto con i più svariati specialisti nei vari ambiti della medicina. Il portale è interamente pensato per le famiglie, in special modo per le donne. EpiCura semplifica l'accesso alle cure L'innovativa piattaforma ha l'ambizioso progetto di unire oltre 900 professionisti certificati sull'intero territorio nazionale. L'elenco dei servizi a disposizione è davvero impressionante, e comprende l'assistenza socio-sanitaria per tutte le varie fasce di età e la possibilità di richiedere consulti. L'intento non è solo quello di semplificare l'accesso alle cure, ma anche di digitalizzare il processo di scelta di specialisti in ambito di benessere. EpiCura è pensato in modo specifico per le famiglie, con la possibilità di visualizzare e scegliere la figura professionale più vicina alle esigenze degli utenti. Il servizio è attivo 7 giorni su 7, a tutte le ore del giorno, e fornisce assistenza immediata in caso di emergenze. Alla base del progetto vi è la volontà di aiutare coloro i quali, per esigenze lavorative, o di altra natura, trovano poco tempo per poter gestire con la dovuta attenzione la salute dei propri cari. Un ambulatorio digitale per tutta la famiglia La grande forza di EpiCura sta nella sua capacità di essere adatta a tutta la famiglia. Sulla piattaforma, infatti, non solo sarà possibile trovare medici specializzati nelle varie branchie, ma anche pediatri, assistenza agli anziani, psicologi, fisioterapisti e veterinari. Uno strumento estremamente efficiente per poter gestire la salute personale, e dei propri cari, a portata di click. Epicura offre inoltre un FamilyTour, che consentirà di semplificare ed ottimizzare il delicato processo di selezione del personale, in base alla composizione del nucleo familiare, e delle esigenze personali. La piattaforma dedica anche ampio spazio alle necessità assistenziali per anziani, con la possibilità di contattare badanti ed infermieri. La grande forza di questo network sta nella possibilità di ricevere assistenza medica in caso di insorgenza di dubbi o sintomi di qualsiasi sorta. Sarà infatti possibile richiedere consulti in maniera telematica ed immediata. La piattaforma mette anche a disposizione un supporto telefonico. Disponibile online e nelle principali città italiane Sebbene EpiCura sia accessibile a tutti mediante l'apposita piattaforma, i servizi fisici possono essere erogati nelle principali 10 città d'Italia: Torino, Milano, Roma, Firenze, Napoli, Bologna, Brescia, Genova, Catania e Verona. In poco più di 4 anni, EpiCura, ha assistito più di 5.000 famiglie italiane, erogando più di 13.000 ore di assistenza domiciliare. Tagsepicura health poliambulatorio digitale

LA STAMPA.it

Newspaper metadata:

Source: Lastampa.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://video.lastampa.it/torino/rossomando-e-giorgis-rimpatri-volontari-e-piu-diritti-per-i-migranti-nei-cpr/139900/140155

Rossomando e Giorgis: "Rimpatri volontari e più diritti per i migranti nei Cpr"

Dopo il suicidio del 23 enne Musa, sopralluogo al Centro per il rimpatrio di Torino dei parlamentari del Partito Democratico Anna Rossomando e Andrea Giorgis. «E' necessario chiudere definitivamente la stagione dei decreti Salvini e dei tagli ai servizi organizzati all'interno di queste strutture - spiegano -. Bisogna che il prossimo capitolato ripristini ad esempio la presenza h24 di un medico, e non di sole cinque ore al giorno come la situazione attuale, gli investimenti per i mediatori culturali e per gli psicologi». Il «paradosso» è che nei Cpr, che non sono strutture di detenzione, «ci sono meno tutele e garanzie che nelle carceri». È necessario, aggiungono, ripensare la procedura che riguarda le persone irregolari, «investire risorse per dare effettività e disciplina al rimpatrio volontario». Il caso Musa, poi, pone un'ulteriore questione: «La direttiva comunitaria prescrive a tutti i paesi membri di predisporre una disciplina a tutela delle vittime di reato. La condizione di vittima deve prevalere sulla condizione di irregolarità». Servizio di Irene Famà

la Repubblica.it

Newspaper metadata:

Source: Repubblica.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://torino.repubblica.it/cronaca/2021/06/01/news/ventimila_i_sanitari_in_piemonte_non_si_sono_fatti_vaccinare_il_dato_preoccupa_le_asl-303795715/?rss

Ventimila sanitari in Piemonte non si sono fatti vaccinare, il dato preoccupa le Asl

Sono circa ventimila i medici, gli infermieri, i fisioterapisti, tecnici, psicologi, veterinari, sanitari della sanità pubblica e privata e liberi professionisti, odontoiatri che non sono vaccinati in Piemonte. Un numero molto alto ma che include tutto il mondo sanitario regionale e che dovrà ora essere messo alla prova dell'ultima chiamata prima delle sospensioni. Questo il dato emerso dalle verifiche incrociate e presentato dal responsabile dell'area- giuridica Antonio Rinaudo durante la riunione ancora in corso. Non si tratta dunque di una cifra che restituisce un quadro dettagliato del fenomeno No Vax negli ospedali e nelle strutture per anziani, i luoghi che preoccupano maggiormente per il rischio di contagio, ma esteso a tutte le realtà. Ora le aziende, a cui sono stati consegnati gli elenchi, dovranno, una volta ricevuto il dato incrociato dei nomi, convocare i lavoratori e il medico competente interno dovrà fare opera di convincimento e poi passare al bilancio definitivo per chiarire quanti sono gli irriducibili del vaccino e quanti invece, di fronte a un ultimo appello, si decideranno a farsi vaccinare. La riunione è stata convocata nel pomeriggio di ieri alle 17, un incontro in remoto a cui sono stati chiamati tutti i direttori generali delle aziende sanitarie e ospedaliere ai quali, oltre alle cifre che competono le loro aziende, Rinaudo ha chiarito le linee guida di come operare per arrivare alla lista finale, quella dei dipendenti che dovranno essere allontanati dalle loro mansioni perché a contatto con i pazienti. Il tema del confronto è molto delicato: si deve applicare la legge senza però essere costretti a chiudere i servizi pubblici essenziali nel caso in cui ci fosse una sospensione massiccia. "Ciascuna Asl deve far partire le lettere di invito al personale che deve spiegare per quali motivi non si sia sottoposto alla vaccinazione", spiegava ieri il coordinatore del piano vaccinale. Un ultimo passaggio nel tentativo di convincere chi è restio, chiarendo le conseguenze di un rifiuto definitivo: la perdita dello stipendio e nel migliore dei casi un demansionamento. Per i liberi professionisti, che probabilmente in questa lista potrebbero rappresentare la maggioranza, dovrà intervenire l'Ordine professionale, quello dei medici e odontoiatri, il Collegio infermieri eccetera. Sono loro a dover provvedere alla sospensione dalla professione, sempre fino a fine anno come prevede la legge. I dati sono stati elaborati dl Csi, il Consorzio informatico, incrociando i dati del personale con quelli della piattaforma vaccinale che riporta i dati delle persone vaccinate. Sono 54.000 circa i dipendenti del sistema sanitario del Piemonte. Un numero molto più ampio se si sommano i professionisti della sanità privata e i liberi professionisti a cui si chiede il rispetto dell'obbligo vaccinale deciso dal governo con il decreto Cartabia.

GAZZETTA DI MODENA

Newspaper metadata:

Source: Gazzettadimodena.gelocal.it
Country: Italy
Media: Internet
Author:
Date: 2021/06/01
Pages: -

Web source: https://gazzettadimodena.gelocal.it/modena/cronaca/2021/06/01/news/decisivi-gli-esami-sulla-fune-spezzata-la-procura-ricorre-sulle-scarcerazioni-1.40342461

Decisivi gli esami sulla fune spezzata La Procura ricorre sulle scarcerazioni

L’inchiesta spulcia anche i contatti telefonici tra gli indagati Sta meglio il piccolo Eitan uscito dalla terapia intensiva 01 Giugno 2021 MILANO. C’è massimo riserbo e anche tensione tra gli investigatori sull’inchiesta coordinata dalla procura di Verbania per la strage alla funivia del Mottarone, che ha provocato la morte di 14 persone.La decisione del gip di scarcerare tutti e tre gli indagati nella tarda serata di sabato, Luigi Nerini e Enrico Perocchio liberi e Gabriele Tadini ai domiciliari, «non cambia nulla rispetto alle indagini» chiarisce la procuratrice Olimpia Bossi, che con la pm Laura Carrera coordina l’inchiesta. La procura tra l’altro non esclude altri indagati, l’inchiesta è solo all’inizio.«Gli indagati restano loro tre, le attività di indagine, alcune delle quali già messe in cantiere, cioè i famosi accertamenti tecnici procederanno - spiega Olimpia Bossi - . La fase cautelare affianca e corre parallela alla prosecuzione delle attività di indagine a prescindere dallo stato di libertà degli indagati». Parole che non lasciano trapelare novità sostanziali sull’inchiesta: al vaglio degli inquirenti ci sarebbero anche le comunicazioni tra i tre indagati, sia dai tabulati telefonici che telematiche, ma per alcuni di questi accertamenti è necessario dare comunicazione ai legali dei tre. Tra gli accertamenti irripetibili ci sono anche quelli relativi alla fune spezzata, il giallo ancora irrisolto di questa tragedia, che però non potranno essere fatti tutti sul luogo dell’incidente: potrebbe essere necessaria la rimozione della cabina. Al vaglio degli inquirenti ci sono anche altre posizioni, in particolare quella di un dipendente che avrebbe dichiarato di aver ricevuto l’indicazione di inserire i “forchettoni” ma anche quelle di chi doveva effettuare la manutenzione. Già martedì l’incontro in procura con il perito Chiandussi potrebbe portare a passi avanti nelle indagini. Da fonti investigative si apprende però che la procura potrebbe fare appello al Tribunale della libertà contro la decisione del gip sulle misure cautelari per i tre indagati. «Non ho creato nessun polverone, il pubblico ministero chiede e il giudice decide, funziona così», ha detto la gip Donatella Banci Buonamici ai giornalisti che la aspettavano davanti alla procura di Verbania. L’unico sottoposto a una misura è Tadini, il caposervizio. «Non dimentichiamo che è incensurato, ha 63 anni e non ha pendenze. Io per lui avevo chiesto solo i domiciliari e nulla di più», ripete il legale di Gabriele Tadini, Marcello Perillo. Che però specifica: «Tadini ha ammesso di aver inserito i “forchettoni”, ma non dimentichiamo però che ancora non si sa perché si sia rotta la fune».Intanto l’elaborazione della strage a Stresa è sempre più difficile, il paese è sotto choc. «Abbiamo fatto un incontro con un gruppo di psicologi, dobbiamo metabolizzare quello che è successo, a molti di noi servirà un aiuto e un supporto», ha spiegato la sindaca Marcella Severino in un videomessaggio. «Noi su quella funivia ci siamo saliti tante volte, i nostri figli ci salivano, andavano anche con la scuola a sciare al Mottarone. Siamo cresciuti con la funivia, fa parte di noi e del nostro territorio», ha aggiunto.Da Torino intanto arrivano segnali positivi dal piccolo Eitan, l’unico sopravvissuto: sciolta la prognosi, il bimbo dovrebbe uscire dalla terapia intensiva e finire in un reparto di degenza dell’ospedale Regina Margherita. «Non ho parole per descrivere quanto ci mancherete», ha scritto la famiglia rivolgendosi alle tre vittime Tal, Tom e Amit, familiari di Eitan, chiedendo poi giustizia per quanto accaduto. —

la Nuova Ferrara

Newspaper metadata:

Source: Lanuovaferrara.it
Country: Italy
Media: Internet
Author: Marianna Bruschi
Date: 2021/06/01
Pages: -

Web source: https://lanuovaferrara.gelocal.it/ferrara/cronaca/2021/06/01/news/decisivi-gli-esami-sulla-fune-spezzata-la-procura-ricorre-sulle-scarcerazioni-1.40342441

Decisivi gli esami sulla fune spezzata La Procura ricorre sulle scarcerazioni

L’inchiesta spulcia anche i contatti telefonici tra gli indagati Sta meglio il piccolo Eitan uscito dalla terapia intensiva 01 Giugno 2021 MILANO. C’è massimo riserbo e anche tensione tra gli investigatori sull’inchiesta coordinata dalla procura di Verbania per la strage alla funivia del Mottarone, che ha provocato la morte di 14 persone.La decisione del gip di scarcerare tutti e tre gli indagati nella tarda serata di sabato, Luigi Nerini e Enrico Perocchio liberi e Gabriele Tadini ai domiciliari, «non cambia nulla rispetto alle indagini» chiarisce la procuratrice Olimpia Bossi, che con la pm Laura Carrera coordina l’inchiesta. La procura tra l’altro non esclude altri indagati, l’inchiesta è solo all’inizio.«Gli indagati restano loro tre, le attività di indagine, alcune delle quali già messe in cantiere, cioè i famosi accertamenti tecnici procederanno - spiega Olimpia Bossi - . La fase cautelare affianca e corre parallela alla prosecuzione delle attività di indagine a prescindere dallo stato di libertà degli indagati». Parole che non lasciano trapelare novità sostanziali sull’inchiesta: al vaglio degli inquirenti ci sarebbero anche le comunicazioni tra i tre indagati, sia dai tabulati telefonici che telematiche, ma per alcuni di questi accertamenti è necessario dare comunicazione ai legali dei tre. Tra gli accertamenti irripetibili ci sono anche quelli relativi alla fune spezzata, il giallo ancora irrisolto di questa tragedia, che però non potranno essere fatti tutti sul luogo dell’incidente: potrebbe essere necessaria la rimozione della cabina. Al vaglio degli inquirenti ci sono anche altre posizioni, in particolare quella di un dipendente che avrebbe dichiarato di aver ricevuto l’indicazione di inserire i “forchettoni” ma anche quelle di chi doveva effettuare la manutenzione. Già martedì l’incontro in procura con il perito Chiandussi potrebbe portare a passi avanti nelle indagini. Da fonti investigative si apprende però che la procura potrebbe fare appello al Tribunale della libertà contro la decisione del gip sulle misure cautelari per i tre indagati. «Non ho creato nessun polverone, il pubblico ministero chiede e il giudice decide, funziona così», ha detto la gip Donatella Banci Buonamici ai giornalisti che la aspettavano davanti alla procura di Verbania. L’unico sottoposto a una misura è Tadini, il caposervizio. «Non dimentichiamo che è incensurato, ha 63 anni e non ha pendenze. Io per lui avevo chiesto solo i domiciliari e nulla di più», ripete il legale di Gabriele Tadini, Marcello Perillo. Che però specifica: «Tadini ha ammesso di aver inserito i “forchettoni”, ma non dimentichiamo però che ancora non si sa perché si sia rotta la fune».Intanto l’elaborazione della strage a Stresa è sempre più difficile, il paese è sotto choc. «Abbiamo fatto un incontro con un gruppo di psicologi, dobbiamo metabolizzare quello che è successo, a molti di noi servirà un aiuto e un supporto», ha spiegato la sindaca Marcella Severino in un videomessaggio. «Noi su quella funivia ci siamo saliti tante volte, i nostri figli ci salivano, andavano anche con la scuola a sciare al Mottarone. Siamo cresciuti con la funivia, fa parte di noi e del nostro territorio», ha aggiunto.Da Torino intanto arrivano segnali positivi dal piccolo Eitan, l’unico sopravvissuto: sciolta la prognosi, il bimbo dovrebbe uscire dalla terapia intensiva e finire in un reparto di degenza dell’ospedale Regina Margherita. «Non ho parole per descrivere quanto ci mancherete», ha scritto la famiglia rivolgendosi alle tre vittime Tal, Tom e Amit, familiari di Eitan, chiedendo poi giustizia per quanto accaduto. —

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Giorgio Nardone, Moira Chiodini
Date: 2021/06/01
Pages: 8 -

Web source:

L#arte di comunicare efficacemente: un viaggio che dura da centinaia di anni

L#IMPORTANZA DELLA COMUNICAZIONE NELLA COSTRUZIONE DELLE RELAZIONI È FONDAMENTALE E AGISCE A VARI LIVELLI. QUALI SONO I SUOI ELEMENTI ESSENZIALI E IN CHE MODO GLI SCAMBI NON VERBALI SI INTRECCIANO CON LE PAROLE? o studio della comunicazione umana ha avuto sempre un posto d#onore all#interno della psicologia, sia perché la comunicazione è lo strumento attraverso il quale si realizza il processo terapeutico, sia perché l#essere umano in quanto #essere in relazione# viene influenzato dalle parole, dal linguaggio e dalla comunicazione che intrattiene con sé e con gli altri. LA COMUNICAZIONE COME RELAZIONE L#interesse verso il linguaggio e la comunicazione ha accompagnato l#uomo nei secoli. Lo storico del XIII secolo Salimbene de Adam narra di un esperimento bizzarro e illuminante, se pur drammatico nei suoi effetti, condotto per volere dall#imperatore Federico II di Svevia al fine di rispondere a un antico quesito, ovvero se la lingua umana originaria fosse il frigio, l#egiziano 1 oppure l#ebraico. Federico II diede ordine di accudire un gruppo di neonati con tutte le attenzioni, ma nell#assoluto silenzio, ovvero senza rivolgere loro nessuna parola ed evitando l#uso del linguaggio durante l#interazione. Ciò, nelle intenzioni dell#imperatore, avrebbe permesso di far emergere la lingua originaria, ovvero come naturalmente i bambini avrebbero parlato senza nessuna influenza esterna. L#esperimento purtroppo si concluse in modo drammatico con la morte dei neonati, deprivati del contatto e dell#interazione. La conferma sperimentale dell#importanza della comunicazione, intesa come relazione e contatto fra le persone, venne data dallo studio di René Spitz sui bambini #ospedalizzati#. Questi osservò, infatti, come i neonati che, vivendo in orfanotrofio in grandi camerate, venivano nutriti ma avevano pochissime possibilità di interazione con il caregiver, sviluppassero sintomi depressivi, con effetti negativi sullo sviluppo fisico, cognitivo ed emotivo. Se è stata da subito evidente l#importanza dell#interazione comunicativa per lo sviluppo umano e la promozione del benessere psicofisico dell#individuo, le teorie che hanno cercato di spiegarne il funzionamento hanno posto l#attenzione su aspetti decisamente diversi. Le teorie classiche erano per lo più centrate sulla trasmis-sione del contenuto fra emittente e ricevente, all#interno di una logica che potremmo definire di tipo meccanicistico in cui venivano considerate separatamente le varie componenti del processo comunicativo: l#emittente, ovvero chi trasmetteva il messaggio, poi il messaggio, rappresentato dal contenuto, e infine il ricevente, ovvero colui che riceveva il messaggio (Shannon e Weaver, 1949). A questo processo si aggiungeva il canale attraverso cui il messaggio veniva trasmesso, considerato elemento di influenza della correttezza e della capacità di comprensione del messaggio stesso. Fu con Morris (1938) che si iniziarono a prendere in considerazione i diversi livelli logici di cui si compone la comunicazione: la sintassi, che si occupa di come l#informazione viene trasmessa; la semantica, interessata allo studio del significato, e infine la pragmatica che pone l#attenzione sugli effetti che la comunicazione ha sul comportamento. Dobbiamo aspettare però gli anni Cinquanta perché il modello meccanico di comunicazione di Shannon e Weaver venga messo in discussione, grazie a un importante studio portato avanti dalla Scuola di Palo Alto. In realtà non si trattava di una vera e propria scuola, ma piuttosto di un gruppo di studiosi messi insieme da Gregory Bateson provenienti da ambiti e IL PASSAGGIO DA UN MODELLO MECCANICO A UN MODELLO INTERAZIONISTA PERMETTE DI VALORIZZARE LA NATURA MOLTEPLICE DELLA COMUNICAZIONE discipline diverse, che posero le basi per lo sviluppo di un modello interazionista della comunicazione. Non si possono non citare le eminenti figure di von Neumann, Kurt Lewin, McCollough, Wiener e von Bertalanffy e gli allora giovani Heinz von Foerster e Margaret Mead. Gregory Bateson, poi, fu a capo del team di ricerca del progetto #Comunicazione e schizofrenia#, team di cui facevano parte nomi illustri come Jay Haley, John Weakland, William Fry e D. D. Jackson che Bateson incontrò casualmente a una conferenza, ma di cui conosceva bene i lavori. Il grande antropologo è stato uno fra i più importanti studiosi dell#epoca, per gli studi di antropologia, comunicazione e psicologia. È interessante notare come la figura dello studioso abbia subito una sorta di processo di alterazione, come ha avuto modo di evidenziare la figlia Mary Catherine Bateson in «Come è nato #Angels Fear#»: «L#immagine che molti serbano di mio padre come personaggio molteplice, dalle innumerevoli sfaccettature, mi diverte sempre molto. Mi chiedono spesso: #Di quale Bateson si parla? Del Bateson dell#antropologia? o di quello del doppio vincolo?#, come se Gregory avesse sviluppato idee LA TEORIA DEL DOPPIO LEGAME DI GREGORY BATESON MOSTRA CHE PUÒ ESSERCI UN#INCONGRUENZA TRA MESSAGGI VERBALI E NON VERBALI di ogni sorta che non hanno nulla a che vedere tra loro. A costo di deludere queste persone, mi sembra al contrario che mio padre abbia avuto nella sua vita solo alcune idee, ben poco numerose» (Bateson, 1992). Bateson, studioso dell#informazione, evidenziò come in ogni comunicazione siano

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Giorgio Nardone, Moira Chiodini
Date: 2021/06/01
Pages: 8 -

Web source:

presenti sia elementi di oggettività sia aspetti di tipo relazionale e come, nel momento in cui questi entrano in conflitto, possano crearsi situazioni difficili da gestire (Watzlawick, 1997). Prendiamo il caso in cui vostra moglie vi chieda se il vestito le sta bene: se effettivamente pensate che le stia bene potrete rispondere di sì 1 con sicurezza; nel caso contrario, a livello oggettivo dovreste rispondere «no», mentre a livello relazionale, per non ferirla, dovreste invece rispondere «sì». Ma i problemi non finiscono qui: anche se rispondete #sì# con sincerità dovreste essere comunque in grado di rispondere alle successive richieste di rassicurazioni. «Ne sei sicuro?». «Sì». «Ma proprio sicuro?». «Sì». «Ma proprio, proprio sicuro?». Come la comunicazione ci può far costruire relazioni edificanti o intrappolarci in labirinti da cui non possiamo uscire, in cui #comunque fai, sbagli#, è ben espresso dalla teoria del doppio legame, in cui la persona è intrappolata all#interno di una comunicazione paradossale o contraddittoria, per cui a un livello comunicativo (per esempio verbale) riceve un messaggio, mentre a livello non verbale ne riceve un altro. Come nel classico esempio della madre che chiede al figlio di abbracciarla, ma contemporaneamente sta a braccia conserte sottraendosi all#abbraccio. Se il figlio segue il messaggio verbale si trova bloccato dal non verbale; se decide di rispondere coerentemente al non verbale, allontanandosi, può essere criticato dalla madre perché si rifiuta di abbracciarla. In questi casi la risposta che si può osservare è di tipo patologico, come evidenziato dagli studi del gruppo di Bateson sulla schizofrenia. Con l#arrivo di Paul Watzlawick nel gruppo di Palo Alto venne sviluppata quella che può essere considerata la pietra miliare degli studi sulla comunicazione. I lavori dello studioso portarono, infatti, alla pubblicazione del testo di riferimento per chiunque voglia occuparsi di comunicazione e dei suoi effetti pragmatici. Ci riferiamo al libro Pragmatica della comunicazione umana, che presenta per la prima volta i 5 assiomi della comunicazione che disvelano i principi attraverso i quali la comunicazione con gli altri e con sé stessi ha la capacità di costruire realtà, definire relazioni, modificare la percezione e orientare le scelte. La cosa forse più sorprendente è che il testo sia al tempo stesso un manuale per gli esperti del settore, frutto di un sistematico e rigoroso processo di ricerca, e un punto di riferimento utile, se non indispensabile, per ogni individuo che voglia comprendere come la comunicazione costruisce e definisce le relazioni, giocando un ruolo determinante all#interno della vita di ognuno di noi. NON SI PUÒ NON COMUNICARE Addentriamoci adesso in un viaggio tra gli assiomi della comunicazione per scoprire l#effetto e la rilevanza che la comunicazione gioca sempre, e a volte in modo inaspettato, nella nostra vita. Immaginiamo di salire su un vagone di un treno o di essere in attesa nella sala di aspetto di un medico: guardandoci intorno noteremo persone con la testa china sul proprio cellulare. Senza volerci addentrare nell#analisi del rapporto fra uomo e tecnologia o nei problemi dell#iperconnessione, possiamo con sicurezza affermare che queste persone ci stanno comunicando qualcosa: ci stanno dicendo che non sono interessate a comunicare con noi e che preferiscono fare altro. Il primo assioma della comunicazione, così illuminante nella sua semplicità quanto potente nei suoi effetti, è proprio questo: non si può non comunicare. Anche quando pensiamo di non comunicare in realtà stiamo dicendo che non siamo interessati a comunicare. Nonostante le persone sembrino interessate particolarmente al contenuto di ciò che viene detto, occorre sempre considerare che ogni atto comunicativo ha in sé un aspetto di relazione. In altri termini ciò che diciamo cambia di significato in base al modo in cui lo diciamo. Ciò è molto evidente durante le discussioni all#interno di una coppia: quando marito e moglie litigano, raramente questo ha a che vedere con la cosa in sé, molto più spesso ha a che vedere con la relazione stessa. Quando si discute, si discute della relazione, di come vogliamo essere considerati e di come ci sentiamo davvero visti. Altrimenti per quale motivo le coppie dovrebbero discutere per il dentifricio non chiuso bene o per le scarpe lasciate in giro? Se traduciamo il contenuto in relazione, ovvero prendiamo in considerazione la metacomunicazione, vediamo come quella sul dentifricio non chiuso sia in realtà una discussione sulla relazione in cui lei non si sente considerata a sufficienza: «Ti ho detto mille volte questa cosa, lo sai che mi questo significa che non mi consideri abbastanza», mentre per lui è la dimostrazione del fatto che la compagna si lamenta di ogni piccola cosa, avendo da ridire su tutto; «Non ti va mai bene nulla, I CINQUE ASSIOMI DELLA COMUNICAZIONE INDIVIDUATI DA WATZLAWICK RIVELANO COME QUESTA SIA STRETTAMENTE LEGATA AD ASPETTI RELAZIONALI ORDINE DEGLI SCAMBI E ASPETTI NON VERBALI Ancora più illuminante per le coppie è il terzo assioma della comunicazione, che ci porta nel mondo della percezione e della costruzione della realtà in base a come «punteggiamo» gli eventi, ovvero in base all#ordine che diamo agli scambi comunicativi. Facendo riferimento al famoso esperimento di condizionamento di Pavlov in cui il cane viene condizionato ad avere la risposta di salivazione al suono di un campanello, prima associato al cibo, possiamo vedere come il cane punteggi diversamente gli eventi e si congratuli con sé stesso per aver condizionato lo sperimentatore a portargli il cibo ogniqualvolta inizia a salivare. Chi ha condizionato chi? Dipende

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Giorgio Nardone, Moira Chiodini
Date: 2021/06/01
Pages: 8 -

Web source:

da come punteggiamo la sequenza degli eventi. Nelle relazioni e nelle interazioni comunicative non ci sono mai una causa iniziale e un effetto, ma cause ed effetti retroagiscono continuamente divenendo l#una causa dell#altro e viceversa. Di nuovo nelle relazioni di coppia questo succede molto sovente. Immaginiamo la seguente interazione. Lei: «Non proponi mai nulla da fare, te ne stai sempre per conto tuo»; lui; «Non propongo nulla perché sembra che ci sia sempre qualcosa di sbagliato in quello che dico»; lei: «Insisto e mi lamento perché non sembri interessato a proporre qualcosa»... così potremmo andare avanti all#infinito, e di fatto, spesso, le coppie vanno avanti all#infinito. Le cose si complicano ulteriormente quando iniziamo a considerare che la nostra comunicazione è solo in piccola parte digitale o numerica, ovvero collegata al contenuto, mentre è per lo più analogica, ovvero rilevante rispetto al modo in cui il contenuto viene trasmesso. La parte non verbale o paraverbale (come il tono e la prosodia) costituisce una parte significativa e in alcuni casi predominante, come evidenziato dagli studi pionieristici di Albert Mehrabian che nel suo testo Nonverbal communication (1971) ha evidenziato come in alcune circostanze la comunicazione verbale arrivi a influire solo per il 7% nel processo comunicativo. Diviene, pertanto, fondamentale comprendere come la comunicazione richieda un#attenzione sia agli aspetti di contenuto che agli aspetti analogici, verbali e non verbali che, congiuntamente, consentono di costruire il senso e il significato. Le parole sono importanti, come diceva il protagonista del film Palombella rossa di Nanni Moretti # «Le parole sono importanti, chi parla male le parole giuste» #, e occorre trovare il modo giusto per esprimere le parole giuste. La relazione fra verbale e non verbale ha trovato, come vedremo, uno sviluppo ulteriore e un#attenzione costante nei lavori che sono proseguiti, a partire dagli anni Ottanta, presso il Centro di Terapia Strategica di Arezzo fondato da Paul Watzlawick e Giorgio Nardone. COMPLEMENTARITÀ E SIMMETRIA Terminiamo il nostro breve viaggio tra gli assiomi della comunicazione umana parlando dell#ultimo assioma, forse fra i più conosciuti. Ogni comunicazione può essere o complementare o simmetrica, e ciò dipende dal tipo di relazione che contraddistingue le due persone coinvolte: se paritaria o basata sull#uguaglianza, o NON ESISTE UNA COMUNICAZIONE ADEGUATA IN ASSOLUTO: DIPENDE DAL TIPO DI RELAZIONE TRA LE PERSONE COINVOLTE, CHE PUÒ ESSERE COMPLEMENTARE O SIMMETRICA viceversa fondata sulla differenza gerarchica e di potere. Le relazioni simmetriche sono quelle dove due persone hanno lo stesso status, come due colleghi di lavoro, due compagni di classe, o marito e moglie. Le relazioni complementari sono basate sulle differenze: medico-paziente; - guatezza della comunicazione non è assoluta, ma dipende dal tipo di relazione entro cui questa si realizza. Lo scontro genitori-figli è un esempio abbastanza lampante di come il figlio cerchi di utilizzare una comunicazione simmetrica all#interno di una relazione che dovrebbe essere complementare, o che fino a quel momento è stata complementare. Di nuovo le liti e le discussioni non hanno a che fare tanto con il contenuto, ma con la relazione. Si discute della gerarchia e del potere all#interno della relazione, non della cosa in sé, che una volta può essere l#orario di rientro e un#altra il tenere in ordine la camera. Quando comunichiamo dovremmo iniziare a prestare attenzione ai vari aspetti per poterli gestire e non subire. Ovviamente questo richiede una sana consapevolezza, o un#educata incoscienza (Nardone e Bartoli, 2019) per non bloccarci come il millepiedi della storiella che cammina tranquillo con tutti i suoi mille piedi fino a che non incontra una formica che gli chiede come riesca a camminare coordinando tutti quei piedi, cosa che sembra molto difficile. Il millepiedi non ci aveva mai pensato fino a quel momento, ma ritenendo l#osservazione giusta inizia a riflettere su come muove tutti i piedi insieme e dal quel momento non riesce più a camminare. Lo studio degli effetti pragmatici della comunicazione e il suo utilizzo per la risoluzione di problemi sono stati portati avanti a partire dagli anni Ottanta dal Centro di Terapia Strategica di Arezzo in cui Giorgio Nardone, prima con Paul Watzlawick e poi in collaborazione con numerosi esponenti della terapia breve e sistemica, avvalendosi di un team di ricerca internazionale, ha contribuito allo sviluppo della conoscenza in questo particolare ambito. Si è, infatti, osservato come la comunicazione sia lo strumento attraverso il quale accompagnare la tecnica di intervento, in quanto non esiste buona tecnica senza un buon modo di comunicarla. L#effetto del nostro agire, anche all#interno del contesto terapeutico, risente da quanto siamo in grado di costruire, attraverso un#adeguata comunicazione, la giusta relazione e da quanto il linguaggio che utilizziamo sostiene e amplifica gli effetti dell#intervento. Numerosi negli anni sono stati gli studi sul ruolo della comunicazione, non solo in ambito clinico, ma anche in contesti aziendali (Nardone, 2000) o interazionali in generale (Nardone, 2013). Lo studio e la ricerca sistematica hanno condotto alla formulazione di una struttura comunicativa: il dialogo strategico (Nardone e Salvini, 2010), che rappresenta un#avanzata metodologia di uso del linguaggio e della comunicazione verbale e non verbale per produrre gli effetti desiderati. Se la sua applicazione tecnica richiede un#adeguata formaBibliografia Bateson M. C. (1992), «Come è nato #Angels Fear#», Aut Aut,

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Giorgio Nardone, Moira Chiodini
Date: 2021/06/01
Pages: 8 -

Web source:

251, 5. Mehrabian A. (1971), «Nonverbal comNVOJDBUJPO»*O{Nebraska symposium on motivation, Nebraska U. P., Lincoln. Morris C. W. (1938), «Foundations of the UIFPSZPGTJHOT»*O{International encyclopedia of unified science, Chicago University Press, Chicago, pp. 1-59. /BSEPOF({Cambiare occhi toccare il cuore, Ponte alle Grazie, Milano. /BSEPOF({La terapia dell#azienda malata. Problem solving strategico per organizzazioni, Ponte alle Grazie, Milano. /BSEPOF(#BMCJ& {Solcare il mare all#insaputa del cielo. Lezioni sul cambiamento terapeutico e le logiche non ordinarie, Ponte alle Grazie, Milano. /BSEPOF(#BSUPMJ4 {Oltre sé stessi. Scienza e arte della performance, Ponte alle Grazie, Milano. /BSEPOF(4BMWJOJ" {Il dialogo strategico, Ponte alle Grazie, Milano. Shannon C. E., Weaver W. (1949), The mathematical theory of communication, UniSTUDIARE GLI EFFETTI PRAGMATICI DELLA COMUNICAZIONE PUÒ AIUTARE A METTERE A PUNTO METODI SPECIFICI DI RISOLUZIONE DEI PROBLEMI, COME IL DIALOGO STRATEGICO zione e un costante addestramento, i suoi principi di base costituiscono un utile punto di riferimento per superare le trappole nascoste nelle pieghe della comunicazione che intratteniamo con gli altri, ma anche con noi stessi. Interagiamo, infatti, costantemente con noi, con gli altri e con il mondo e mentre lo facciamo utilizziamo un certo linguaggio che a sua volta ci utilizza. Come diceva Wittgenstein, le parole sono pallottole che richiedono di essere maneggiate con cura. versity of Illinois Press, Urbana. 8BU[MBXJDL1 {Istruzioni per rendersi infelici (trad. it.), Feltrinelli, Milano. Watzlawick P., Beavin J. H., Jackson D. D. (1971), Pragmatica della comunicazione umana (trad. it.), Astrolabio, Roma. Giorgio Nardone, fondatore, insieme a Paul Watzlawick, del Centro di Terapia Strategica di Arezzo, è internazionalmente riconosciuto sia per la sua creatività che per il suo rigore metodologico. Moira Chiodini, psicologa e psicoterapeuta, e docente presso il Centro di Terapia Strategica di Arezzo, è responsabile dello studio clinico affiliato di Firenze, dove svolge attività di psicoterapia e consulenza.

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Giorgio Nardone, Stefano Bartoli
Date: 2021/06/01
Pages: 14 -

Web source:

Il dialogo strategico

DA TECNICA RETORICA E STRUMENTO MAIEUTICO PER LA RICERCA DELLA VERITÀ, IN EPOCA MODERNA IL DIALOGO DIVENTA UNA DELLE PRINCIPALI ARMI DELLA PSICOTERAPIA PER INDAGARE LA MENTE E METTERE IN MOTO IL CAMBIAMENTO. COME NELL#APPROCCIO DELL#INTERAZIONE STRATEGICA l fine di rendere accessibile e comprensibile la struttura della tecnica del dialogo strategico, che rappresenta una forma evoluta di persuasione all#interno di interventi di problem solving strategico o di psicoterapia, è necessario aprire una panoramica storica su come l#arte di dialogare accompagni fin dalla notte dei tempi l#essere umano tanto da poter affermare che senza capacità dialogica l#uomo non si sarebbe potuto evolvere. Il significato etimologico del #dialogo#, #dia-logos#, cioè discorso a due, scambio o incontro d#intelligenze, fa riferimento a un atto comunicativo attraverso il quale raggiungere una nuova conoscenza, scoprire insieme A qualcosa in più di quello che si può da soli. Non a caso il dialogo è la forma espositiva più ripetuta nelle dissertazioni scientifiche, religiose e filosofiche sia del mondo occidentale che di quello orientale. Basti pensare al noto dialogo riferito dai primi Profeti biblici cristiani tra il diavolo e Dio, nel quale il Maligno induce Dio a torturare Giobbe, il suo più devoto credente, per mettere alla prova la sua reale devozione. DA PROTAGORA AD ARISTOTELE Il primo a trattare di dialogo in qualità di tecnica persuasoria fu Protagora, il principale esponente dei grandi sofisti dell#antica Grecia. Maestro di sapienza, Protagora fa uso del cosiddetto dialogo eristico (#eristiké téchne#, arte del disputare), finalizzato cioè all#obiettivo di persuadere l#interlocutore della propria tesi. Tale forma di dialogo era un#arte fondata più sul fare domande che sul proporre affermazioni; tali domande erano strutturate in successione per far evolvere le risposte dell#interlocutore nella direzione desiderata dal persuasore. Il segreto risiedeva nell#evitare di contrastare le convinzioni da cambiare con contro-affermazioni, guidando invece l#interlocutore a scoprire alternative attraverso le domande sapientemente proposte. Il ruolo del dialogo, così, venne elevato a tecnica retorica e, in quanto tale, inserito tra le discipline attraverso le quali gli uomini nobilitano sé stessi e sviluppano la capacità di raggiungere gli obiettivi. In contrapposizione al dialogo eristico, che era una pura tecnica retorica senza nessuna assunzione ideologica, Socrate propone la maieutica, ovvero il dialogo orientato alla ricerca della «verità», al di là del punto di vista personale. La sua tecnica consisteva nell#ammettere in via di ipotesi le affermazioni dell#interlocutore e nel far vedere, con domande e risposte, che esse non conducevano a nulla o conducevano a conseguenze assurde; l#intento era quello di gettare nel buio l#interlocutore, mettendo in luce l#invalidità dei suoi argomenti e indurlo così alla ricerca della «verità». Eppure, secondo le antiche testimonianze attribuite a Senofonte, quando Socrate era ancora giovane fu invitato da Alcibiade ad assistere a una rappresentazione di Protagora, ma, non trovando gli argomenti nella disputa, passò quasi ad aggredirlo fisicamente. Successivamente nel Menone Platone formula per la prima volta la teoria della reminiscenza. In questo famoso dialogo Socrate, attraverso domande opportune, riesce a far sì che uno schiavo, del tutto ignaro di geometria, pervenga da sé alla dimostrazione del teorema di Pitagora. Ciò è possibile, sostiene Platone, non perché il linguaggio sapientemente utilizzato, come veniva dichiarato dai sofisti, possa persuadere di qualunque credenza, ma in virtù del fatto che l#uomo porta in sé la conoscenza a titolo di «ricordo» e sta all#arte maieutica del filosofo «far uscire» tale patrimonio. In seguito Aristotele, allievo di Platone, sviluppò la logica del «vero - falso» e del «terzo escluso». Da qui in avanti la retorica della persuasione nella logica e nella scienza viene relegata a una mera procedura di spiegazione per «sillogismi», ovvero mediante procedimenti deduttivi rigidamente riduzionisti, del tipo: «Se è bianco, non è nero»; oppure: «Tutti i cani hanno quattro zampe, ha quattro zampe, quindi è un cane». IL DIALOGO IN PSICOLOGIA Nel campo della psicoterapia, poi, fin dai suoi albori, il dialogo ha rappresentato una tecnica fondamentale non solo come modello di presentazione delle proprie argomentazioni, ma soprattutto come tecnica d#indagine della psiche e del comportamento umano. «Le parole in origine erano magiche»: la famosa affermazione di Freud sottolineava il potere della parola e del dialogo tra l#analista e il suo paziente come strumento di conoscenza e di cambiamento. Con Freud nasce il «transfert psicoanalitico», costituito da un setting particolare: il lettino, la posizione dell#analista dietro al atta ad ampliare il potere di tale forma particolare di relazione. Il paziente, sdraiato, senza guardare il suo interlocutore # che rimane seduto alle sue spalle # dà il via alle proprie associazioni mentali. Il commento dello psicoanalista innesca così altre associazioni # per così dire #libere# # cui seguiranno altre interpretazioni ancora. Tutto nella strutturazione del transfert psicoanalitico è orientato ad avvalorare le teorie di Freud sull#inconscio e a farne una dottrina da instillare mediante un percorso di indottrinamento rigidamente ritualizzato. Tutto ciò ha spostato l#attenzione dall#osservabile

Psicologia contemporanea

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Giorgio Nardone, Stefano Bartoli
Date: 2021/06/01
Pages: 14 -

Web source:

al nascosto, dall#interazione delle persone alle loro dinamiche inconsce, fondando una sorta di platonica tirannia dell#inconscio sul conscio, mediante una specifica retorica: il transfert psicoanalitico. Tuttavia, già ben prima di Freud, alcuni pensatori ritenuti fondatori della moderna psicologia, quali Bacone, Locke e James, avevano messo in risalto l#enorme potenzialità dello scambio comunicativo tra persone sotto forma di dialogo, come strumento di conoscenza e di cambiamento degli individui e delle loro opinioni. William James in particolare, focalizzando le sue ricerche sui processi personali e interpersonali, dette inizio alla feconda tradizione di studi sistematici sul linguaggio esull#interazione comunicativa nota come #pragmatismo#. Dopo di lui George Mead procedette sulla stessa scia analizzando anche più specificamente l#aspetto delle interazioni simboliche prodotte dal dialogo tra le persone. Irvin Goffman, in seguito, sviluppò tale prospettiva sino a studiare approfonditamente le dinamiche dell#interazione strategica, ovvero come gli individui possano utilizzare consapevolmente tecniche dialogiche capaci di far loro raggiungere i loro scopi persuasori. L#APPROCCIO STRATEGICO Tuttavia, sono due le personalità che effettivamente fecero da contraltare alla dottrina psicanoalitica: Milton Erickson e Carl Rogers. Al primo, noto per il suo studio empirico e applicato dell#ipnosi e del linguaggio ipnotico, si devono anche la prima formulazione di approccio strategico alla psicoterapia e la sistematizzazione di tecniche di comunicazione suggestiva all#interno del dialogo terapeutico. A Rogers si deve la formulazione di un modello di conversazione clinica atta a sviluppare empatia, basata sulla tecnica del «mirroring», ossia il rispecchiamento delle assunzioni del cliente. Ma bisogna aspettare gli anni Quaranta per assistere a un recupero vero e proprio, all#interno delle scienze umane, dell#attenzione specifica alla comunicazione e alla tecnica del dialogo come effettivo strumento per produrre cambiamenti prefissati sugli atteggiamenti e sui comportamenti delle persone. Si deve a Gregory Bateson e al suo famoso gruppo di studiosi il primo progetto di studio sulla comunicazione e i suoi effetti non solo semantici e sintattici, ma soprattutto pragmatici: «Non si può non comunicare» è il primo postulato della pragmatica della comunicazione. Si deve dunque scegliere se farlo in modo casuale e subire tale ineluttabilità, oppure scegliere di farlo strategicamente e gestirla. Da questa assunzione nasce l#approccio strategico, ovvero l#applicazione alla comunicazione interpersonale e terapeutica delle formulazioni teoriche e applicative, frutto del lavoro del gruppo di Palo Alto. Piuttosto che basarsi su una teoria a priori della natura umana in base alla quale analizzare il comportamento, il modello strategico di terapia si occupa del modo in cui l#uomo percepisce e gestisce la propria realtà attraverso la sua comunicazione con sé stesso, gli altri e il mondo, trasformandola da disfunzionale in funzionale al fine di poter operare su di essa. In questo modo domande, parafrasi, formule suggestive, ingiunzioni, così come gli artifici e gli stratagemmi comunicativi, le prescrizioni e la retorica della persuasione, diventano da semplice manovra comunicativa una vera e propria tecnica eristica di dialogo, ovvero il dialogo 16 GIUGNO-NOVEMBRE 2021 strategico. Da questa prospettiva, quindi, il dialogo passa da un semplice scambio di informazioni a un vero e proprio strumento di cambiamento. DOMANDE STRATEGICHE E RIDEFINIZIONE Per entrare più nel dettaglio della tecnica, il saper fare domande strategiche vuol dire non solo guidare il terapeuta o il consulente alla comprensione della persistenza del problema da risolvere, ma farne il veicolo per indurre il paziente/cliente a sentire differentemente le cose e per questo a cambiare le sue reazioni, scoprendo le sue risorse bloccate dalle precedenti rigide o patogene percezioni. A tale proposito i quesiti non saranno più aperti, del tipo: «Quando lei ha il suo attacco di panico cosa sente?», ma diventeranno domande chiuse con due opzioni di risposta: «Quando lei ha l#attacco di panico sente la paura di morire o la paura di perdere il controllo?»; e questo farà sì che le persone rispondano con una di queste due risposte pianificate. Le domande dovranno essere all#inizio ampie e generali: andranno ad analizzare tutte le caratteristiche del problema da affrontare per poi stringersi come un imbuto fino alla conoscenza del funzionamento del problema. Procedendo così, la terapia o la consulenza diventano un processo di scoperta all#interno del quale paziente e terapeuta, attraverso una serie di domande, una serie di risposte e una serie di parafrasi strategiche, giungono insieme a conoscere il problema e a cambiarne la percezione. Ogni tre o quattro domande sarà necessario formulare una parafrasi, ovvero rimettere insieme tutte le risposte ottenute fino a quel momento. La necessità di parafrasare nasce sia per verificare la corretta comprensione di quanto comunicato fino a quel momento sia per introdurre un cambiamento di percezione, in quanto riorganizzare le risposte ricevute in una sequenza differente o aggiungendo dei nuovi elementi diventa una vera e propria tecnica di ristrutturazione del punto di vista a livello emotivo e successivamente cognitivo. Non è un caso che uno dei più grandi persuasori della storia, Blaise Pascal, in uno dei suoi pensieri affermi: «Le stesse parole messe in ordine differente daranno risultati differenti». Se tutto il dialogo diventa una danza tra domande che inducono le risposte, risposte che genereranno nuove domande e parafrasi calzanti, non dobbiamo dimenticare un terzo ingrediente fondamentale per

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Giorgio Nardone, Stefano Bartoli
Date: 2021/06/01
Pages: 14 -

Web source:

rendere ildialogo davvero strategico, ovvero l#utilizzo sapiente del linguaggio evocativo e di tutte le figure retoriche che possano essere utili per il raggiungimento dell#obiettivo. Questo terzo elemento, cioè il saper evocare sensazioni attraverso le parole, diventa fondamentale in quanto il cambiamento diventa maggiormente efficace nel momento in cui la persona è portata a sentire differentemente, e non tanto a capire in maniera diversa. L#utilizzo strategico di analogie, metafore, aneddoti, aforismi e massime fornisce gli elementi essenziali per evocare quelle sensazioni che possano aiutare la persona a creare avversione verso ciò che dovrebbe smettere di compiere o esaltazione verso tutto ciò che andrebbe fatto. Una volta che sono state svolte tutte le fasi della terapia o della consulenza, prima di concludere la sessione dovremmo concentrarci nell#eseguire una sorta di iperparafrasi che riassume tutti i momenti essenziali e le scoperte fatte durante il dialogo. Questa manovra, chiamata #riassumere per ridefinire#, diventa essenziale per evidenziare tutti quei cambiamenti avvenuti durante il dialogo e diventa il trampolino per passare all#ultima fase del dialogo strategico, ovvero la prescrizione. Il cambiamento avvenuto durante il colloquio andrà trasformato in azioni operative e per questo, tramite un linguaggio ingiuntivo, il dialogo strategico si chiuderà con un#indicazione diretta e pratica che porti la persona a #fare#. Come è stato descritto fin qui, dialogare strategicamente non è solo un esercizio di stile retorico e argomentativo, bensì una vera e propria tecnica di cambiamento che se ben appresa e saputa utilizzare diventa un potenziatore di efficacia ed efficienza del lavoro consulenziale. Nonostante la tecnica, che richiede studio ed esercizio costante per poter essere ben utilizzata, è necessario rimanere flessibili, disposti Bibliografia Bateson G. (1973), Verso un#ecologia della mente (trad. it.), Adelphi, Milano, 1983. Diels H., Kranz W. (2006), I presocratici (trad. it.), Bompiani, Milano. Nardone G. (2015), La nobile arte della persuasione. La magia delle parole e dei gesti, Ponte alle Grazie, Milano. Nardone G., Salvini A. (2004), Il dialogo strategico. Comunicare persuadendo: tecniche evolute per il cambiamento, Ponte alle Grazie, Milano. Pascal B. (1999), Pensieri (trad. it.), Rizzoli, Milano. Watzlawick P. (1977), Il linguaggio del cambiamento. Elementi di comunicazione terapeutica (trad. it.), Feltrinelli, Milano, 1988. Watzlawick P., Beavin J. H., Jackson D. D. (1967), Pragmatica della comunicaad ascoltare, cambiare le nostre posizioni e, se necessario, rimettere in dubbio le nostre certezze e credenze per poter essere davvero efficaci nella relazione di aiuto. A tale proposito dovremmo tenere a mente le parole del monaco buddista Thich Nhat Hanh: «Nel vero dialogo, entrambe le parti sono disposte a cambiare». Noi potremmo aggiungere che se l#altro non è disposto a cambiare sarà nostra responsabilità condurlo a vedere la realtà da punti di vista differenti, superare le sue resistenze e aiutarlo a venire fuori dalla trappola in cui è caduto. Concludendo, ci piace ricordare uno degli insegnamenti delle arti marziali orientali: «La tecnica da sola non è sufficiente. Dobbiamo imparare a osservare l#altro e dialogare prima con la mente, poi con il corpo e infine con le parole». zione umana (trad. it.), Astrolabio, Roma, 1971. Giorgio Nardone, fondatore, insieme a Paul Watzlawick, del Centro di Terapia Strategica di Arezzo, è internazionalmente riconosciuto sia per la sua creatività che per il suo rigore metodologico. Stefano Bartoli è direttore operativo del Centro di Terapia Strategica e personal manager di Giorgio Nardone, con cui ha scritto Oltre sé stessi. Scienz a e arte della performance (Ponte alle Grazie, 2019)

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Patrizia Meringolo, Moira Chiodini
Date: 2021/06/01
Pages: 20 -

Web source:

Il potere della comunicazione, ovvero quando il messaggio produce empowerment

L#EMPOWERMENT, CIOÈ IL POTENZIAMENTO DI SÉ, È UNA RISORSA FONDAMENTALE PER L#AUTODETERMINAZIONE. SE L#IMPOTENZA È UNA COSTRUZIONE SOCIALE, LA COMUNICAZIONE PUÒ SVOLGERE UN RUOLO CHIAVE NELL#ACCRESCERE LA SPERANZA E LA MOTIVAZIONE Empowerment# è un # solo per citare gli esempi termine ormai diffuso più conosciuti # alla Confea livello comunicativo, renza delle Donne tenuta diventato #virale# nei a Pechino all#inizio degli media, dal marketing anni Novanta. Dalla fine al linguaggio comune, degli anni Settanta in poi dagli studi scientifici diventa oggetto di analisi alla pubblicità. psicologica più approfonQualche cenno storico: il dita, prima con Rappaport costrutto di empowerment (1977) e poi con Zimmer- è nato in ambito sociopoman (2000), fino a costituire litico, prima che psicolouno dei nuclei portanti della gico, legato inizialmente psicologia di comunità. Il alle lotte per i diritti della fatto, tuttavia, di essere nato popolazione afroamericana e cresciuto in un contesto negli Stati Uniti degli anni sociale ha da sempre dato al Settanta e successivamente concetto una rilevanza spe ciale nella cultura diffusa, fino a farlo diventare una icona comunicativa di tutto ciò che attiene all#autodeterminazione. Relativamente alla comunicazione linguistico-lessicale, vale la pena notare che solo la lingua spagnola traduce il termine #empowerment# (con #empoderamiento#) e talvolta la lingua francese (con #autonomisation#, o anche #capacitation#): in genere si usa il termine originale perché #power# ha un significato più complesso, per esempio, dell#italiano #potere#, almeno per come viene utilizzato comunemente. #Power# rimanda all#attivazione, al potere di realizzare qualcosa, non tanto e non solo al potere su qualcosa o qualcuno. #Empowerment# è diventato quindi una etichetta comunicativa potente, usata (e talvolta abusata) in una pluralità di contesti. L#IMPOTENZA INTERIORIZZATA Vale la pena, perciò, di fare qualche precisazione. Di cosa parliamo quando parliamo di empowerment? In primo luogo, del passare dall#impotenza appresa alla speranza appresa. Numerosi e ripetuti fallimenti, nella vita personale o professionale, e soprattutto l#interiorizzazione dell#attribuire la causa di tutto ciòa caratteristiche personali stabili e a una situazione sociale immutabile, fanno sì che si strutturi l#incapacità anche solo di pensare a un cambiamento. Freire, a partire dal suo lavoro sulla pedagogia degli oppressi, ha coniato il termine #coscientizzazione# proprio per indicare il passaggio alla speranza appresa, che non è semplicemente conoscitivo, ma di consapevolezza profonda delle cause dell#esclusione, che sono storicamente determinate, non immutabili e non imputabili (o almeno non esclusivamente) a mancanza di risorse individuali. La comunicazione # interpersonale e sociale # ha un effetto significativo nel rinforzare la percezione di impotenza. Mandare costantemente un messaggio di insufficiente capacità produce l#effetto di abbassare la motivazione al cambiamento. Interiorizzare l#impotenza diventa quindi qualcosa che, pur avendo a che fare con la disponibilità di risorse individuali, attiene alla forza della costruzione sociale della debolezza. In altre parole, ci si sente deboli non solo quando si è deboli, ma soprattutto quando e se il contesto ci ha etichettati come tali. TUTTE LE ASPETTATIVE, SIA NEGATIVE CHE POSITIVE, POSSONO INFLUENZARE LE PRESTAZIONI, AUMENTANDO L#ANSIA O LA MOTIVAZIONE Possiamo portare alcuni esempi: l#impiego delle donne come piloti di aereo è relativamente recente. Pilotare un aereo non è qualcosa che richiede forza fisica o altre caratteristiche strutturalmente o biologicamente maschili. Eppure, storicamente la guida di tutti i veicoli è attribuita, comunicata e quindi percepita come un attributo maschile, e in particolare la guida degli aerei, diffusa in ambito militare prima che civile. Di conseguenza, essendo maggiore il numero di piloti maschi, ci si aspetta # con una stereotipia che difende e consolida lo status quo # che qualsiasi pilota non possa essere che un uomo. Alcuni anni fa una pilota raccontava che la formula «È il vostro pilota che vi saluta» (ovviamente declinata al femminile) rivolta ai passeggeri all#inizio del volo provocava inevitabilmente una serie di esclamazioni scaramantiche e perfino esplicite critiche alla sua presunta incompetenza. Brown (2000) cita numerosi studi sulla minaccia stereotipica: se si comunica all#inizio di un compito che una certa categoria (le donne, gli afroamericani, le minoranze etniche) statisticamente raggiunge risultati inferiori, l#effetto che ne deriva nei candidati appartenenti a quel target è quello di abbassare le motivazioni a una buona performance o comunque # quando esista una voglia di rivalsa # di indurre uno stato d#ansia che non mette le persone nella disposizione d#animo migliore per svolgere una buona prova. È dimostrato invece che gli incentivi comunicativi basati sull#apprezzamento piuttosto che sulla denigrazione migliorino perfino le performance fisiche (quelle che dovrebbero essere relativamente oggettive): immaginiamo quindi l#effetto su quelle socioculturali o scolastiche. E del resto è stato ampiamente studiato l#impatto della profezia che si autoavvera (descritta, tra gli altri, da Watzlawick et al., 1967), che agisce non solo nel contesto sociale ma anche come interiorizzazione individuale:

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Patrizia Meringolo, Moira Chiodini
Date: 2021/06/01
Pages: 20 -

Web source:

chi di noi, specialmente se donna, non ha provato disagio nel sentirsi dire ripetutamente «Tanto non ti riesce», si trattasse di una manovra di parcheggio o di una sperimentazione di laboratorio? E chi di noi, arrabbiandosi o deprimendosi a seconda delle caratteristiche di ognuna, non ha finito per commettere errori o imprecisioni anche in procedure ben conosciute? Ma uscire dall#impotenza appresa si può, a partire dall#acquisire consapevolezza che il cambiamento può esistere e che le nostre risorse possono cominciare a scalfire stereotipi e pregiudizi stratificati nel tempo. INCENTIVARE IL POTENZIAMENTO PERSONALE PUÒ AVERE UN PARADOSSALE EFFETTO DI OSTACOLO AL CAMBIAMENTO, PERCHÉ SOTTOLINEA GLI ASPETTI PROBLEMATICI SE L#EMPOWERMENT DIVENTA STIGMA L#empowerment, tuttavia, può presentare paradossi (Zani, 2012) e non sempre l#applicazione del concetto funziona per promuovere un effettivo processo di cambiamento. Talvolta, infatti, l#ampiezza del cambiamento desiderato e il livello di rischio esistente sono particolarmente rilevanti, e allora vale la pena iniziare con un intervento che promuova la resilienza come un ponte adeguato verso l#empowerment. Ma c#è dell#altro: in psicologia di comunità consideriamo basilare partire dalle risorse e non dai deficit. In alcuni casi, applicando impropriamente il costrutto di empowerment, e soprattutto circoscrivendolo a livello individuale, si rischia di avere un effetto iatrogeno. Che significa? Nel linguaggio medico tale effetto indica un danno funzionale attribuibile, in via diretta o indiretta, a un intervento terapeutico, o anche preventivo o diagnostico. Nel nostro caso, si può predisporre una # lodevolissima # azione per potenziare le capacità di una persona, ma l#averne fatto un #caso# individuale, bisognoso di compensi psicologici o sociali per il suo presunto deficit, finisce per etichettarla come persona problematica, e tale etichetta finisce per essere più dannosa della presunta devianza primaria, come insegnano i teorici della devianza quando affermano che è deviante ciò che viene etichettato come deviante. L#intervento di empowerment, quindi, può perfino rivelarsi uno stigma. Pur senza dilungarci, in questa sede, nell#affascinante descrizione del tema fatta da Goffman (1963), con un testo classico che nel metodo e nel contenuto è stato anticipatore di molte elaborazioni successive, possiamo notare che lo stigma è funzionale a chi lo applica, mentre chi lo subisce è colui che probabilmente ne porta i segni e soprattutto, esattamente come avviene nella devianza primaria e secondaria, è riconoscibile come portatore di difformità. Lo erano gli ebrei tra i biondissimi ariani, lo erano gli omosessuali negli Stati Uniti degli anni Sessanta (quando scriveva Goffman), lo sono i rom, lo sono anche le donne quando sono impegnate in campi tradizionalmente considerati maschili. Possiamo osservare anche che lo stigma trae la sua forza dall#essere socialmente funzionale a una esclusione che si vuol rendere giustificabile (le epurazioni etniche, le esclusioni dal mercato del lavoro, la difesa della famiglia tradizionale) e soprattutto dall#essere comunicato e comunicabile, visibile e riconoscibile, in modo da influire sull#opinione pubblica. È NECESSARIO AIUTARE LE PERSONE, ATTRAVERSO UNA COMUNICAZIONE ACCORTA, A IMMAGINARSI #COME SE# IL DISAGIO FOSSE GIÀ SUPERATO UNA MASCHERA CHE DÀ FORMA AL VOLTO La comunicazione, pertanto, può incrementare lo stigma. Numerose ricerche hanno dimostrato l#influenza delle componenti psicologiche stressogene sulle protezioni immunitarie. Possiamo, all#inverso, considerare l#empowerment, proprio perché è connesso al potenziamento di sé, all#autodeterminazione, alla percezione di autoefficacia e di controllo sugli eventi (anche avversi), come una sorta di #difesa immunitaria psichica#. Se lo stigma lo indebolisce # costantemente e inesorabilmente # diventa un boomerang per la salute fisica e psicologica, con una escalation che va dalla profezia che si autoavvera a una impotenza appresa strutturata e più difficilmente modificabile. Proviamo a capovolgere il processo e a pensare in positivo: si può usare la stessa profezia che si autoavvera per incrementare le risorse? Nardone (2014) ha approfondito il concetto di #autoinganno#, riferito ai complessi meccanismi con cui #ci raccontiamo# qualcosa su di noi, rappresentandoci nel modo che ci sembra funzionale, finché il meccanismo non implode e diventa patogeno per noi e per il sistema in cui siamo inseriti. Talvolta queste abitudini rappresentano il vero problema psicologico perché siamo restii a verificarne l#efficacia e la veridicità. Nardone, tuttavia, parla anche di strategie messe in atto nel corso del trattamento per permettere al paziente, per esempio, di immaginare la sua vita #al di là del problema# oppure di agire nelle situazioni quotidiane #come se# il disagio fosse già superato. In medicina è noto l#effetto placebo di un farmaco senza alcun principio attivo ma che induce # a livelli diversi, a seconda della patologia # effetti simili a quelli del farmaco reale. Sono state svolte anche delle ricerche sull#uso di sostanze psicotrope (soft drink a basso contenuto di alcol, o cannabis light) in cui gli effetti attesi della sostanza sembrano preminenti rispetto alle modificazioni chimiche provocate da essa. Ci domandiamo quindi se esista un effetto placebo utile per la crescita personale. Gli autoinganni terapeutici sembrano dimostrarlo. Ci sono stati inoltre studi longitudinali di psicologia sociale e di psicologia del lavoro che dimostrano come le aspettative di carriera influiscano # positivamente

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Patrizia Meringolo, Moira Chiodini
Date: 2021/06/01
Pages: 20 -

Web source:

o negativamente # su come si svolgerà il futuro lavorativo o sociale degli individui. Watzlawick (1976) ha anche descritto fenomeni di vita quotidiana: veniamo influenzati da un oroscopo giornaliero positivo e finiamo per renderlo vero #semplicemente# leggendo in positivo i segnali che ci arrivano dall#ambiente e comportandoci da #vincenti# (che poi significa in maniera adeguata alle circostanze, e non giocando per perdere), fino ad arrivare alla sera con un bilancio favorevole della giornata. In tutto ciò continua a giocare un ruolo fondamentale la comunicazione. Non a caso Watzlawick parla di effetti pragmatici della comunicazione. È difficile però che il cambiamento possa avvenire #in solitaria#, che una persona, cioè, possa essere allo stesso tempo il comunicante e il destinatario del messaggio. Questo perché l#autoinganno o l#effetto placebo seguono delle vie complesse e possono essere continuamente automanipolati: in altre parole è difficile che io sia un valutatore attendibile di me stesso e dei miei processi evolutivi o disfunzionali. Diventa quindi fondamentale l#intervento di qualcuno #esterno al sistema#, che generalmente è il terapeuta, o comunque un testimone attendibile del cambiamento da intraprendere. Lo scrittore inglese Max Beerbohm (1897) racconta la storia di Lord George, avido e distruttivo, dedito al gioco d#azzardo e incurante delle relazioni con gli altri. Durante uno spettacolo Lord George incontra miss Jenny, una ballerina, e grazie all#intervento magico di un cupido se ne innamora e le chiede di sposarlo. Il suo iniziale mutamento, con l#acquisita capacità di provare sentimenti positivi, non basta tuttavia a cambiare la realtà. Miss Jenny lo rifiuta, perché dichiara di voler essere moglie solo di un uomo dal cui volto «traspaia santità», mentre quello di Lord George porta tutti i segni della sua vita discutibile. Non volendo rinunciare, il Lord si fa fare una maschera speciale di cera, con un viso da buono, che riesce a interessare l#amata, convincendola alle nozze. La sua vita a poco a poco si trasforma in un piacevole idillio. Arriva un giorno, però, in cui la magia sembra spezzarsi: la maschera gli viene strappata dal volto durante un litigio con una persona che irrompe dal passato. Lord George già immagina la disfatta, ma il momento fatidico rivela un finale inaspettato e al disvelamento la sua faccia reale sarà assolutamente identica alla maschera, che, ormai inutile, si scioglie al sole. I riferimenti letterari al ritratto di Dorian Gray sono evidenti. Ma mentre nell#opera di Oscar Wilde l#aspetto reale rimaneva giovane e innocente, trasferendo età ed esperienze negative al ritratto nascosto agli altri, in questa novella la maschera condiziona la realtà fino a plasmarla alle sue sembianze. La maschera è ciò che si comunica agli altri, Bibliografia Beerbohm M. (1897), Storie fantastiche per uomini stanchi (trad. it.) Sellerio, Palermo, 1982. Brown R. (2000), Group processes. Dynamics within and between groups, Blackwell Publishers, Oxford (trad. it. Psicologia sociale dei gruppi, Il Mulino, Bologna, 2005). Goffman E. (1963), Stigma: l#identità negata (trad. it.), Ombre Corte, Verona, 2007. Nardone G. (2014), L#arte di mentire a se stessi e agli altri, Ponte alle Grazie, Milano. Rappaport J. (1977), Community psychology: Values, research, and action, Holt, Rinehart and Winston, New York. Watzlawick P. (1976), How real is real? Confusion disinformation, communication, Random House, New York (trad. it. La realtà della realtà. Comunicazione, disinformazione, confusione, Astrolabio, Roma, 1976). Watzlawick P., Beavin J. H., Jackson D. D. (1967), Pragmatica della comunicazione umana USBEJU "TUSPMBCJP{3PNB 1971. LA COMUNICAZIONE CREA EMPOWERMENT QUANDO INNESCA UN PROCESSO DI TRASFORMAZIONE CHE FINISCE PER AUTOALIMENTARSI è il messaggio che viene inviato all#esterno, che riesce a modificare i comportamenti fino a plasmare l#interiorità. Può essere una metafora del #come se#, uno stratagemma che produce il cambiamento, perfino all#insaputa dello stesso soggetto. La comunicazione empowering, sia ricevuta (la costruzione di una maschera positiva) che agita (l#uso della stessa maschera nelle relazioni sociali), può quindi indurre un processo trasformativo che non ha più bisogno di meccanismi esterni per automantenersi. Zani B. (2012), «Empowerment: analisi di un costrutto #intrigante#». In Psicologia di Comunità. Prospettive, idee, metodi, Carocci, Roma, pp. 135-162. Zimmerman M. A. (2000), «Empowerment theory». In Handbook of community psychology, Springer, Boston, pp. 43-63. Patrizia Meringolo, psicologa, è docente di Empowerment di comunità e Metodi qualitativi di ricerca all#Università di Firenze. Autrice di molte pubblicazioni scientifiche, i suoi interessi di ricerca riguardano la promozione della salute e la prevenzione della radicalizzazione violenta. Moira Chiodini, psicologa e psicoterapeuta, e docente presso il Centro di Terapia Strategica di Arezzo, è responsabile dello studio clinico affiliato di Firenze, dove svolge attività di psicoterapia e consulenza.

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Giorgio Nardone, Moira Chiodini
Date: 2021/06/01
Pages: 26 -

Web source:

L#arte di comunicare efficacemente: la persuasione

SPESSO STIGMATIZZATA COME NON ETICA E MANIPOLATORIA, LA PERSUASIONE È IN REALTÀ UN PROCESSO DIALOGICO DI SCOPERTA E DI ARRICCHIMENTO RECIPROCO. UNO SCAMBIO CHE PASSA PER IL LINGUAGGIO E LE EMOZIONI I l termine #persuasione# è storicamente connesso all#antica arte della retorica e come questa soffre, purtroppo, di una non buona considerazione da parte dell#opinione comune. La retorica viene, spesso, considerata come vuoto e superficiale comunicare, attenta più alla forma che alla sostanza. Nei discorsi pubblici si presta molta attenzione a che il proprio discorso non venga etichettato come #retorico#, sapendo che se così fosse le nostre parole sarebbero ritenute poco significative, se non addirittura scarsamente degne di considerazione. Se recuperiamo il senso originario di questa antica arte possiamo comprendere, viceversa, come essa non sia nemica della corretta comunicazione, ma ne sia alleata. Ciò indipendentemente dall#effetto desiderato, in quanto la componente morale è connessa all#etica, a cui la retorica è collegata, ma solo come parte (Matelli, 2012). La persuasione, intesa come effetto che si vuole raggiungere attraverso il dialogo, ancor più paga lo scotto di una valutazione di tipo morale: a seguito di un#associazione logica semplicistica, ossia persuasione = manipolazione, il giudizio etico non può che essere negativo, relegando la persuasione a qualcosa di manipolatorio, immorale e quindi da evitare. Tale processo di attribuzione di significato si basa su un sillogismo: «Dato che la persuasione può avere uno scopo manipolatorio», e «la manipolazione non è etica», allora «la persuasione deve essere evitata in quanto non etica». Tale struttura del discorso, consapevolmente o inconsapevolmente costruita, mostra in modo inequivocabile come il modo usato per comunicare costruisca un valore negativo della retorica e della persuasione, avendo come effetto il persuadere che la persuasione sia da evitare. Ciò porta inesorabilmente a rilevare che se, come sostenuto da Paul Watzlawick nel primo assioma della comunicazione umana, «Non si può non comunicare», allo stesso modo «Non si può non influenzare o essere influenzati». CONDURRE SOAVEMENTE A SÉ Prima di addentrarci nell#affascinante mondo della relazione fra comunicazione e persuasione vediamo come questa possa essere definita dal punto di vista etimologico. Il termine persuadere deriva dal latino #persuadere#, composto da #per# e dal verbo #suadere#, connesso con #suavis# ovvero attraente, dolce, piacevole. Ciò implica che l#atto di persuadere consista nel condurre soavemente a sé, contrariamente a quanto avviene nel convincere, in cui si utilizzano prove oggettive (o presunte tali) a favore della propria tesi. Persuadere si differenzia dall#atto di convincere in quanto non si impone con la forza delle prove, ma piega dolcementel#animo con il ragionamento (Pianigiani e Pulle, 1988). Vediamo come nuovamente la divisione fra forma e contenuto sia centrale per il nostro ragionamento. Considerare i due termini come contrapposti e antitetici porta inevitabilmente a favorire il contenuto. Nessuno di noi di fronte a una scelta si baserebbe sulla forma se dovesse scegliere fra questa e la sostanza. Se al ristorante ci chiedessero di scegliere cosa mangiare basandoci o sulla descrizione del piatto o sul suo sapore, evidentemente opteremmo per la seconda opzione. Tuttavia, la capacità di presentare il piatto è un elemento distintivo dell#alta cucina, non solo per un mero effetto COMUNICAZIONE EFFICACE DATO CHE È IMPOSSIBILE EVITARE I CONDIZIONAMENTI, MEGLIO CONOSCERNE I MECCANISMI IN MODO DA GESTIRLI E NON SUBIRLI scenico, ma perché la cura della vista esalta anche il gusto, in un gioco di sinestesia (ovvero di percezioni date da più sensi) in cui l#uno amplifica l#altro. Se è esperienza comune constatare che le sensazioni influenzano il modo in cui percepiamo la realtà, come è che ci troviamo di fronte a tanto accanimento nel voler respingere ogni forma di comunicazione che possa influenzarci? La risposta, come abbiamo visto, risiede nella vicinanza della persuasione al giudizio morale e nella conseguente preoccupazione di venire manipolati e ingannati, rendendoci sospettosi e rigidi verso qualsiasi forma di #convincimento#. Se ciò è comprensibile dobbiamo, tuttavia, evitare di fare come lo struzzo che cerca di salvarsi dal leone che lo vuole mangiare infilando la testa sotto la sabbia, ovvero cercando di non vedere una realtà lampante: ci influenziamo costantemente, e nessuno di noi può sfuggire a tale processo. Se non è possibile non influenzare o essere influenzati, allora dobbiamo renderci responsabili di comprendere appieno tale meccanismo al fine di gestirlo e non subirlo, o addirittura evolverlo per fini più elevati. Conoscere le armi della persuasione permette di proteggersi dal pericolo della manipolazione che, a differenza della persuasione, ha lo scopo di distorcere il contenuto e forzare la forma al fine di raggiungere il proprio scopo, solitamente a vantaggio di chi vuole manipolare e a discapito del manipolato. Se la persuasione può essere considerata un gioco a somma diversa da zero dove l#altro viene condotto a vedere e sentire in modo diverso, attraverso un processo dialogico basato sull#accordo e sulla scoperta congiunta, la manipolazione è un puro gioco a somma uguale a zero dove

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Giorgio Nardone, Moira Chiodini
Date: 2021/06/01
Pages: 26 -

Web source:

c#è chi vince e c#è chi perde.n esempio forse estremo di tecniche di manipolazione che, tuttavia, permette di tracciare la differenza sostanziale fra manipolare e persuadere sono i campi di prigionia cinesi e il loro programma di indottrinamento (Cialdini, 2010). Per ottenere la collaborazione dei prigionieri americani si chiedeva, per esempio, di fare delle piccolissime dichiarazioni antiamericane o filocomuniste, talmente irrilevanti da poter essere accettate. Ma il meccanismo che attivava questo primo insignificante accordo era tutto tranne che innocuo: questo infatti veniva utilizzato per convincere la persona ad accettare richieste ben più rilevanti. Se comportava poche difficoltà ammettere che gli Stati Uniti non fossero perfetti, proseguire elencando i difetti, e poi leggere questo elenco in pubblico, non era affatto irrilevante. La consapevolezza di aver fatto certe affermazioni senza trovarsi sotto minaccia od obbligati poteva produrre una modificazione nell#immagine di sé per renderla coerente con l#atto compiuto. Se crediamo che certi meccanismi riguardino solo casi estremi, come quello appena citato della prigionia, allora non ci è mai capitato di vedere all#opera certi venditori che procedono proprio secondo questo principio. Vi siete mai chiesti come mai i venditori porta a porta, o coloro che fanno promozione all#interno dei supermercati, insistano così tanto affinché acconsentiamo a fare un acquisto, se pur minimo? Che senso ha chiedere un acquisto di appena 3 euro? Il senso risiede proprio nella regola della piccola concessione. Non appena si accetta di acquistare anche un piccolissimo prodotto si passa immediatamente dall#essere potenziali clienti a clienti effettivi, divenendo di fatto molto più propensi a fare acquisti successivi ben più consistenti. Non sono certamente solo queste le armi della persuasione manipolatoria e la psicologia sociale ne ha, nel corso degli anni, studiate e documentate molte, come la pressione della maggioranza o dell#autorità alla base di certi comportamenti anche estremi altrimenti inspiegabili. Il celebre esperimento di Milgram dimostra come persone comuni, sotto la pressione dell#autorità e attraverso una serie di accordi successivi, acconsentano a infliggere un danno fisico, anche potenzialmente fatale. IL POTERE DELLE PAROLE Persuadere, convincere, manipolare non si differenziano solo negli scopi, ma anche nei modi in cui si realizzano. Se per convincere, come abbiamo visto, ci basiamo sull#oggettività dei PERSUADERE NON SIGNIFICA MANIPOLARE: QUEST#ULTIMO È UN PROCESSO CHE NON RISPETTA LA LIBERTÀ DELL#INTERLOCUTORE fatti attraverso i quali dovremmo essere in grado di far capire all#altro che la nostra tesi è migliore o più giusta della sua, all#interno di un processo dialettico, per persuadere ci muoviamo all#interno del perimetro della dialogica, dell#incontro fra due intelligenze in cui l#uso del linguaggio e della retorica conduce l#altro a considerare aspetti che non aveva, fino appunto a quel momento considerato fino ad arrivare a persuadersi (Nardone, 2015). Il manipolare, infine, fa ricorso a mezzi e strumenti suggestivi, coercitivi e di condizionamento che non lasciano libero l#altro né di opporre la propria tesi né di considerare altre prospettive. Da ciò risulta evidente come sia fallace considerare ogni forma di persuasione una manipolazione e come sia anche pericoloso non prendere in considerazione come l#influenzamento reciproco avvenga in modo naturale e inevitabile. Non voler considerare la nostra influenzabilità ci rende ancor più vulnerabili ad essa, mentre contemplarla e conoscerla ci permette di guidarla o usarla per migliorare noi, gli altri e il mondo. Come siamo pronti ad accettare il potere dei genitori sul bambino, riconoscendo come ruolo e dovere imprescindibile di ogni genitore orientare, influenzare e decidere, allo stesso modo dovremmo richiedere la medesima responsabilità in ogni contesto e relazione, anche in quella con noi stessi. Sigmund Freud in Introduzione alla psicoanalisi dice: «Originariamente le parole erano magiche e, ancor oggi, la parola ha conservato molto del suo antico potere magico». Facilmente riconosciamo al discorso una funzione descrittiva, in quanto la descrizione è ciò che permea anche il nostro sistema educativo basato sul descrivere il funzionamento delle cose: si descrivono eventi storici, si descrive il funzionamento più difficoltà siamo in grado di rilevare la dimensione performativa delle parole. «Apri la finestra» è un atto performativo che porta ad agire richiedendo che un#azione venga compiuta, ma ancor più espressioni come «Ti benedico» hanno una valenza quasi magica in quanto attraverso il bene-dire si produce o si intende produrre un effetto positivo per quella persona. Damasio, neuroscienziato portoghese, nel suo famoso libro L#errore di Cartesio evidenzia come dal punto di vista neuroscientifico la parte emozionale sia un elemento indispensabile anche per la funzione cognitiva, superando così il dualismo cartesiano fra mente e corpo. Le emozioni, che precedono il sentimento, sono un insieme di risposte chimiche e neuronali che Damasio definisce «marcatore somatico». La reazione emotiva è indissolubilmente legata alla ragione e immaginare che esista una comunicazione circoscritta alla cognizione è ormai una posizione insostenibile. Occorre, pertanto pervenire alla riunificazione di questi due aspetti, come le neuroscienze ci indicano, anche all#interno dei processi decisionali e di confronto. L#arte della persuasione e della retorica è chiamata, quindi, ad assolvere tale compito per il quale sembra maggiormente idonea rispetto ad altre forme. GLI INGREDIENTI DI UNA PERSUASIONE EFFICACE Sgomberato

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Giorgio Nardone, Moira Chiodini
Date: 2021/06/01
Pages: 26 -

Web source:

il campo da questioni di ordine etico, anche se l#uso etico della retorica e della persuasione dovrebbe caratterizzare l#intenzione e guidare l#azione, possiamo addentrarci sugli aspetti costitutivi di tale arte. Come evidenziato nel testo La nobile arte della persuasione (Nardone, 2015) la persuasione si compone di alcuni elementi costitutivi che fanno riferimento ad aspetti verbali, di contenuto, non verbali (prossemica, mimica) e paraverbali (tono, melodia) del discorso. Se volete persuadere e condurre soavemente la persona a prendere in considerazione punti di vista diversi, farle vedere ciò che fino a quel momento ignorava e condurla a percepire e agire in direzione di un cambiamento positivo o di un guadagno, occorre saper con sapienza e arte amalgamare come esperti alchimisti alcuni ingredienti. Affinché la persona possa percepire, e non solo comprendere, quanto si intende farle vedere, è fondamentale saper utilizzare il registro analogico e non soltanto quello logico. Se ci volessimo basare solo sul contenuto delle nostre asserzioni che, per esempio, possono essere apparentemente in contrasto con quello che l#altra persona ritiene giusto, potremmo incappare in quello che in psicologia viene chiamato principio di coerenza. Ovvero le persone tendono, per coerenza e per economia cognitiva, a trovare conferme a ciò che pensano, a ciò di cui sono già convinte. In altri termini potremmo dire che l#essere umano tende più a riconoscere (sulla base diquello che già crede esatto) piuttosto che a conoscere, nel senso di scoprire attraverso un processo di ricerca e messa in discussione delle proprie credenze. È noto, dagli studi di Festinger (1957), come le persone tendano a evitare la dissonanza cognitiva, ovvero situazioni in cui il comportamento possa risultare contraddittorio. Secondo il principio di coerenza una persona che sa che il fumo fa male dovrebbe smettere di fumare, ma per ridurre la dissonanza cognitiva prodotta dal proprio comportamento (continuare a fumare) può, per esempio, argomentare che molte persone che non hanno mai fumato sono morte di tumore ai polmoni o che aveva uno zio che ha fumato tutta la vita ed è morto ultranovantenne. Si attiva in questo caso un processo di attenzione selettiva in cui vengono presi in considerazione solo gli argomenti a favore della propria tesi e del proprio comportamento ed esclusi totalmente quelli contrari. Nell#argomentare succede la stessa cosa: la persona può essere completamente refrattaria a recepire affermazioni o argomenti che IL LINGUAGGIO ANALOGICO AIUTA AD AGGIRARE ALCUNE RESISTENZE CONTRO CUI SI SCONTRANO L#ARGOMENTAZIONE E LA RIFLESSIONE COSCIENTE siano in contrasto con le proprie credenze. Per superare tale resistenza è opportuno toccare il cuore, ovvero utilizzare un linguaggio analogico fatto di immagini, allegorie e metafore che permetta di sentire, prima, e capire e comprendere poi. Occorre anticipare la riflessione cosciente per permettere all#individuo di superare il disagio che sarebbe prodotto dalla dissonanza cognitiva. Ci vorrebbero ore e giorni di discussione per riuscire a far prendere in considerazione l#idea che l#apparenza è una cosa profonda e che l#abito fa il monaco molto più spesso di quanto crediamo, mentre le parole di Oscar Wilde «Solo i superficiali non giudicano dalle apparenze» ci fanno intuire immediatamente che apparenza e superficialità stanno in un rapporto non così lineare. Sentiamo e percepiamo che forse occorre valutare con serietà e non superficialità il ruolo e la forza dell#apparenza e della prima impressione. Anche l#argomentazione, ovvero la trattazione della tesi che si vuole sostenere, deve tenere in considerazione il principio di coerenza, infatti, a partire da quanto evidenzia Aristotele nella Retorica, per persuadere qualcuno occorre partire dalle sue argomentazioni e considerare da quale prospettiva egli vede la cosa. Evitando di contrapporsi alla sua tesi dobbiamo riorientarla in modo che il punto di vista diverso appaia anch#esso ragionevole (Nardone, 2015). Attraverso forme linguistiche come appunto l#aforisma possiamo giungere a realizzare un altro importante atto comunicativo persuasorio, ovvero la ristrutturazione. Questo termine, molto usato in psicoterapia anche con significati a volte molto diversi l#uno dall#altro, lo intendiamo come processo che permette di condurre a un cambiamento, anche radicale, di prospettiva. Dal punto di vista comunicativo con la parola #ristrutturazione# facciamo riferimento all#uso del linguaggio per ridefinire una certa circostanza, percezione o cre denza senza addentrarsi nel contenuto, ma modificando la cornice di riferimento che a quel contenuto dà senso. Prendiamo l#esempio di un lungo passo dei Miserabili di Victor Hugo, non a caso utilizzato da Alexander et al. (1946) per esemplificare il costrutto di esperienza emozionale correttiva, ovvero quell#esperienza che produce un cambiamento del percepire e del sentire in grado di modificare quanto fino ad allora creduto: «Jean Valjean, uscito dal carcere, si trova scacciato da ogni luogo a causa del suo passato da carcerato, solo il vescovo lo accoglie chiamandolo #Signore#. Jean Valjean rimane colpito dai modi del prelato, ma non si fida, così, di notte, scappa rubando l#argenteria. Arrestato poco dopo, viene riportato a casa del vescovo che di fronte al furto chiede come mai avesse dimenticato i candelabri d#argento che facevano parte del dono che aveva preparato per lui. Libero può tornare alla sua vita, ma quello che non sa è che non potrà più essere quello di prima. L#atto del vescovo ha cambiato e ristrutturato completamente la sua percezione, l#immagine di sé e di ciò che è giusto o sbagliato». Le

Psicologia contemporanea

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Giorgio Nardone, Moira Chiodini
Date: 2021/06/01
Pages: 26 -

Web source:

parole del vescovo non hanno modificato il contenuto di quanto successo, ovvero l#appropriazione dell#argenteria, ma ne alterano completamente il senso modificando la cornice: non si tratta di furto, ma bensì di un dono. Si tratta di provocare un#esperienza emozionale correttiva che permette di cambiare la propria prospettiva con cui si osserva la realtà (Nardone e Salvini, 1997). Il cambiamento che si attiva non è il frutto della sola ristrutturazione cognitiva, ma anche della percezione e delle emozioni che al comportamento e alla cognizione sono collegate attraverso l#esperienza (Nardone e Watzlawick, 1990; Nardone e Portelli, 2015). Per ultimo abbiamo lasciato l#aspetto musicale del linguaggio e delle parole, spesso trascurato dalla scienza e considerato solo come strumento proprio delle arti, a cui dimentichiamo di riconoscere un elevato potere persuasorio. La tragedia greca è forse il più celebre esempio di come l#arte abbia un ruolo sociale, psicologico ed educativo per eccellenza. La capacità della rappresentazione di suscitare pathos e creare catarsi era direttamente collegata alla forza e alla suggestione che la rappresentazione e la musicalità dei gesti e delle parole erano in grado di produrre. Assonanza e dissonanza, parole fluide o che stridono incrementano l#effetto percepito del discorso, come una pausa che ha il potere di incorniciare una parola tra due silenzi, rendendone ilsignificato ancora più grave. Un magistrale esempio di come ritmo, suono e parola agiscono all#unisono lo possiamo trovare in alcuni versi che fanno parte della composizione La mia sera di Giovanni Pascoli: «Don... Don... E mi dicono, Dormi!/ mi cantano, Dormi! sussurrano,/ Dormi! bisbigliano, Dormi!/ là, voci di tenebra azzurra.../ Mi sembrano canti di culla,/ che fanno ch#io torni com#era.../ - calità del discorso saranno accompagnati anche da un#attenzione al non verbale: lo sguardo, la mimica facciale, la postura, i movimenti del corpo che, come in una danza, dovranno armonizzarsi con il discorso e con l#interlocutore al fine di rendere forma e contenuto una cosa sola. UN#ARTE CHE LEGA L#INDIVIDUO ALLA SOCIETÀ Per concludere, la persuasione se ben riuscita può condurre a grandi benefici, ma per avere grandi risultati occorre un altrettanto grande e costante addestramento al fine di divenire artefici della magia delle parole e dei gesti. Infine, è bene che anche coloro che non vogliono divenire esperti dell#arte oratoria siano consapevoli dell#influenza inevitabile che l#interagire umano comporta, affinché ne diventino il più possibile timonieri e non involontarie vittime. La persuasione riscopre la virtù degli antichi sofisti che fecero dell#arte oratoria strumento indispensabile non solo per gestire il potere, ma anche ogni aspetto della vita personale e sociale (Nardone e Salvini, 1997; Nardone, 2015). A loro, e non a Socrate e Platone, si devono la grande tradizione ellenica e le prime forme di democrazia, rette proprio dalla capacità di discutere e persuadere. Il potere della persuasione, pertanto, non riguarda solo gli individui, ma attiene anBibliografia Alexander F., French T. M. et al. (1946), Psychoanalytic therapy: Principles and application, Ronald Press, New York. $JBMEJOJ3# {Le armi della persuasione (trad. it.), Giunti, Firenze. %BNBTJP"3.BDBMVTP' {L#errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano (trad. it.), Adelphi, Milano. 'FTUJOHFS- {A theory of cognitive dissonance, Stanford U. P., Redwood City. 'SFVE48FJTT& {Introduzione alla Psicoanalisi: nuove lezioni (trad. it.), Paolo Cremonese Editore, Roma. Frilli G. (2019), «Il potere della persuasione. Retorica, giudizio comune e maDIJBWFMMJTNPJO)PCCFT»{Scienza & Politica. Per una storia delle dottrine{31 (60). Matelli E. (2012), «Perché sia necessario parlare di retorica in senso sistemiDP»{Rivista di Filosofia Neo-Scolastica{ 104 (4), 725-754. Retrieved March 1, 2021, from http://www.jstor.org/stable/43064206 /BSEPOF({La nobile arte della persuasione. La magia delle parole e dei gesti, Ponte alle Grazie, Milano. /BSEPOF(1PSUFMMJ$ {Cambiare per conoscere. L#evoluzione della terapia breve strategica, Tea, Milano. Nardone G., Salvini A. (1997), «Logica matematica e logiche non ordinarie come guida per il problem solving straL#ARTE DELLA PERSUASIONE PERMETTE DI DARE FORMA NON SOLO AGLI INDIVIDUI, MA ANCHE ALLA SOCIETÀ E ALLA POLITICA che alla società e alla politica e, come sostiene Hobbes, ha sia il potere di dividere che quello di unire: ciò non sembra connesso tanto alle scoperte della scienza, bensì all#intreccio tra la capacità del retore e quella discriminatoria dell#opinione comune (Frilli, 2019). Non è un caso che nelle più importanti culture sia occidentali che orientali la persuasione fosse ritenuta «la più nobile tra le arti». tegico». In P. Watzlawick, G. Nardone (a cura di), Terapia Breve Strategica, Raffaello Cortina Editore, Milano. /BSEPOF(8BU[MBXJDL1 {L#arte del cambiamento. La soluzione dei problemi psicologici personali e interpersonali in tempi brevi, Ponte alle Grazie, Milano. 1JBOJHJBOJ01VMMF'- {Vocabolario etimologico della lingua italiana, 2a ed., I Dioscuri, Genova. Watzlawick P., Beavin J. H., Jackson D. D. (1967), Pragmatica della comunicazione umana (trad. it.), Astrolabio, Roma, 1971. Giorgio Nardone, fondatore, con Paul Watzlawick, del Centro di Terapia Strategica di Arezzo, è internazionalmente riconosciuto sia per la sua creatività che per il suo rigore metodologico. Moira Chiodini, psicologa e psicoterapeuta, insegna al Centro di Terapia Strategica di Arezzo ed è responsabile dello studio clinico affiliato di Firenze, dove svolge attività di psicoterapia e consulenza. sentivo mia madre

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Author: Moira Chiodini, Patrizia Meringolo
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Periodics
Pages: 34 -

Web source:

Q uando la comunicazione promuove resilienza

LA RESILIENZA NON È UNA CAPACITÀ INNATA, PUÒ ESSERE COSTRUITA: NON SOLO GRAZIE ALLE RELAZIONI SUPPORTIVE, MA ANCHE PER MEZZO DELLA LORO PERCEZIONE. ECCO PERCHÉ LA COMUNICAZIONE È PARTE DI QUESTO PROCESSO arlare di resilienza crea sempre qualche imbarazzo in virtù della difficoltà a darne una definizione chiara e certa. Da una parte è sempre più attuale # basti pensare che il termine compare anche nel nome del #Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza# che dovrebbe guidare gli interventi per superare e affrontare le conseguenze economiche e sociali causate dal Covid-19 #, dall#altra è sempre più soggetta a interpretazioni differenti. Dal nostro punto di vista la resilienza non è una condizione, o una caratteristica individuale, ma piuttosto un processo (Vaillant, 1993). Resilienti non si nasce, ma si diventa in virtù dell#esperienza, e non è una competenza che si acquisisce una volta per tutte. A differenza della resistenza e del recovery, permette di generare valore e capacità in virtù dell#esperienza traumatica o di difficoltà affrontata, attraverso l#uso flessibile delle strategie di coping nelle diverse circostanze (Bonanno, 2004; et al. 2010). Se la comunità scientifica non presenta una definizione univoca di resilienza, appare evidente come nell#opinione pubblica l#immagine ad essa associata sia ancora più varia, se non addirittura contraddittoria. Le parole che utilizziamo per descrivere la resilienza possono far ritenere, per esempio, che questa sia una capacità individuale innata, sottostimando, così, l#importanza delle risorse individuali e collettive al fine di incrementare una risposta adattiva. La rappresentazione sociale che diamo della resilienza influenza i comportamenti e orienta l#azione. PAROLE CHE APRONO OPPORTUNITÀ Iniziamo il nostro viaggio sul rapporto fra resilienza e comunicazione con il primo studio che ha tracciato la rotta per la comprensione della resilienza. Nel 1955 Emmy Werner e Ruth Smith iniziarono uno studio sperimentale e pionieristico su 700 bambini dell#isola di Kua. I bambini vennero divisi in due gruppi: uno a basso rischio, in cui i minori appartenevano a famiglie stabili, e uno ad alto rischio, in cui le famiglie potevano presentare difficoltà sociali, economiche o disagi quali l#alcolismo di uno dei genitori. Lo studio longitudinale, durato oltre quarant#anni, portò le due studiose ad utilizzare, per la prima volta, il termine #resilienza# per riferirsi alle caratteristiche di quei bambini, ormai divenuti adulti, che nonostante le condizioni di svantaggio e di disagio avevano mostrato una traiettoria di sviluppo sano, costruendosi una vita equilibrata e soddisfacente. A 40 anni avevano una buona qualità della vita, un lavoro, e nessuno di loro era disoccupato o aveva bisogno di rivolgersi ai servizi sociali. Le studiose misero in evidenza come cruciale fosse stata la presenza di legami di vicinanza e di una relazione di interessamento sincero. Tale relazione aveva, infatti, rappresentato un fattore protettivo formidabile contro il disagio. Per la prima volta si inizia a intravedere come la possibilità di riprendere il controllo della propria vita e del proprio destino sia facilitata dalla presenza di una relazione di vicinanza emotiva. Anche se tale relazione non può essere esperita all#interno della famiglia, con i propri genitori, altre figure adulte possano svolgere questo ruolo significativo: nonni, vicini di casa, insegnanti (Werner e Smith, 1982). In uno dei suoi testi (2005) Cyrulnik evidenzia come i bambini possano soffrire non tanto per la situazione di svantaggio, a volta anche molto estrema, quanto per le parole che vengono utilizzate per riferirsi alla loro condizione. Affermazioni troppo perentorie rischiano di cristallizzare il bambino nell#identità di maltrattato, pesando come un macigno sul suo futuro, e non consentendo al passato di restare nel passato. Le parole che promuovono resilienza, viceversa, devono aprire nuove opportunitàevitando la creazione di vicoli ciechi o di strade da cui non è possibile scostarsi. Il grande studioso Heinz von Foerster (1987) chiamava imperativo etico proprio la necessità di «agire per aumentare sempre le possibilità di scelta». Nel celebre caso dell#«uomo di febbraio» Milton Erickson (1992) racconta come in ipnosi abbia creato, nella memoria di una sua paziente, la figura di un uomo, appunto l#uomo di febbraio, che, come una sorta di zio, diviene una presenza costante nella vita della donna. Grazie a tali ricordi le viene data la possibilità di sperimentare un legame di vicinanza che, con i suoi genitori, le era stato precluso. Fare esperienza di un legame e di una relazione significativi è fondamentale affinché la persona possa sviluppare le proprie abilità di coping, la propria autostima e resilienza. Non si tratta di giudicare se la relazione sia effettivamente e oggettivamente supportiva, quanto se sia percepita e vissuta come tale. Diversi studi, sia della psicologia sociale e di comunità sia clinici, hanno messo in evidenza come la comunicazione sia una parte del processo di resilienza. Attraverso il linguaggio che utilizziamo con noi e con gli altri possiamo creare uno scenario di possibilità in cui la persona si muove all#interno di confini flessibili, in cui nulla è deterministicamente definito. Come ci ricorda Aldous Auxley, «La vita non è quello che ci accade, ma ciò che facciamo con ciò che ci accade». Tali parole, più di ogni ragionamento, ci permettono di comprendere e di sentire che nonostante ciò che ci capita abbiamo sempre la possibilità, e forse il

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Author: Moira Chiodini, Patrizia Meringolo
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Periodics
Pages: 34 -

Web source:

dovere, di scegliere. NON SCUDI MA SPRONI Certamente tale opportunità non è indolore, ma la sofferenza non può essere considerata una malattia da combattere o un pericolo da rifuggire. I termini #dolore#, #sofferenza#, #malattia#, #morte# per tanto tempo sono stati banditi dai discorsi pubblici e privati, nel vano tentativo di cancellarne l#esistenza solo evitando di pronunciarne il nome. I modelli di famiglia attuali (Nardone, 2012; Nardone et al., 2001) sono sempre più caratterizzati da uno stile comunicativo e relazionale di tipo protettivo, in cui i genitori si specializzano nel divenire scudi contro ogni avversità e dolore del figlio. Se proteggere è uno dei compiti dei genitori, l#iperprotezione, spesso conseguente all#incapacità emotiva di sostenere la sofferenza del figlio # per piccola che sia # diviene il terreno su cui crescono fragilità e infelicità. Paradossalmente proprio il tentativo di proteggere i figli dal dolore e dalla sofferenza li condanna all#incapacità e all#infelicità. I genitori con le loro parole e i loro gesti di protezione danno ai figli due messaggi: il primo è «Ti voglio bene e ti aiuto perché non voglio vederti soffrire»; il secondo, più implicito, è «Ti aiuto perché credo che tu non sia in grado di gestire le difficoltà». Proprio questo secondo messaggio, con il tempo, diverrà sempre più forte fino a intrappolare il ragazzo in un meccanismo in cui il timore conduce all#evitamento delle difficoltà e alla richiesta di aiuto. Sappiamo bene come queste siano due delle tentate soluzioni che mantengono i disturbi legati alla paura patologica (Nardone, 2003; 2016). Una comunicazione che spinga verso i due estremi, l#evitamento di una situazione difficile o la delega della responsabilità ad altri e la richiesta di successo senza l#adeguata preparazione (pensiamo a quando si richiede al figlio di primeggiare nello sport o a scuola), è foriera di malessere. Viceversa, una comunicazioneche incoraggi a esporsi gradatamente e a livelli controllati di stress può essere un utile incentivo a fronteggiare le avversità nel corso della vita (Meringolo et al., 2016; Southwick et al., 2011). Ancora più delicata appare la comunicazione all#interno della famiglia nel momento in cui questa si trovi ad affrontare un momento difficile, come la separazione dei genitori, o drammatico, come la morte di uno dei genitori. Per proteggere il bambino dalla sofferenza si può cercare di isolarlo all#interno di una sorta di bolla protettiva, dove la realtà delle cose viene edulcorata, se non addirittura nascosta. Ciò, se nelle intenzioni è apprezzabile, negli effetti è deleterio in quanto incrementa la sofferenza. Il bambino si trova a vivere all#interno di una perenne contraddizione in cui da un lato percepisce, attraverso gli atteggiamenti, che qualcosa non va, ma dall#altro gli viene detto che tutto va bene e che non deve preoccuparsi. Paul Watzlawick in Pragmatica della comunicazione umana (1971) ha dimostrato come ogni comunicazione abbia un aspetto di contenuto e un aspetto di relazione. All#interno dei sistemi familiari la metacomunicazione rappresenta la modalità con cui si mantengono e si sviluppano i ruoli. I cosiddetti conflitti generazionali, spesso, hanno a che vedere non tanto con il contenuto, ma con la messa in discussione delle regole gerarchiche fino a quel momento stabilite e ritenute valide. L#adolescente non accetta più di essere in posizione subordinata e vorrebbe essere alla pari dei genitori che, viceversa, non gli riconoscono ancora questo ruolo. Le famiglie saranno in grado di affrontare e gestire questi momenti di criticità quanto più la comunicazione si basi su un sistema di valori condiviso che funge da collante e da barra stabilizzatrice. In un sistema di valori condiviso i membri possono fare affidamento gli uni sugli altri, percependo un forte senso di appartenenza e di supporto reciproco. Le relazioni, anche se non scevre di conflitti, sono incentrate sull#interessamento reciproco che, come abbiamo visto, è un importante fattore di resilienza. LA RESILIENZA NEGLI STUDI, NEL LAVORO E NELLE EMERGENZE Come la comunicazione familiare sia in grado di aprire opportunità e sostenere abilità è forse più evidente negli studi su quella che viene definita #resilienza accademica#. Per resilienza accademica si intende la capacità degli studenti di LA RESILIENZA ACCADEMICA PERMETTE DI SUPERARE LE DIFFICOLTÀ, ACCETTARE LA FATICA E AVERE SUCCESSO NEGLI STUDI raggiungere successi formativi e scolastici, nonostante la presenza di difficoltà di tipo sia personale che famigliare o sociale (Wang et al., 1998; Catteral, 1998). Le caratteristiche essenziali che si possono rintracciare riguardano 3 dimensioni: uno stile che incoraggia la partecipazione e il confronto; la presenza di messaggi comunicativi orientati a far emergere le risorse e competenze (resource oriented); la creazione di scenari positivi dove, attraverso l#impegno e la passione, è possibile raggiungere i risultati desiderati. Tale stile comunicativo, per quanto attiene all#approccio allo studio, ma non solo, è in grado di promuovere resilienza, costruendo credenze che divengono dei punti di riferimento per il futuro. 1. Le difficoltà si possono incontrare, fanno parte del gioco, ma di ogni difficoltà si può parlare per trovare una soluzione. Esiste un contesto di supporto familiare e sociale su cui la persona può contare. 2. Non esistono problemi irrisolvibili, ma soluzioni inadeguate. Spostare il focus da ciò che non siamo in grado di fare a ciò che possiamo realizzare permette di riattivare le risorse, spostando l#ottica dal problema alle soluzioni. 3. Per raggiungere un risultato, qualsiasi esso sia, e costruire il proprio senso di autostima e autoefficacia occorre saper accettare la fatica che l#apprendere e il migliorarsi comportano e il dolore della sconfitta

Psicologia contemporanea

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Author: Moira Chiodini, Patrizia Meringolo
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Periodics
Pages: 34 -

Web source:

e del fallimento. Appare ancor più importante la comunicazione, e il suo grado di funzionamento, nelle situazioni in cui i giovani devono fronteggiare situazioni di stress acuto o traumatiche. La qualità della comunicazione, infatti, sembrerebbe svolgere un ruolo protettivo anche rispetto alla possibilità di insorgenza di un disturbo post-traumatico (Acuña e Kataoka, 2017). La comunicazione e la relazione che sviluppa resilienza le troviamo all#interno di ogni contesto umano: da quello familiare a quello lavorativo, a quello sociale. Non a caso vari studi dimostrano come la capacità dei lavoratori di rispondere in modo resiliente dipenda non solo da caratteristiche individuali, ma anche dai comportamenti del leader. Non stupisce che una comunicazione finalizzata a promuovere le abilità e le competenze di auto-gestione dello staff, insieme a un supporto concreto nel fronteggiare le sfide, sia un fattore predittivo della capacità di resilienza dei lavoratori (Nguyen et al., 2016). Il supporto fornito, ricevuto e percepito è veicolato dal tipo di relazioni di cui la persona dispone dentro e fuori la famiglia. Sapere di poter contare su qualcuno consente di sperimentare un senso di appartenenza e collegamento, quello che in psicologia sociale di comunità viene chiamato capitale sociale di tipo bonding e di tipo bridging. Il sostegno sociale è particolarmente rilevante se consideriamo l#impatto che una difficoltà può avere in persone già fragili. L#emergenza sanitaria connessa alla pandemia da Covid 19 e le conseguenti misure restrittive hanno aumentato il rischio connesso alla diminuzione dei contatti sociali, soprattutto per quelle persone (come gli anziani) che avevano visto già ridursi la propria rete sociale. La relazione è comunicazione e l#uomo, essere relazionale, ne ha bisogno per poter resistere, adattarsi o uscire rafforzato dalle difficoltà. L#UMORISMO Terminiamo questa breve esposizione dando spazio a uno degli aspetti della comunicazione spesso sottovalutati quando si parla di resilienza e benessere, ovvero l#umorismo. L#umorismo aiuta a fare i conti con il dolore e con la sofferenza gettando uno sguardo indulgente sui limiti e sulle miserie umane. Si rivela in quella che Pirandello chiama la contraddizione fra la vita reale e la vita ideale, fra aspirazioni e miserie, esprimendosi in quel confine tenue fra il pianto e il riso. Possiamo considerare l#umorismo come una forma di intelligenza, che fa parte delle competenze del nostro cervello più arcaico e permette una risposta immediata, senza bisogno della mediazione della ragione. Ci consente di prendere le distanze dal dolore, e di utilizzare il riso per scaricare la tensione. In circostanze estreme, dove non c#è via d#uscita, l#umorismo può divenire elemento di sopravvivenza. Sembra che nei campi di concentramento l#umorismo fosse uno degli ultimi baluardi a difesa della vita, una sorta di sistema per non cedere di fronte alle avversità. L#umorismo è riconosciuto come uno dei principali fattori protettivi soprattutto in persone che per lavoro sono esposte a eventi anche estremamente traumatici: pensiamo al personale dei servizi di emergenza o sanitario in questo momento storico. Ricorrere all#umorismo consente di ridurre la tensione, dare sfogo ai propri sentimenti, fronteggiare lo stress e agire efficacemente anche sotto pressione (Rowe e Regehr, 2010). Prendendo a prestito le parole di Hermann Hesse potremmo dire che l#umorismo ci permette di vivere esperienze appartenenti a un#altra saggezza: «Vivere nel mondo come se non fosse il mondo, possedere come se non si possedesse, rinunciare come se non si fosse in rinuncia». Utilizzare l#umorismo o una comunicazione orientata alla soluzione non significa semplicemente far affidamento su un pensiero positivo. Se questo può avere un effetto sul benessere, incrementando l#idea che manteniamo sempre una possibilità di scelta, tuttavia vediamo come il pensiero positivo funzioni solo se non deliberatamente costruito, ovvero se inconsapevole. Altrimenti, lo sforzo intenzionale di vedere o far vedere le cose migliori di quelle che sono, o cercare di contrastare volontariamente il senso di tristezza, finisce per renderci ancora più depressi o angosciati. Come ha osservato Epitteto, non sono i fatti che ci preoccupano, ma l#opinione che abbiamo dei fatti, Bibliografia Acuña M. A., Kataoka S. (2017), «Family communication styles and resilience among adolescents», Social work, 62 (3), 261-269. Bonanno G. A. (2004), «Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?», American Psychologist, 59 (1), 20-28. Bonanno G. A., Brewin C. R., Kaniasty K., La Greca A. M. (2010), «Weighing the costs of disaster consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities», Psychological Science in the Public Interest, 11 (1), 1-49. Catteral J. S. (1998), «Risk and resilience in student transitions to high school», American Journal of Education, 106, 302-333. Cyrulnik B., Malaguti E. (a cura di, 2005), Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi, Erickson, Trento. Erickson M. H., Rossi E. L. (1992), L#uomo di febbraio. Lo sviluppo della coscienza e dell#identità nell#ipnoterapia, Astrolabio, Roma. Meringolo P., Chiodini M., Nardone G. {Che le lacrime diventino perle. Sviluppare la resilienza per trasformare le nostre ferite in opportunità, Ponte alle Grazie, Milano. Nardone G. (2003), Non c#è notte che non veda il giorno, Ponte alle Grazie, Milano. / BSEPOF({Aiutare i genitori ad aiutare i figli, Ponte alle Grazie, Milano. Nardone G. (2016), La terapia degli attacchi di panico, Ponte alle Grazie, Milano. Nardone G., Rocchi R., Giannotti E. (2001), Modelli di famiglia. Conoscere e

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Author: Moira Chiodini, Patrizia Meringolo
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Periodics
Pages: 34 -

Web source:

risolvere i problemi tra genitori e figli, Ponte alle Grazie, Milano. Nguyen Q., Kuntz J. R., Näswall K., Malinen S. (2016), «Employee resilience and leadership styles. The moderating role of proactive personality and optiopinione che si costruisce di concerto con le parole che usiamo per comunicarla. Le parole che usiamo per rappresentare gli eventi evocano sensazioni che costruiscono percezioni, rendendoci capaci di reagire o bloccando la nostra risposta resiliente. mism», New Zealand Journal of Psychology (online){45 (2), 13. Rowe A., Regehr C. (2010), «Whatever gets you through today: An examination of cynical humor among emergency service professionals», Journal of Loss and Trauma. International Perspectives on Stress & Coping, 15 (5), 448-464. Southwick S. M., Litz B. T., Charney D., Friedman M. J. (2011), Resilienza e salute mentale. Le sfide nel corso della vita (trad. it.), Giovanni Fioriti Editore, Roma, 2014. Vaillant G. E. (1993), The wisdom of the ego, Harvard University Press, Cambridge. 7PO'PFSTUFS{) { {Sistemi che osservano (trad. it.), Astrolabio, Roma. Wang M., Haertel G., Walberg H. (1998), Building educational resilience, Phi Delta Kappa Education Foundation, Bloomington. Watzlawick P., Beavin J. H., Jackson D. D. (1971), Pragmatica della comunicazione umana (trad. it.), Astrolabio, Roma. Werner E., Smith R. (1982), Vulnerable but not invincible. A longitudinal study of resilient children and youth, McGraw-Hill, New York. Moira Chiodini, psicologa e psicoterapeuta, e docente presso il Centro di Terapia Strategica di Arezzo, è responsabile dello studio clinico affiliato di Firenze, dove svolge attività di psicoterapia e consulenza. Patrizia Meringolo, psicologa, è docente di Empowerment di comunità e Metodi qualitativi di ricerca all#Università di Firenze. Autrice di molte pubblicazioni scientifiche, i suoi interessi di ricerca riguardano la promozione della salute e la prevenzione della radicalizzazione violenta.

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Author: Moira Chiodini, Patrizia Meringolo
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Periodics
Pages: 41 -

Web source:

Empatia: istruzioni per l#uso

L#EMPATIA È LA CAPACITÀ DI PARTECIPARE ALLE EMOZIONI DEGLI ALTRI, È LA CONDIZIONE PER CREARE CONNESSIONI E SINTONIA, NELL#INTERVENTO TERAPEUTICO MA ANCHE IN TUTTE LE RELAZIONI SOCIALI. TENENDO SEMPRE PRESENTE CHE IL SENTIRE VA INTEGRATO CON L#AGIRE a prima criticità La parola è, infatti, formata che ci troviamo ad da #syn# (con) e #pathos# affrontare quando (passione, affetto). Quindi il dobbiamo parlare termine farebbe riferimento di empatia è la alla capacità di partecipare ai vaghezza del tersentimenti (positivi e negativi mine che, entrato che siano) dei nostri simili. nel lessico comune, Si può osservare come questo ha perso la sua chiarezza. aspetto di com-passione, nel È curioso notare come nel senso originario del termine vocabolario inglese questo di #sentire con#, è ciò che termine sia entrato solo connota, nell#accezione corecentemente. Sembra che mune, il termine #empatia#. Edward Bradford Titchener abbia coniato la parola #empathy#, all#inizio del I NEURONI SPECCHIO Novecento, per esprimere la differenza tra #Einfühlung# La capacità di partecipare, (in-feeling) e #Mitgefühlung# di condividere sentimenti ed (with-feeling). Quest#ultima emozioni chiama in causa accezione era già presente almeno 2 livelli di funzionanel lessico inglese, contenuta mento mentale. Un livello nel termine #sympathy#, che più prettamente istintuale, risulta più simile al termine relativo a una risposta immegreco originario #synpathos#. diata, e un secondo livello in cui intervengono processi riflessivi e cognitivi. Una cosa è prestare attenzione e riuscire a comprendere lo stato emotivo di un#altra persona, altra cosa è compartecipare a una data emozione in modo automatico e non mediato dalla ragione, ovvero in modo pre-consapevole. Un importante contributo alla comprensione dell#empatia deriva dallo studio dei neuroni specchio da parte di Rizzolatti e del suo gruppo di ricerca. Tale scoperta, prima dibattuta e poi accettata dalla comunità scientifica, ha suscitato un grande interesse anche in artisti, studiosi di varie discipline e nelle persone comuni. Per la prima volta la scienza ha mostrato e dimostrato come a livello neuronale esista una predisposizione all#imitazione. Vedere l#azione o la reazione di un altro individuo non solo permette un processo di imitazione, ma addirittura diventa un rispecchiamento di sé stessi: l#esperienza dell#altro viene vissuta dal punto di vista neuronale come se fosse la nostra stessa esperienza. I neuroni specchio, localizzati nelle aree motorie, si attivano sia in risposta a uno stimolo motorio sia in risposta a uno stimolo vi sivo. Prendere un bastone o guardare una persona prendere un bastone fa attivare allo stesso modo i neuroni specchio. Oltre all#azione in sé, occorre però prendere in considerazione l#intenzione, ovvero cosa la persona intenda fare con quel gesto. Si può prendere un bicchiere per bere, per brindare, oppure per scagliarlo: i neuroni specchio sono in grado di cogliere queste diverse intenzioni e permettono di agire di conseguenza, con tempi di risposta molto rapidi, spiega Rizzolatti. Questo processo #discriminatorio# e di riconoscimento avviene in modo totalmente intuitivo, a livello della pre-consapevolezza. Ovviamente il ragionamento e la riflessione possono agevolare od ostacolare la risposta e l#attivazione dei neuroni specchio. Se riteniamo, per esempio, alcuni esseri viventi (come gli animali, soprattutto quelli non domestici) lontani da noi, questa opinione può inibire la capacità di risposta empatica. In questo caso i neuroni specchio non riescono a farci percepire il dolore che l#altro essere vivente sta sperimentando. Il non riconoscermi nell#altro può avvenire, con conseguenze ancora più dramma40 GIUGNO-NOVEMBRE 2021 tiche, anche con altri esseri umani, soprattutto se categorizzati in gruppi diversi. L#altro gruppo o l#altra etnia possono essere, così, considerati diversi, caratterizzati da attributi non positivi, o addirittura inferiori. Tale processo, di tipo sociale e culturale, può incrementare le distanze fra #noi# e #loro#, arrivando a inibire l#azione di immedesimazione che i neuroni specchio dovrebbero attivare. Nei sistemi sociali differenziati per gruppi si attivano processi di favoritismo verso i membri del proprio gruppo e a sfavore dei membri del gruppo esterno. Allport (1954) aveva già messo in luce come il favoritismo verso i membri del proprio gruppo (in-group love) venisse prima, e in un certo qual modo fosse superiore, rispetto all#atteggiamento volto a sfavorire l#altro gruppo (out-group hate). Sembra, pertanto, che la capacità di connessione e di vicinanza con le persone che sentiamo più simili sia più importante per gli individui che danneggiare gli altri. Potremmo dire che l#uomo è dotato della capacità di connessione, e che aiutare le persone più vicine sia di gran lunga più importante che sfavorire quelle più lontane. Ciò è ancora più rilevante se consideriamo la capacità di cooperazione come elemento fondamentale per la costruzione e lo sviluppo dei sistemi sociali. I neuroni specchio rappresentano, quindi, la possibilità per l#essere umano di progredire attraverso l#imitazione e di sviluppare legami attraverso il sentire comune. DALL#EMPATIA ALLA SINTONIA Anche in ambito psicoterapeutico l#empatia ha avuto una storia singolare. Proposta per la prima volta da Carl Rogers negli anni Cinquanta, divenne celebre negli anni Settanta per poi subire un graduale e progressivo declino negli anni successivi.

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Author: Moira Chiodini, Patrizia Meringolo
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Periodics
Pages: 41 -

Web source:

È stato grazie agli studi di Goleman (2005) sull#intelligenza emotiva che si è ricominciato a parlare di empatia, la quale ha ritrovato, così, il suo vecchio splendore. La capacità di sintonizzarsi con quanto l#altra persona esperisce non significa sentire sempre la stessa cosa. Il sintonizzarsi richiede un#intenzione, un impegno e un esercizio a prendere in considerazione lo stato d#animo altrui per poter creare una connessione. Se per empatia intendiamo il sentire insieme, con il termine #sintonizzazione# facciamo riferimento a un addestramento e un direzionamento di questa possibilità empatica a favore dell#altro. La sintonizzazione richiede la capacità di osservare e modulare la propria risposta comunicativa verbalee non verbale affinché l#altra persona si senta compresa. Sintonizzarsi con l#altro è la base della creazione di un legame fra due persone che facilita l#azione e l#intervento (come nel contesto terapeutico). Il famoso psichiatra, e maggior esperto di ipnosi, Milton Erickson mise a punto la tecnica del ricalco quale modalità verbale e non verbale di suggestione ipnotica. Il ricalco è una parte della comunicazione verbale e non verbale in cui il terapeuta ripropone al paziente, in una sorta di rispecchiamento, alcune sue modalità. Per realizzare il ricalco occorre prestare molta attenzione all#altro, orientando la comunicazione e il linguaggio verso la costruzione di un clima collaborativo e di fiducia. Questa tecnica e altre affini sono divenute famose a partire dalla fine degli anni Ottanta, dato che molti coach, formati nelle tecniche di Programmazione NeuroLinguistica (PNL), l#hanno proposta all#interno dei loro corsi come strumenti per creare «rapport», ovvero per riuscire a creare un legame e a far presa sull#interlocutore. Senza entrare in merito all#uso più o meno strumentale che può essere fatto di queste tecniche (pensiamo per esempio all#uso del ricalco per scopi di vendita) è indubbio che esse abbiano il grande pregio di mettere in secondo piano i propri #ALLENANDO# LE CAPACITÀ EMPATICHE POSSIAMO SINTONIZZARCI CON GLI ALTRI E CREARE LEGAMI SIGNIFICATIVI pregiudizi (giudizi a priori) e le proprie opinioni per concentrarsi sull#altro e sulle risposte dell#altra persona. La relazione è sempre uno scambio in cui le persone si alternano come in una danza. Quotidianamente e naturalmente ci troviamo a danzare con persone diverse, ed è esperienza comune sentire che alcuni di questi incontri siano altamente piacevoli e altri notevolmente sgradevoli. La piacevolezza o meno dell#interazione risiede proprio nella capacità delle due persone di creare sintonia. Con alcuni questo è molto semplice, con altri è molto più complicato, ma ognuno di noi, prestando attenzione all#altro, può essere in grado di sintonizzarsi. UTILIZZARE L#EMPATIA PER CREARE RELAZIONI Abbiamo più volte detto come l#empatia, la sintonia, la compassione (nel senso appunto di #sentire con#) sia qualcosa di naturale, una sorta di dotazione che possediamo fin dalla nascita. Data la possibilità che ci viene offerta, abbiamo poi la responsabilità di comprendere e decidere come vogliamo utilizzarla e se e come svilupparla. Si sentono molte persone lamentarsi del fatto di soffrire o essere spossati emotivamente a causa della loro eccessiva empatia. Ma cosa significa essere eccessivamente empatici? Significa sentire ciò che il nostro sistema neuronale è in grado di farci percepire, senza tuttavia riuscire a codificare e direzionare questo nostro sentire. Il problema, quindi, non è tanto sentire o sentire troppo, ma cosa fare con il nostro sentire. Percepire la sofferenza altrui ci può consentire di attivare una risposta di aiuto, oppure possiamo decidere di prendere le distanze se relazionarci con quel dolore è per noi troppo gravoso, o se va oltre le nostre possibilità (e competenze) di aiuto. Essere empatici non significa portare su di sé il peso del mondo né tantomeno soffrire di tutte le ferite altrui, ma piuttosto utilizzare il sentire per creare relazioni. Da questo punto di vista la possiamo considerare una sorta di intelligenza sociale che ci permette di evolvere. La creazione di uno spazio di fiducia e di condivisione all#interno della comunicazione è rappresentata dal 42 GIUGNO-NOVEMBRE 2021 dialogo strategico (Nardone e Salvini, 2010) e dall#utilizzo delle parafrasi e del linguaggio evocativo. In questo caso il dialogo permette di cogliere la posizione emotiva dell#altro orientandola e utilizzandola per uscire dal problema e dalla sofferenza che la persona porta. Nel caso della paura, per esempio, occorre far sentire alla persona che comprendiamo il terrore che prova nel momento in cui si apre di fronte a lei la voragine della paura patologica, per poi evocare l#immagine della paura che, guardata in faccia, cessa di essere paura e diventa coraggio (Nardone, 2016). Ormai è riconosciuto a livello internazionale come la tecnica paradossale di amplificare la paura per ridurla sia la strada maestra per il superamento degli attacchi di panico. UN CONCETTO SIRENA Veniamo adesso ad alcune raccomandazioni al fine di evitare il rischio di un abuso del termine che, nei fatti, rischia di creare fraintendimenti, non solo teorici, ma anche pratici. L#empatia può essere considerata un concetto sirena in quanto, spesso, viene utilizzato impropriamente nel suo significato più esteso, come sinonimo cioè di una predisposizione generica alla comprensione dell#altro. Spesso, in contesti formativi e talvolta anche professionali, l#empatia e l#ascolto vengono indicati come caratteristiche di un rapporto interpersonale psicologicamente valido e funzionale, come se bastassero questi aspetti a garantire lo svolgimento di un intervento corretto. L#empatia in realtà è un tratto umano, lo abbiamo

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Author: Moira Chiodini, Patrizia Meringolo
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Periodics
Pages: 41 -

Web source:

detto più volte. Già all#inizio del Novecento Mead, uno dei maggiori teorici della psicologia sociale, indicava nella capacità di #mettersi nei panni dell#altro# uno dei tratti indicativi dello sviluppo psicologico e della capacità di stabilire relazioni con l#altro. È evidente, pertanto, che sia una caratteristica basilare nei rapporti. Da ciò, tuttavia, non deriva una serie di attribuzioni indebite che solitamente si fanno: se è un tratto necessario, non è però un tratto sufficiente a individuare una competenza psicologica. Rilevare l#importanza di un elemento non significa, in altre parole, ritenere che quel solo aspetto sia la panacea di tutti i mali. L#interesse verso l#altro, la capacità di sentire e sintonizzarsi sulle emozioni altrui sono caratteristiche importanti per le abilità di coping, di resilienza e di supporto sociale (Meringolo et al., 2016), ma da soli non creano né resilienza né relazioni felici. Ci sono, inoltre, fraintendimenti nel suo utilizzo: un atteggiamento empatico non significa collusione, così come empatia non significa invischiamento nei sottosistemi relazionali. Essere empatici verso i figli, per esempio, non è assumere un ruolo amicale invece che genitoriale, così come essere empatici con l#utente/ paziente non è porsi sul suo stesso piano, azzerando il setting della relazione di aiuto e vanificando il contributo professionale. Può esistere una falsa comunicazione empatica? È sempre molto rischioso cercare di parlare con le parole dell#altro. Nei progetti per i giovani particolarmente in uso negli anni Novanta # in piena esplosione del consumo di sostanze psicotrope # si cercava di produrre materiale informativo in stile giovanile-giovanilistico, pensando di essere empatici e di catturare l#attenzione del gruppo target, con effetti nel migliore dei casi inutili. Gran parte dei messaggi di marketing puntano sull#empatia con il potenziale cliente, senza considerare in primo luogo i suoi veri bisogni e desideri, e in secondo luogo senza tener conto di come una buona comunicazione debba comunque essere affidabile ed esperta. La creazione di messaggi empatici si basa, spesso, sui risultati provenienti dai big data, raccolti all#insaputa del consumatore sulla base del suo comportamento manifesto o # nel contesto contemporaneo # delle sue frequentazioni dei social, sia che siano state scelte autonomamente sia che siano state indotte da algoritmi provenienti dai comportamenti precedenti. Questo modo di procedere diventa una criticità quando permea, oltre alle relazioni commerciali, i rapporti interpersonali. Questa, in definitiva, non è empatia, ma l#induzione di un comportamento, o la strumentalizzazione di un sentire comune. Fare chiarezza sui termini significa, pertanto, aprire la strada alle reali e corrette possibilità che un atteggiamento empatico consente, sia nei rapporti quotidiani che nelle relazioni di aiuto. Dobbiamo certamente considerare la capacità dell#essere umano di sentire in virtù di quello che esperisce l#altra persona, ma tale capacità di cui siamo naturalmente dotati non è affatto la scoperta della chiave che magicamente apre ogni porta e tutto ci consente. Affascinati dalla seduzione di una risposta o ricetta miracolosa, dobbiamo far attenzione a non scivolare in un riduzionismo estremo. Dobbiamo sempre ricordare che il sentire da solo, benché empatico, non basta: occorrono anche la riflessione e l#impegno nel direzionarlo. Parafrasando le parole dello scrittore e psichiatra Irvin Yalom, potremo dire che l#empatia permette e allo stesso tempo richiede la disponibilità di «guardare dal finestrino dell#altro, per cercare di vedere il mondo come lui/lei lo vede». Bibliografia Allport G. W. (1954), The nature of prejudice, Addison Wesley, Cambridge. Goleman D. (2005), Intelligenza emotiva (trad. it.), BUR, Milano, 2011. Langfeld H. E. (1967), The aesthetic attitude, Kennikat, Port Washington. Mead G. H. (1934), Mente, sé e società (trad. it.), Giunti Barbèra, Firenze, 1966. Meringolo P., Chiodini M., Nardone G. (2016), Che le lacrime diventino perle. Sviluppare la resilienza per trasformare le nostre ferite in opportunità, Ponte alle Grazie, Milano. Nardone G. (2016), La terapia degli attacchi di panico, Ponte alle Grazie, Milano. Nardone G., Salvini A. (2010), Il dialogo strategico, Ponte alle Grazie, Milano. Rizzolatti G., Sinigaglia C. (2019), Specchi nel cervello. Come comprendiamo gli altri dall#interno, Raffaello Cortina Editore, Milano. Moira Chiodini, psicologa e psicoterapeuta, e docente presso il Centro di Terapia Strategica di Arezzo, è responsabile dello studio clinico affiliato di Firenze, dove svolge attività di psicoterapia e consulenza. Patrizia Meringolo, psicologa, è docente di Empowerment di comunità e Metodi qualitativi di ricerca all#Università di Firenze. Autrice di molte pubblicazioni scientifiche, i suoi interessi di ricerca riguardano la promozione della salute e la prevenzione della radicalizzazione violenta

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Giorgio Nardone, Elisa Valteroni
Date: 2021/06/01
Pages: 46 -

Web source:

La comunicazione suggestiva e l#ipnosi senza trance

LE SUGGESTIONI SONO UNA PARTE FONDAMENTALE DELLE INTERAZIONI UMANE E HANNO UN GRANDE POTENZIALE TERAPEUTICO. UNA COMUNICAZIONE SUGGESTIVA RISULTA DUNQUE MOLTO EFFICACE, SOPRATTUTTO NELLE TERAPIE STRATEGICHE ome insegna LA LEZIONE DI Pascal: «Prima di PALO ALTO convincere l#intelletto occorre tocA questo riguardo, tra le care e predisporre numerose tradizioni teoriil cuore». Questa co-applicative quella interaaffermazione, corzionale-strategica (Nardone roborata oggi dalle e Salvini, 2013) ne ha fatto neuroscienze così come dagli senza dubbio la base del studi sul cambiamento teraproprio agire. L#approccio peutico, ci indica che trattare nasce negli anni Cinquanta, di linguaggio che suggestiona ci a Palo Alto, sulla scia degli conduce, inevitabilmente, a studi portati avanti per discutere di comunicazione oltre dieci anni dal gruppo terapeutica, e in particolare capeggiato da Gregory di quella strategicamente Bateson sulla pragmatica orientata a provocare camdella comunicazione umana biamenti mirati nei pazienti. (Wittezaele, 2013). La caratteristica più interessante di questo approccio, a cui hanno contribuito numerosi ricercatori di differenti aree disciplinari, è la molteplicità dei punti di vista adottati nell#analizzare la comunicazione, non GLI EFFETTI PRAGMATICI DELLA COMUNICAZIONE SONO ORMAI VERIFICATI DA STUDI CONSOLIDATI E TRASVERSALI CHE COINVOLGONO VARI AMBITI DELLE SCIENZE UMANE solo umana ma anche nel rapporto con gli animali, e la forma di queste interazioni. Il focus fondamentale era rivolto agli effetti della comunicazione sul modo in cui gli esseri umani percepiscono la realtà e interagiscono con essa; la comunicazione veniva intesa come strumento per indurre cambiamenti, sia costruttivi che distruttivi, sia sani che insani. Dopo secoli in cui gli effetti persuasori pragmatici della comunicazione erano stati pressoché negati, gli studi della Scuola di Palo Alto li riportavano al centro dell#attenzione mediante una ricerca che attraversava tutti gli ambiti dell#esistenza. Per la prima volta nel mondo occidentale moderno si riprendeva in considerazione lo studio della pragmatica, della retorica, del convincimento, di quella che nel mondo ellenico era stata la «nobile arte della persuasione», in particolare quella esercitata e insegnata dai sofisti, figure di sapienti (#sofista# significa #sapiente eccelso#) che, in qualità di esperti che avevano elaborato metodiche di comunicazione persuasoria, le applicavano con enorme successo a molti campi dell#umano agire. Si potrebbe dire che siano stati i consulenti di problem solving per governanti e regnanti, i formatori delle élite alla retorica e i primi medici e psicologi. Pochi sanno che Ippocrate, considerato il padre della medicina, era nipote di Gorgia, il più grande dei sofisti, il cui fratello (Diels e Kranz, 2006) fu uno dei primi medici dell#antichità (Nardone e Salvini, 2013). Un altro insigne sofista, Antifonte, fu il primo psicoterapeuta della storia: nel V secolo a.C. aveva già aperto uno studio per curare tutti i mali con le parole e con la persuasione e riscuoteva un successo tale da meritarsi di comparire nelle Vite dei dieci oratori attribuite a Plutarco e nei Memorabili di Senofonte. A distanza di millenni, nel 1930, il più noto ipnotista del secolo scorso, Milton Erickson, scrive un articolo basilare per quella che sarà poi l#idea dell#ipnosi senza trance. Vi si parla delle suggestioni indirette, sostenendo che funzionano molto meglio delle suggestioni dirette, tanto che lo stesso Erickson, nell#ultima parte della sua carriera di psicoterapeuta, per dare prescrizioni e far fare ristrutturazioni ai suoi pazienti usa sempre meno l#ipnosi diretta e sempre più un linguaggio ipnotico e suggestivo. Paul Watzlawick pubblica poi, nel 1974, Change: la formazione e la soluzione dei problemi, e non è un caso che sia l#unico libro per cui Erickson scrive la prefazione: ciò la dice lunga su quanto lo ritenesse importante. Nel 1977 Watzlawick pubblica Il linguaggio del cambiamento, nel quale analizza ancora più in dettaglio le caratteristiche del linguaggio ipnotico, suggestivo e retorico e, per la prima volta, mostra come questo sia il tipo di linguaggio che parla al nostro cervello antico. Usando un linguaggio suggestivo, evocativo, performativo si va a stimolare direttamente la parte più arcaica del nostro cervello, perché si stimolano le emozioni primarie e si innescano i meccanismi che sono al di sotto del livello di coscienza (Nardone, 2015). Da sempre nel nostro campo, la psicologia, si crede che il pensiero e le cognizioni siano l#Olimpo più elevato del nostro sapere; le neuroscienze dimostrano invece che oltre l#80% delle nostre attività cerebrali si svolge al di sotto del livello della coscienza (Koch, 2012). Quindi la coscienza non ha tutto quel potere che le è stato attribuito da millenni, anzi: il più delle volte, quando vuole interferire con le emozioni primarie, le altera e crea un conflitto che genera risposte disfunzionali. L#ipnosi senza trance è quanto si ottiene con lo studio e la pratica del linguaggio suggestivo che va a lavorare direttamente sulle parti più antiche del nostro cervello, stimolando le #competenze senza comprensione#. Facciamo qualche esempio simpatico: il colpo di fulmine, l#innamoramento immediato, si realizza nell#arco di 16-32 millesimi di secondo. Percepisco quello sguardo, quel sorriso, quel movimento sensuale e... bam! sono completamente conquistato. Questo è un esempio di effetto

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Giorgio Nardone, Elisa Valteroni
Date: 2021/06/01
Pages: 46 -

Web source:

suggestivo potentissimo. Un altro è quello dell#oratore che deve parlare davanti a un grande pubblico: arriva, si siede, è l#ora di iniziare; tutti continuano a parlare, neanche lo LA GRANDE MAGGIORANZA DELLE NOSTRE ATTIVITÀ CEREBRALI AVVIENE AL DI SOTTO DEL LIVELLO DELLA VOLONTÀ COSCIENTE vedono; la tentata soluzione del relatore è solitamente di prendere il microfono e dire «Per favore, sedetevi», ma è una soluzione decisamente fallimentare. Se invece inizia a guardare tutti, in pochi istanti tutti si metteranno a sedere e inizieranno a guardarlo come catturati. E lo sono: catturati dalla suggestione. La comunicazione che crea suggestione è sia il veicolo per indurre la trance sia ciò che ci permette di dare indicazioni entro lo stato alterato di coscienza nel quale la percettività del soggetto è dilatata e più aperta alle sensazioni. Riassumendo, anche l#ipnosi ha bisogno della suggestione e della suggestionabilità per realizzarsi, mentre i fenomeni suggestivi sono indipendenti dall#ipnosi e possono realizzarsi senza che il soggetto sia in tale stato alterato di coscienza. La suggestione è uno stimolo che giunge direttamente al paleoencefalo aggirando le resistenze della volontà cosciente e attivando risposte puramente emozionali. Ciò che rende una comunicazione suggestiva è il suo essere percepita come qualcosa che tocca le nostre più sensibili corde emozionali. Una massima sublime, un panorama mozzafiato, uno sguardo seduttivo e un sorriso ammaliante, un folgorante aforisma, un poetico madrigale sono tutte singole forme di stimoli suggestivi, ma è possibile produrre effetti ancor più travolgenti associando stimoli suggestivi diversi e in successione: è il caso del discorso di un grande oratore, per esempio, in cui sia le argomentazioni usate 48 GIUGNO-NOVEMBRE 2021 sia il suo comunicare non verbale e paraverbale creano formidabili effetti suggestivi, in grado di persuadere gli astanti. Come affermava Gorgia (Diels e Kranz, 2006): «Un discorso che abbia persuaso una mente, costringe la mente che ha persuaso a conformarsi nelle parole e nei fatti». Il carisma, che è l#effetto della capacità di suggestionare, rende chi abbia sviluppato questa IL CARISMA È IL RISULTATO DELLA CAPACITÀ DI SUGGESTIONARE MOLTE PERSONE: UN POTENZIALE ENORME SE IMPIEGATO NEL MODO GIUSTO abilità comunicativa capace di produrre suggestioni che la persona comune non potrebbe neanche lontanamente immaginare di mettere in atto. PER UN IMPIEGO TERAPEUTICO DELLE SUGGESTIONI Nonostante le miriadi di prove della sua efficacia terapeutica nella psicologia e nella medicina, notiamo il perdurare di una diffidenza e una mancanza di considerazione nei confronti del potenziale terapeutico della suggestione. Per esempio, l#effetto placebo: sebbene sia dimostrato che possa contribuire fino al 40-50% del successo di qualunque terapia (Milanese e Milanese, 2015), e che possa quindi essere considerato un formidabile presidio terapeutico, nessuna forma di pratica medica ne fa un deliberato utilizzo. Rendere questo processo suggestivo una tecnica replicabile sarebbe un portentoso aiuto all#efficacia delle terapie: un aiuto anche ben poco dispendioso, poiché si tratterebbe solo di insegnare ai medici a comunicare in modo suggestivo. Si dovrebbe per questo imparare a creare, attraverso la comunicazione suggestiva, #realtà inventate# che producono effetti concreti (Watzlawick e Nardone, 1997). Del resto, tutte le forme di psicoterapia hanno i loro rituali suggestivi che creano aspettative: i diversi setting sono messaggi suggestivi, numerose tecniche sono altrettanto, se non più, suggestive e il semplice dialogare, in un contesto terapeutico, è già creare suggestione. Perciò, per rendere più efficaci gli interventi psicoterapeutici attraverso un uso deliberato della suggestione, non si devono obbligatoriamente inventare nuove strategie di comunicazione, bensì, nella maggioranza dei casi, rendere strategiche quelle che sono già utilizzate, ma troppo spesso sottovalutate nel loro potenziale. A dare man forte a questa tesi interviene il meccanismo dei neuroni specchio, individuato da Ramachandran (2000) e Rizzolatti e Craighero (2004): quando due individui entrano in contatto e #si sintonizzano#, si attivano in loro le stesse aree del cervello, in una sorta di immedesimazione a livello neurale che innesca nelle due menti le stesse emozioni. Questo spiega come i fenomeni suggestivi vengano a crearsi da un punto di vista neurologico quando due persone entrano in un contatto emozionalmente carico, e ribadisce che è la comunicazione a indurre la suggestione e quindi l#importanza di studiare la tipologia di linguaggio più adatta a evocare tali potenti effetti. Il lavoro svolto negli ultimi trent#anni nel Centro di Terapia Strategica di Arezzo ha dimostrato come, grazie alla messa a punto di tecniche avanzate di comunicazione terapeutica suggestiva, l#efficacia e l#efficienza dei trattamenti psicoterapeutici abbiano registrato un noteBibliografia Diels H., Kranz, W. (2006), I presocratici (trad. it.), Bompiani, Milano. Koch C. (2012), Consciousness: Confessions of a romantic reductionist, The MIT Press, Cambridge (trad. it. Una coscienza. Confessioni di uno scienziato romantico, Codice, Torino, 2013). Milanese R., Milanese S. (2015), Il tocco, il rimedio, la parola. La comunicazione tra medico e paziente come strumento terapeutico, Ponte alle Grazie, Milano. Nardone G. (2015), La nobile arte della persuasione. La magia delle parole e dei gesti, Ponte alle Grazie, Milano. Nardone G. (2020), Ipnoterapia senza trance. Parlare alla mente emotiva dell#altro, Ponte alle Grazie, Milano. Nardone G., Salvini A.

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Giorgio Nardone, Elisa Valteroni
Date: 2021/06/01
Pages: 46 -

Web source:

(2013), Dizionario Internazionale di Psicoterapia, Garzanti, Milano. Nardone G., Watzlawick P. (1990), L#arte del cambiamento. La soluzione dei problemi psicologici personali e interpersonali in tempi brevi, Ponte alle Grazie, Milano. Nardone G., Watzlawick P. (2005), Brief Strategic Therapy: Philosophy, technique and research, Jason Aronson & Littlefield, New York. Ramachandran V. S. (2000), «Mirror neurons and imitation learning as the driving force behind #the great leap forward# in human evolution», Edge, 69, May 29. Rizzolatti G., Craighero L. (2004), «The mirror-neuron system», Annual Review of Neuroscience, 27, 169-192. Vaihinger H. (1911), Die Philosophie des Als Ob, Reuther & Reichard, Berlin (trad. it. La filosofia del come se. Sistema delle finzioni scientifiche, etico-pratiLA COMUNICAZIONE SUGGESTIVA È UN VALIDO ALLEATO DELL#INTERVENTO TERAPEUTICO: LE #REALTÀ INVENTATE# CREANO EFFETTI CONCRETI vole incremento (Nardone e Watzlawick, 1990; 2005; Nardone, 2020), ovvero come spesso, parafrasando Vaihinger (1911), «dall#apparente illogico si giunga al concretamente logico». che e religiose del genere umano, Ubaldini, Roma, 1967). Watzlawick P. (1977), Die Möglichkeit des Andersseins. Zur Technik der therapeutischen Kommunikation, Verlag Hans Huber, Berne (trad. it. Il linguaggio del cambiamento. Elementi di comunicazione terapeutica, Feltrinelli, Milano, 1988). Watzlawick P., Nardone G. (a cura di, 1997), Terapia Breve Strategica, Raffaello Cortina Editore, Milano. Watzlawick P., Weakland J. H., Fish R. (1974), Change: Principles of problem formation and problem solution, Norton, New York (trad. it. Change: la formazione e la soluzione dei problemi, Astrolabio, Roma, 1974). Wittezaele J. J. (2013), «Paradigma interazionale-strategico». In G. Nardone, A. Salvini, Dizionario Internazionale di Psicoterapia, Garzanti, Milano. Giorgio Nardone, fondatore, insieme a Paul Watzlawick, del Centro di Terapia Strategica di Arezzo, è internazionalmente riconosciuto sia per la sua creatività che per il suo rigore metodologico. Elisa Valteroni è psicologa, psicoterapeuta, ricercatrice ufficiale e docente del Centro di Terapia Strategica di Arezzo. È coautrice, con Giorgio Nardone, di numerosi testi tradotti in più lingue, tra cui L'anoressia giovanile. Una terapia efficace ed efficiente per i disturbi alimentari (Ponte alle Grazie, 2017).

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Roberta Milanese, Simona Milanese
Date: 2021/06/01
Pages: 52 -

Web source:

La comunicazione medico-paziente

UNO SCAMBIO NON FRETTOLOSO, CHIARO, SENZA TROPPI TECNICISMI E SOPRATTUTTO RICCO DI EMPATIA CONTRIBUISCE ALL#EFFICACIA DELL#INTERVENTO MEDICO, OLTRE CHE ALLA SODDISFAZIONE DEL PAZIENTE. ECCO PERCHÉ LA COMUNICAZIONE È UNO STRUMENTO TERAPEUTICO A TUTTI GLI EFFETTI er Ippocrate, avere a disposizione i rimedi, padre della medila relazione medico-paziente cina, erano tre gli è paradossalmente peggioelementi fondarata. Lo testimonia la scarsa mentali dell#agire compliance dei pazienti del medico: «il rispetto alle indicazioni metocco, il rimedio, diche, che si assesta tra il 50 la parola». Ed e il 70% per le prescrizioni effettivamente, per 2400 farmacologiche, scendendo anni, potendo contare su drammaticamente al 10% ben pochi rimedi dalla scarsa per le indicazioni dietetiche, efficacia, i medici hanno fino a crollare a un misero dato notevole attenzione 2% relativamente all#indicaagli aspetti comunicativi e zione di interrompere l#uso relazionali con il paziente, di sostanze dannose come il utilizzando le proprie abilità tabacco. Il fatto che alcuni suggestive e persuasorie per pazienti non seguano quanto favorirne la guarigione. indicato loro dallo specialista Questa antica sapienza si è comporta inevitabilmente andata purtroppo perdendo una riduzione dell#efficacon l#avvento della moderna cia dell#intervento medico: medicina scientifica, che, se a poco vale, infatti, che il da un lato offre indagini diamedico sia in grado di effetgnostiche raffinate e terapie tuare una diagnosi corretta e efficaci per molte condizioni, impostare una terapia effidall#altro ha perso di vista cace se non riesce a far sì che l#importanza dell#inconil paziente poi la metta in tro con il malato. Difatti, pratica, nel modo corretto e da quando la medicina ha per il tempo adeguato. finalmente cominciato ad Tutti gli studiosi sono con50 GIUGNO-NOVEMBRE 2021 cordi nel ritenere che le abilità comunicative del medico sono fondamentali nell#influire sulla compliance dei pazienti. La parola, quale veicolo fondamentale di persuasione e influenzamento, deve quindi recuperare il suo ruolo centrale nel processo di cura medica, in supporto a tutti i meravigliosi avanzamenti tecnici compiuti dalla medicina scientifica, entrando a far parte a pieno titolo del bagaglio professionale dei medici e del personale sanitario in generale. I PRINCIPALI ERRORI COMUNICATIVI DEL MEDICO La prima ricerca condotta sui problemi riscontrati dai pazienti nella relazione con il medico risale agli anni Settanta del Novecento. Gli intervistati riferivano che i principali errori comunicativi del medico riguardavano la carenza delle informazioni date, la sua scarsa partecipazione emotiva e il ruolo passivo conferito al paziente. In un sondaggio italiano del 2007 il panorama non sembra essere cambiato: le persone riportano come motivi principali di insoddsfazione i troppi tecnicismi usati, le informazioni non chiare e la scarsa empatia e partecipazione umana. Negli ultimi quarant#anni, quindi, l#immagine dei sanitari non è purtroppo migliorata, complici i programmi di laurea delle facoltà di Medicina che raramente prevedono corsi specifici di comunicazione efficace. LA FRETTA Potremmo definire la fretta #la madre# di tutti gli altri errori, poiché nella pratica clinica i problemi comunicativi più frequenti emergono quando il paziente non si sente ascoltato e considerato. Il tempo medio di una visita medica si aggira intorno ai 10-15 minuti, un tempo molto ridotto rispetto alla complessa attività che il medico deve svolgere. Non stupisce, quindi, che questi cerchi di non lasciare troppo spazio al paziente, temendo che gli rubi tempo per quella che ritiene essere la parte più importante del suo lavoro, ovvero formulare una diagnosi e una strategia di trattamento. È stato stimato che i medici interrompono l#esposizione dei sintomi da parte dei pazienti al ventiduesimo secondo. Peccato, perché di solito i pazienti concludono il racconto entro un minuto e mezzo, massimo due, menzionando spontaneamente il 75% dei sintomi. Oltre a far perdere informazioni importanti, interrompere il paziente ha anche un impatto negativo sul piano emotivo, dal momento che questi non si sentirà ascoltato e avrà la percezione che l#altro sia troppo freddo e distaccato. Anche le spiegazioni date al paziente risentono di questo atteggiamento frettoloso: pare che i medici dedichino poco più di un minuto a tale aspetto, che risulta invece fondamentale per la compliance. Il risparmio di tempo a cui il medico ambisce, inoltre, è solo apparente: basti pensare che 1 paziente su 5 introduce nuovi problemi alla fine dell#incontro («A proposito, dottore...») obbligando il medico a riaprire la visita, con un notevole dispendio di tempo e di energia. Con le parole del giornalista Roberto Gervaso: «Niente ci fa perdere più tempo della fretta». IL #MEDICALESE# Tra le caratteristiche particolarmente disfunzionali della comunicazione medica c#è l#eccessivo uso del linguaggio tecnico-specialistico che, se per chi ha studiato medicina appare chiarissimo, 52 GIUGNO-NOVEMBRE 2021 per gli altri può essere causa di scarsa comprensione o confusione. Ecco che i vasi sanguigni non sono liberi ma «pervi», una banale febbre diventa «rialzo termico», il paziente che sente un forte dolore alla pancia «accusa algie severe nella regione epigastrica», e così via. Anche l#abuso di termini anglosassoni nel linguaggio medico contribuisce a questa confusione (day surgery,

Psicologia contemporanea

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Roberta Milanese, Simona Milanese
Date: 2021/06/01
Pages: 52 -

Web source:

core-biopsy, follow-up). Tutti questi aspetti si rifletteranno inevitabilmente in una scarsa aderenza del paziente, dovuta alla difficoltà di comprendere e ricordare quanto detto dal medico. Il tutto complicato dal fatto che i medici tendono a sovrastimare la conoscenza del linguaggio specialistico da parte dei pazienti, che raramente dichiarano di non aver compreso, per imbarazzo o paura di apparire ignoranti. L#uso del #medicalese# corre anche il rischio di mettere in soggezione il paziente, contribuendo a incrementare la sua percezione di distanza emotiva e scarsa empatia da parte del medico. Adattare il proprio linguaggio a quello del paziente, senza pretendere che sia lui a sforzarsi di comprendere il nostro linguaggio, è invece fondamentale per ottenere una comunicazione efficace. Come ci ricorda Lichtenberg: «Tutto va imparato non per esibirlo, ma per utilizzarlo». UN LINGUAGGIO MEDICO TROPPO TECNICO TRASMETTE DISTANZA E SOGGEZIONE, QUANDO INVECE SAREBBE NECESSARIA UN#ATTENZIONE EMPATICA L#EMPATIA, QUESTA SCONOSCIUTA L#empatia è la capacità di sapersi calare nel punto di vista di un#altra persona sul piano sia emotivo che cognitivo. Questa capacità, che viene data per scontata dai pazienti, trova invece posizioni differenti da parte del mondo medico. A fronte di una minoranza di sanitari #naturalmente# dotata di capacità empatica, nella maggior parte dei casi i medici si ritengono non sufficientemente formati su questo fronte, fino ad arrivare a coloro che reputano l#empatia un#abilità di scarsa importanza per la propria professione, ritenendo che il proprio compito sia occuparsi della malattia e non del malato. Ecco perché, di fronte alle manifestazioni emotive del paziente, solitamente il medico cerca di riportare il discorso sul terreno neutro dei dati clinici o della terapia. L#emotività del paziente viene spesso vissuta con imbarazzo, senso di inadeguatezza o anche frustrazione quando il medico ritiene di non poterlo guarire, come nel caso di diagnosi gravi. Postodi fronte a stati emotivi che non ha imparato a gestire, può anche capitare che il medico cerchi di affrontare la situazione minimizzando, sdrammatizzando o perfino squalificando la percezione dell#altro. E difatti una delle lamentele più frequenti nei pazienti è la percepita freddezza, distacco e mancanza di empatia del medico a fronte di un forte bisogno di sentirsi ascoltati e considerati. Ne è riprova il fatto che, nella stragrande maggioranza dei casi, i pazienti denunciano un medico se, oltre al presunto errore per negligenza, percepiscono di aver subito un trattamento non adeguato a livello personale, cioè se non si sono sentiti adeguatamente accolti e rispettati. Il medico che voglia essere realmente efficace nello svolgimento della propria professione non può quindi prescindere dall#attenzione alla comunicazione empatica, garanzia non solo di maggiore soddisfazione del paziente, ma anche di una sua maggior compliance e quindi di migliori esiti terapeutici. COMUNICARE STRATEGICAMENTE CON IL PAZIENTE: GLI ASPETTI NON VERBALI Gli errori sopra descritti possono essere facilmente eliminati se il medico presta attenzione ad alcuni fondamentali aspetti della comunicazione con il paziente. Innanzitutto il momento dell#accoglienza del paziente è importantissimo, soprattutto se si tratta di un primo incontro. La prima impressione che creiamo nell#altro è infatti fondamentale perché influirà su tutto il resto dell#interazione: sarà perciò importante che il medico accolga il paziente guardandolo negli occhi e accennando un sorriso, e non rimanga invece seduto alla scrivania, magari con gli occhi sul computer perché sta terminando le incombenze burocratiche della visita precedente. Anche mentre dialoga con il paziente, l#orientamento del corpo dovrà essere frontale, in modo tale da garantire il contatto oculare e una distanza fisica adeguata. Durante l#ascolto, lo sguardo dovrà essere fluttuante, spostandosi alternativamente sugli occhi e sulle altre parti del volto dell#interlocutore, creando un effetto di accoglienza e cattura suggestiva che farà sentire il paziente ascoltato e a proprio agio. Importanti sono anche gli ammicchi del viso con cui il medico accompagna ciò che ascolta, trasmettendo così un duplice messaggio: che sta ascoltando e capendo, ma anche che è d#accordo con quello che l#altro dice. Nel far questo, provocherà nell#altro analoghe risposte non verbali, creando una reciprocità di #ammicchi# che contribuisce notevolmente alla creazione di una buona relazione e incrementa la possibilità di un accordo finale. COMPRENDERE IL PUNTO DI VISTA DEL PAZIENTE Comprendere la posizione emotivo-percettiva del paziente rappresenta il primo passo per poter sintonizzare la propria comunicazione sull#altro e guidarlo ad accettare le indicazioni terapeutiche. Durante la 54 GIUGNO-NOVEMBRE 2021 LE INFORMAZIONI STRETTAMENTE INERENTI ALLA MALATTIA NON SONO LE UNICHE DA INDAGARE: ANCHE LE OPINIONI E LE EMOZIONI CONNESSE HANNO UNA LORO RILEVANZA visita il medico dovrà quindi ottenere due tipi di informazioni: quelle relative alla malattia intesa in senso prettamente biologico (il disease) e quelle relative al punto di vista e al vissuto emotivo del paziente sulla propria situazione clinica (l#illness). Ogni paziente, infatti, porta nello studio medico, oltre ai suoi sintomi e alla sua malattia, anche le sue esperienze precedenti, le sue paure e ansie, le sue personali opinioni sulla malattia e le sue aspettative. Tutti aspetti da cui il medico non può prescindere se vuole ottenere collaborazione e massima aderenza alle indicazioni. Mentre indaga le componenti più prettamente

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Roberta Milanese, Simona Milanese
Date: 2021/06/01
Pages: 52 -

Web source:

mediche del disturbo, è quindi fondamentale che il medico si occupi anche di esplorare la percezione che il paziente ha della propria condizione, utilizzando domande aperte e parafrasi che permettano all#altro di esprimere il suo punto di vista e di sentirsi compreso e accettato. Lasciare spazio al punto di vista del paziente diviene così non più un ostacolo o una perdita di tempo, ma un aspetto importante da utilizzare in favore dell#efficacia dell#intervento stesso. PERSUADERE INVECE CHE CONVINCERE Come sosteneva Socrate, «L#arte della persuasione inizia con l#aprire la mente e le orecchie e non la bocca». La comprensione del punto di vista dell#altro è infatti il primo elemento fondamentale per persuaderlo e guidarlo ad accettare le indicazioni. È quindi importante che il medico passi dalla sua naturale tendenza a convincere, in virtù della forza delle sue argomentazioni razionali, all#utilizzo di tecniche che permettano di #condurre soavemente a sé# l#altro proprio a partire dalla sua percezione, senza squalificarla in alcun modo. Nel far questo è fondamentale che il professionista non si limiti al linguaggio descrittivo-esplicativo, ma utilizzi un linguaggio suggestivo ed evocativo, che faccia sentire ancora prima che capire. L#utilizzo di immagini, evocazioni che risuonino dentro al paziente e impattino sul piano emozionale, rappresenta la modalità più efficace per aggirare la sua resistenza al cambiamento e predisporlo ad aderire in maniera precisa alle indicazioni. Su questa scia, la faticosa e noiosa riabilitazione che il giovane sportivo dovrà fare al ginocchio infortunato diventa una macchina nuova a cui fare il giusto rodaggio, il sistema immunitario da fortificare con la corretta alimentazione si trasforma in un esercito che va ben equipaggiato per andare in battaglia contro la malattia, e così via. Il momento della prescrizione vera e propria è fondamentale per garantire la memorizzazione e l#aderenza del paziente alle indicazioni. La prescrizione dovrà essere ingiunta in maniera lenta, scandita e ridondante, ovvero ripetuta più volte cambiandone la formulazione, ma ripetendone le parti cruciali, fino a quando il paziente mostrerà i predittivi di cattura ipnotica: una postura rilassata, gli occhi ben aperti, l#attenzione focalizzata sulla comunicazione del medico senza alcun segnale di distrazione. Lo sguardo del medico dovrà essere focalizzato e intenso, mantenendo il contatto oculare per tutto il tempo della prescrizione, la posizione del corpo protesa in avanti, in modo da sottolineare l#atto dell#ingiunzione. Solo una volta ingiunta correttamente la prescrizione, il medico potrà procedere a consegnare al paziente la ricetta o qualsiasi altro tipo di promemoria scritto ritenga necessario. SFRUTTARE L#EFFETTO PLACEBO Ultimo ma non meno importante è l#utilizzo di questo straordinario effetto secondo il quale l#aspettativa positiva di un miglioramento può essere già di per sé sufficiente a indurre il miglioramento stesso. E questo non solo relativamente alla percezione dei sintomi ma anche a livello di numerosi parametri fisiologici, quali le secrezioni ormonali e le difese immunitarie. Come la moderna ricerca neuroscientifica ha ormai dimostrato, uno dei meccanismi principali per indurre l#effetto placebo è proprio la comunicazione del medico, che deve trasmettere speranza e fiducia nel trattamento che propone, grazie all#uso di parole rassicuranti e a un atteggiamento empatico. Le abilità comunicative del medico non sono importanti solo per aumentare la compliance del paziente, ma impattano direttamente anche sul decorso clinico di numerose malattie. Dopo 2400 anni, dunque, la «parola» torna ad essere non solo il fondamentale supporto al «tocco» e al «rimedio», ma diventa a pieno titolo un vero e proprio strumento curativo, di cui il medico può e deve avvalersi. Alla luce di quanto detto, la categoria medica non può più ignorare la dimensione della relazione e della comunicazione nel processo di cura o considerarla una sorta di abilità accessoria e non indispensabile per lo svolgimento del proprio lavoro. Sarà quindi sempre più importante che, nella formazione dei futuri medici, LE ASPETTATIVE POSITIVE SULLA TERAPIA POSSONO CONTRIBUIRE AL SUO SUCCESSO: ECCO PERCHÉ UN BUON MEDICO DEVE SVILUPPARE ANCHE ABILITÀ RELAZIONALI a quella tecnico-scientifica venga affiancata una formazione alle abilità relazionali e comunicative quali parte integrante della loro professionalità. D#altra parte, come mirabilmente espresso da F. W. Peabody in un discorso tenuto agli studenti di Medicina di Harvard nel 1927: «La cura della malattia può essere un fatto del tutto impersonale. La cura del paziente deve essere un fatto del tutto personale». Bibliografia Milanese R., Milanese S. (2015), Il tocco, il rimedio, la parola. La comunicazione medico-paziente come strumento terapeutico, Ponte alle Grazie, Milano. Nardone G. (2015), La nobile arte della persuasione, Ponte alle Grazie, Milano. Nardone G. (2020), Ipnoterapia senza trance, Ponte alle Grazie, Milano. Roberta Milanese, autrice di numerose pubblicazioni, è docente nella Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Breve Strategica di Arezzo e Firenze e in master di specializzazione in Italia e all#estero. Simona Milanese, medico e psicoterapeuta, ricercatrice associata e formatrice del Centro di Terapia Strategica di Arezzo, è specialista in psicoterapia breve strategica, oncologia e medicina interna.

Psicologia contemporanea

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Author: Stefano Bartoli, Simona Milanese
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Periodics
Pages: 58 -

Web source:

Pragmatica della comunicazione digitale

LA RECENTE EMERGENZA COVID HA ACCENTUATO UNA TENDENZA GIÀ PRESENTE: QUELLA DI SPOSTARE ONLINE MOLTE ATTIVITÀ E INTERAZIONI CHE TRADIZIONALMENTE AVVENIVANO DAL VIVO, GENERANDO NUOVE OPPORTUNITÀ MA ANCHE NUOVI LIMITI. COME FARE A COMUNICARE CON EFFICACIA NEL MONDO DIGITALE? el suo celebre interagiamo gli uni con romanzo Il sole gli altri nella privacy delle nudo, pubblicato nostre case, utilizzando nel 1957, Isaac sofisticate tecnologie, senza Asimov immagina entrare in diretto contatto una società, sul con altri esseri umani. pianeta Solaria, I dati parlano chiaro: la dove le persone pandemia da Coronavirus e trascorrono l#intera esistenza il relativo lockdown hanno in completo e assoluto isolaimposto una brusca accelemento. Poiché incontrarsi razione a una tendenza che di persona è considerato un era già in continuo aumento. tabù, i solariani lavorano, Ancora prima dell#emerconversano, insegnano, genza, il 90% degli italiani imparano, passeggiano, era connesso a Internet giocano, e in generale quotidianamente, in media 6 interagiscono, con l#aiuto ore al giorno, e quasi l#80% di una sofisticata tecnologia utilizzava uno smartphone che permette di proiettare (a fronte del 15% nel 2009). a distanza la loro immagine Durante il lockdown il e il suono della loro voce. numero dei messaggi online Ogni essere umano può così è triplicato, il traffico Intertrascorrere tutta la vita senza net in generale è cresciuto mai incontrare dal vivo un del 40%, quello dei siti di altro essere umano. news del 70% e quello sulle Sessant#anni dopo, la fantapiattaforme di streaming scienza è diventata realtà: video è raddoppiato. all#insegna del distanziaAttraverso lo schermo di mento sociale imposto dalla un computer o di uno pandemia da Coronavirus, smartphone conversiamo, anche noi, come i solariani, lavoriamo, andiamo a scuola, ci informiamo, facciamo shopping, partecipiamo a una lezione di yoga o alla riunione condominiale, facciamo una partita a carte, socializziamo. Abbiamo convertito online anche molte attività tradizionalmente svolte dal vivo, come le visite mediche, le sedute psicoterapeutiche, le riunioni aziendali, i colloqui di lavoro, le consulenze, gli incontri di coaching, le attività didattiche e di formazione. COMUNICARE ATTRAVERSO UNO SCHERMO «Più elaborati sono i nostri mezzi di comunicazione, meno comunichiamo», notava, già nel secolo scorso, il drammaturgo Joseph B. Priestley, e i meravigliosi progressi della tecnologia della comunicazione, se non ben gestiti, rischiano di portare a un progressivo deterioramento delle relazioni umane. Poiché, come recita il celebre assioma della pragmatica della comunicazione umana, «non si può non comunicare», davanti a noi si pongono solo due alternative: gestire efficacemente la nostra comunicazione per ottenere l#obiettivo desiderato, oppure subirla, andando passivamente alla deriva. Ogni atto comunicativo viene veicolato da tre canali: il canale non verbale, cioè look, abbigliamento, pettinatura, accessori, sorriso, sguardo, espressioni facciali, postura e prossemica; il canale paraverbale, costituito da tono, timbro, volume della voce, pause, ritmo, prosodia; il canale verbale, cioè la scelta delle parole e il contenuto del discorso. Significativamente, la componente non verbale e quella paraverbale veicolano l#80% dell#emotività della comunicazione, e sono anche le componenti che consideriamo più affidabili. Una persona che ci dica «Che piacere vederti!» a bassa voce, con uno sguardo sfuggente e un#espressione infastidita, risulta ben poco credibile. Quando due canali comunicativi entrano in contraddizione, ci fidiamo istintivamente del canale non verbale e di quello paraverbale, perché il verbale è più facile da falsificare. Purtroppo, la comunicazione 58 GIUGNO-NOVEMBRE 2021 NELLA COMUNICAZIONE DIGITALE IL CANALE NON VERBALE È ALQUANTO PENALIZZATO: PER QUESTO OCCORRE PRESTARVI LA MASSIMA ATTENZIONE e risoluzione dell#immagine condizionano pesantemente ciò che riusciamo a vedere e percepire. L#impatto di questo limite è particolarmente evidente nelle situazioni dove l#emotività è fondamentale, come una relazione di cura, un#attività formativa o una seduta di coaching. Come adeguare la comunicazione al contesto digitale? Come l#acqua vince su tutto perché si adatta a tutto, il comunicatore strategico deve conoscere i limiti del contesto in cui opera e le condizioni imposte dalla tecnologia per gestirli al meglio e mantenere inalterata la propria capacità persuasoria. COMUNICAZIONE NON VERBALE digitale penalizza proprio la componente non verbale. Attraverso lo schermo noi non vediamo tutta la persona, ma solo il suo viso o al massimo il mezzo busto; non possiamo apprezzare appieno il suo sguardo o la sua gestualità; luce, qualità della webcam, dimensione dello schermo «Non avrai mai una seconda occasione per fare una buona prima impressione», diceva Oscar Wilde: è quindi importante, all#inizio di ogni incontro, curare al meglio questo aspetto. Durante i primi 30 secondi di ogni interazione noi formiamo, del tutto inconsapevolmente, una prima impressione del nostro interlocutore che condizioneràtutte le impressioni successive, filtrandole in modo da confermare l#impressione iniziale in un processo di profezia che si autodetermina. Nel contesto telematico, la prima impressione è veicolata, oltre che

Psicologia contemporanea

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Author: Stefano Bartoli, Simona Milanese
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Periodics
Pages: 58 -

Web source:

dal nostro aspetto esteriore, anche dallo sfondo e dal setting: mentre dal vivo, infatti, lo sguardo dell#interlocutore spazierà su tutta la nostra persona e sull#ambiente circostante, davanti a uno schermo la sua attenzione sarà inevitabilmente concentrata solo sul nostro viso (o al massimo il mezzo busto) e sullo sfondo alle nostre spalle. È importante quindi che lo sfondo sia adeguato, come una parete bianca, con eventuali quadri o diplomi nel caso di uno studio professionale, evitando le superfici riflettenti, come finestre o specchi, gli spazi aperti e le porte, da dove potrebbero passare familiari o colleghi, distraendo e comunicando mancanza di privacy. Se possibile, andrebbero evitati anche gli sfondi fittizi che la tecnologia mette a disposizione, perché artificiosi, anche se sono comunque preferibili agli sfondi aperti o con i mobili di casa. La posizione dello schermo o della webcam va curata in modo che la nostra immagine sia ben visibile e centrata e non risulti tagliata, posizionandoci alla giusta distanza in modo da non risultare deformati, con lo sguardo in linea con quello dell#interlocutore; la luce deve essere adeguata, perché chi ci osserva non debba fare fatica, senza essere abbagliante; anche la qualità e la risoluzione delle immagini, che dipendono dalla qualità del mezzo tecnologico impiegato, sono importanti. Look, abbigliamento, pettinatura, barba, trucco, accessori, almeno per la parte visibile, vanno curati come se fossimo dal vivo: se essere comodamente seduti nel salotto di casa propria può giustificare le pantofole, nello schermo dovremo apparire curati e abbigliati in maniera appropriata al contesto e all#occasione. Lo sguardo, potentissimo nelle interazioni dal vivo, perde molta della sua influenza quando siamo online. È importante mantenere lo sguardo sulla webcam anche quando è particolarmente difficile, come, per esempio, quando proiettiamo filmati o diapositive, e ci troviamo così a parlare con noi stessi e col nostro schermo senza il minimo contatto visivo con chi ci sta guardando. Nelle interazioni a due, invece, guardare occasionalmente verso l#alto e riportare poi lo sguardo sull#interlocutore veicola interesse e concentrazione; al contrario, guardarci intorno o fissare altre parti della stanza è un potente messaggio di mancanza di interesse LO SGUARDO, LE ESPRESSIONI DEL VOLTO, I GESTI E LA POSTURA DEVONO TRASMETTERE UN MESSAGGIO COERENTE CON LA COMUNICAZIONE VERBALE e di distrazione e va quindi assolutamente evitato. Proprio perché lo sguardo perde molta della sua componente interattiva, acquista particolare importanza la mimica facciale. Poiché online il nostro interlocutore è concentrato prevalentemente sul nostro viso, è fondamentale prestare attenzione alla nostra mimica facciale in modo che veicoli i significati che vogliamo trasmettere, evitando di lasciarci sfuggire espressioni che potrebbero compromettere l#efficacia della nostra comunicazione. Anche la postura va curata nell#interazione online, soprattutto quella delle spalle e della testa: occorre evitare sia un#eccessiva rilassatezza, come abbandonarsi completamente sulla poltrona, che un#eccessiva rigidità. Poiché online buona parte della gestualità viene perduta, vanno particolarmente curati i movimenti delle mani e della testa. I movimenti illustratori delle mani che accompagnano ed enfatizzano il discorso devono essere visibili, facendo però attenzione che non coprano il viso; i movimenti della testa, che devono essere armonici e accompagnare in maniera fluida la conversazione, sono importantissimi nel contesto telematico, non solo perché spesso la testa è l#unica parte visibile, ma perché sono determinanti nei processi di influenzamento, come ben sanno gli incantatori di serpenti che ipnotizzano il rettile non con il suono del flauto, bensì con i movimenti ritmici del capo associati al costante contatto oculare. Per quanto riguarda la prossemica, quando vogliamo trasmettere interesse o stiamo per dire qualcosa di importante, occorre inclinare leggermente il viso e il busto verso lo schermo, così come dal vivo ci avvicineremmo al nostro interlocutore, sempre mantenendo flessibilità e armonia nei movimenti. COMUNICAZIONE PARAVERBALE E VERBALE «Col tono giusto si può dire tutto, col tono sbagliato nulla: l#unica difficoltà consiste nel trovare il tono» notava George Bernard Shaw; questo è particolarmente importante online, dove la componente paraverbale e quella verbale devono veicolare buona parte 60 GIUGNO-NOVEMBRE 2021 della carica emotiva della comunicazione, sopperendo alle carenze del canale non verbale imposte dal mezzo tecnologico. Tono, ritmo e volume della voce, pause, prosodia e musicalità dovranno essere armonizzati con i movimenti del corpo e con i gesti, e adattati al contenuto del discorso. Se stiamo esprimendo un concetto importante, lo incorniceremo tra una piccola pausa prima, per creare anticipazione, e una piccola pausa al termine che crea un #effetto eco#; le parole dovranno essere ben scandite, il volume della voce leggermente aumentato. Se invece vogliamo mettere a suo agio la persona che ci ascolta, dovremo rallentare l#eloquio e abbassare il volume della voce. L#attenzione al paraverbale, sempre importante, diventa fondamentale quando la comunicazione e la relazione sono cariche di emotività, come in una seduta di psicoterapia o in una visita medica. La semplice frase «Stia tranquillo, lei non ha nulla» può assumere significati profondamente diversi alle orecchie del paziente: se espressa con un tono caldo ed empatico, sarà rassicurante, se pronunciata in modo sbrigativo e distratto, risulterà irritante e squalificante. Una prescrizione, medica

Psicologia contemporanea

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Author: Stefano Bartoli, Simona Milanese
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Periodics
Pages: 58 -

Web source:

o psicoterapeutica, avrà maggiore o minore efficacia a seconda di come è stata pronunciata: se formulata troppo rapidamente, con tono distaccato o senza la giusta enfasi, rischia di non venire compresa o seguita, compromettendo così il buon esito della terapia. Se, con le parole di Karl Popper, «è impossibile parlare in modo tale da non essere fraintesi», è opportuno ricordare che quando comunichiamo online, rispetto a un contesto dal vivo, l#attenzione di chi ascolta cala molto più rapidamente e che sono più probabili i fraintendimenti. In una lezione, conferenza o altra attività formativa, i discenti sono facilmente distratti tanto dall#ambiente che li circonda, che sia la casa o il luogo di lavoro, quanto dalla fatica di mantenere occhi e attenzione puntati su uno schermo. L#oratore o il formatore, dunque, dovrà catturare immediatamente l#attenzione, iniziando con un enunciato evocativo, come un aforisma, un racconto, un aneddoto, una citazione, oppure proponendo una domanda che stimoli l#interesse del pubblico o degli interlocutori. Una volta catturata, l#attenzione va mantenuta alta con un#interazione costante, punteggiando l#esposizione con domande o sollevando dubbi, evitando prolungate esposizioni frontali, guidando così gli allievi in un vero e proprio viaggiodi scoperta. Per ridurre al minimo i fraintendimenti, sia legati alla tecnologia, come i problemi di connessione, sia dovuti al calo dell#attenzione e all#impoverimento del canale non verbale, è utile la ridondanza, cioè il proporre lo stesso concetto più volte, con schemi comunicativi differenti, associando, per esempio, a una spiegazione una storia, una metafora, un#analogia o un aneddoto. La ridondanza è molto più efficace della semplice ripetizione, nella quale un concetto viene ripetuto nello stesso modo e con gli stessi codici linguistici. Ridondare cattura l#attenzione, suscita interesse, favorisce la comprensione, la memorizzazione, l#apprendimento e il cambiamento. Nella scelta delle parole, inoltre, è fondamentale utilizzare sapientemente un linguaggio evocativo, da alternare al linguaggio indicativo e razionale a cui siamo abituati. Il linguaggio evocativo parla per immagini, è immediatamente comprensibile ed efficace, arriva diritto alle componenti più arcaiche del nostro cervello. Evocare sensazioni ha un potente effetto performativo, cioè induce ad agire, nella direzione proposta da chi comunica. Il celebre aforisma evocativo di Fernando Pessoa, «Porto addosso tutte le ferite delle battaglie che ho evitato», fa sentire in maniera potente e immediata a colui che evita e rinuncia come siano proprio le rinunce a causare la sua profonda sofferenza, fornendo così una forte spinta verso il cambiamento. Fanno parte del linguaggio evocativo immagini, aforismi, metafore, storie, aneddoti, ristrutturazioni. Abbinando alle argomentazioni logiche una comunicazione performativa ed evocativa, il bravo comunicatore parla contemporaneamente alla parte cognitiva e a quella emotiva del cervello. Con le parole del grande persuasore Blaise Pascal: «Prima di convincere l#intelletto bisogna toccare e predisporre il cuore». COSA DIRE E COME DIRLO Un grande esperto di tecnologia digitale come Bill Gates nota che «il computer più nuovo al mondo non può che peggiorare, grazie alla sua velocità, il più annoso problema nelle relazioni tra esseri umani: quello della comunicazione. Chi deve comunicare, alla fine, si troverà sempre a confrontarsi con il solito problema: cosa dire e come dirlo». Siamo contemporaneamente attori e spettatori di un cambiamento epocale nella società e nel mondo della comunicazione, incentivato dalla pandemia da Coronavirus e dalle limitazioni PER MANTENERE L#ATTENZIONE E FACILITARE LA MEMORIZZAZIONE PUÒ ESSERE EFFICACE RICORRERE A UN LINGUAGGIO EVOCATIVO E ALLA RIDONDANZA che essa impone. Dobbiamo essere consapevoli di questa sfida, raccoglierla e trasformarla in un#opportunità di miglioramento, adattando non solo la tecnologia, ma anche e soprattutto il nostro modo di comunicare, perché, con le parole del grande scienziato Albert Einstein, «Vivere è come andare in bicicletta. Se vuoi mantenere l#equilibrio devi continuare a muoverti». Bibliografia Nardone G. (2015), La nobile arte della persuasione. La magia delle parole e dei gesti, Ponte alle Grazie, Milano. Nardone G., Bartoli S., Milanese S. (2021), Pragmatica della comunicazione digitale. Agire con efficacia online, Ponte alle Grazie, Milano. Watzlawick P., Beavin J. H., Jackson D. D. (1967), Pragmatica della comunicazione umana (trad. it.), AstrolaCJP{3PNB Stefano Bartoli è direttore operativo del Centro di Terapia Strategica e QFSTPOBMNBOBHFSEJ Giorgio Nardone, con il quale ha scritto Oltre sé stessi. Scienza e arte della performance (Ponte alle Grazie, 2019). Simona MilaneseNFdico e psicoterapeuta, ricercatrice associata FGPSNBUSJDFEFM$FOUSP di Terapia Strategica di Arezzo, è specialista in psicoterapia breve strategica, oncologia

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Author: Andrea Castiello d#Antonio
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Periodics
Pages: 70 -

Web source:

REAGIRE ALLE CRITICHE SUL LAVORO

NEI LUOGHI DI LAVORO QUAL È LA DINAMICA CHE INNESCA LA FORMULAZIONE DI CRITICHE, OBIEZIONI, DISAPPROVAZIONE DA PARTE DEL SUPERIORE, E COME VI SI PUÒ REAGIRE PERCHÉ L#OPPOSTO DEL COMPLIMENTO SVOLGA UNA FUNZIONE POSITIVA E NON MORTIFICANTE? l mondo del lavoro è un ambiente complesso e altamente diversificato: di fatto, non esiste #una# realtà organizzativa, ma numerose tipologie differenti all#interno delle quali trovano posto le specificità di ogni singolo ambiente socio-professionale. Alla varietà di realtà organizzative fa riscontro la molteplicità di tipologie umane e una grande differenziazione relativa ad altri parametri rilevanti, come # solo per citarne alcuni # il clima e la cultura dei gruppi, la loro socio-dinamica, gli stili di leadership. Un aspetto che ciascuna persona mette in gioco nel momento in cui vive nelle realtà di lavoro è la propria identità personal-professionale, la dimensione dell#autostima e l#immagine sociale. Questi aspetti ci conducono subito molto vicino al tema del presente scritto perché la capacità dell#individuo di gestire le critiche che riceve sul lavoro si colloca all#interno di delicate dimensioni psicologiche individuali, sociali e organizzative. OGNUNO DI NOI, NEL PROPRIO LAVORO, ESPONE LA PROPRIA IDENTITÀ PERSONALE E PROFESSIONALE E LA PROPRIA COSIDDETTA #IMMAGINE SOCIALE# CRITICHE COSTRUTTIVE E DISTRUTTIVE Ci si può domandare cosa significa esprimere una critica all#interno delle relazioni socio-professionali, del gioco dei ruoli organizzativi, ma anche nel contesto delle qualità soggettive di ciascuna persona. Sappiamo che in un processo di comunicazione l#importante non è ciò che è detto, ma ciò che è recepito: si potrebbe affermare, con una battuta, Se vuoi sapere cosa hai detto, chiedi cosa hanno capito! In effetti, nella comunicazione interpersonale ogni persona (il cosiddetto #ricevente#) percepisce, ascolta, capisce, interpreta e ricorda sulla base di numerosi fattori personali e situazionali. Entro il mondo organizzativo è sempre più spesso data rilevanza ai circuiti di feedback. Il #feedback# # cioè «il ritorno dell#esperienza fatta dall#insenziale, all#interno del processo sociale per lo sviluppo della mente!» (Buckley, 1967) # è una parola ormai entrata nel vocabolario quotidiano (talvolta anche a sproposito), ma rimane una tra le più potenti risposte umane. Nel contesto delle reazioni alle critiche sul lavoro, uno dei problemi è il carattere giudicante che il feedback può contenere, suscitandouna reazione di limitata partecipazione nel ricevente, che può essere indotto al rifiuto, a irrigidirsi e a difendersi in modo aprioristico. Ciò è molto evidente in determinati setting di colloquio individuale che si svolgono nelle organizzazioni (Castiello d#Antonio, 2015), primo fra tutti il colloquio di valutazione delle prestazioni. Un contesto in cui gioca naturalmente un ruolo rilevante il clima di fiducia, o sfiducia, tra manager e collaboratore; un clima che è a sua volta determinato dalle forme di comunicazione e di gestione della relazione che si attuano tra i due attori organizzativi. Probabilmente, a fronte di una critica, pur se ben espressa, un iniziale atteggiamento naturale di autoprotezione conduce la maggior parte delle persone a non condividere il messaggio ricevuto. Ma è evidente che climi di oppressivo controllo, arrogante superiorità, giudizio assolutistico peggiorano tale situazione-percezione, mentre le forme di colloquio in cui si punta a descrivere e ragionare, invece che andare contro l#interlocutore, favoriscono la comprensione reale dell#oggetto del discorso. Del resto, è una vecchia regola di base quella che mette in guardia dal criticare la persona, suggerendo piuttosto di indirizzarsi verso l#esame del problema, contestualizzando e lasciando spazio alla riflessione condivisa. In tale atmosfera, infatti, la critica sarà inscritta in una cornice emotiva flessibile che renderà l#oggetto del discorso occasione di apprendimento e autoverifica. PERSONE E RUOLI D#altronde, nella persona possono albergare emozioni inconsapevoli che producono reazioni oppositive, dure, polemiche o sfuggenti alle critiche, per quanto poste in modo ragionevolmente positivo. Questo meandro inconscio può essere composto da sentimenti di inadeguatezza, di impotenza, inerenti al bisogno di punire e/o essere punito, da sensi 70 GIUGNO-NOVEMBRE 2021 PER NESSUNO È FACILE RICEVERE UNA CRITICA, SPECIE QUANDO È FONDATA E COLPISCE UN NOSTRO ATTEGGIAMENTO OGGETTIVAMENTE SBAGLIATO di colpa, da ostilità, dalla necessità di manipolare o di mostrare disprezzo e superiorità: è spesso sufficiente una moderata miscela di tali sentimenti a rendere la persona che riceve una normale osservazione critica impulsivamente esplosiva o, all#opposto, del tutto assente, gelida e razionalizzante in senso autoassolutorio. Ancor peggio quando una giusta osservazione critica rimarca una sconfitta, dato che la sensazione di sentir mettere un #dito nella piaga# è difficile da sostenere e da gestire. In frangenti così emerge il rapporto che ciascuno ha sia con la sconfitta che con la vergogna sociale nel momento in cui la sconfitta è visibile agli altri: la frustrazione può suscitare rabbia, sconforto, senso di solitudine, ma può anche trasformarsi in sfida, in energia produttiva, generatrice di positività e di talento. Non a caso, alcuni ritengono che si apprenda di più perdendo! Perché ci si può concentrare, ri-osservare e maturare. Se il ruolo di chi riceve la critica

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Author: Andrea Castiello d#Antonio
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Periodics
Pages: 70 -

Web source:

non è semplice, anche la funzione di chi la deve trasmettere implica una notevole complessità. Non per nulla, spesso i superiori sono ben lieti di comunicare esiti positivi ai loro collaboratori, ma rifuggono dal comunicare un feedback critico temendo di suscitare reazioni o, semplicemente, non sapendo come gestirlo. Nelle situazioni peggiori, a soggetti aggressivi, violenti, arroganti fanno riscontro quelle che sono state definite da Leanne Faraday-Brash (2012) culture avvoltoio, un insieme di manifestazioni distruttive personificate da comportamenti devianti nel mondo del lavoro (Castiello d#Antonio e d#Ambrosio Marri, 2017). Insulti, offese, oltraggi o ingiurie non sono #solo# mancanza di rispetto, intrise di aggressività, e come tali non vanno accettate da chiunque provengano: costituiscono anche dei veri e propri attacchi all#identità perso-nale, anche quando sono lanciate con quel tipico modo di fare, apparentemente cortese e formalmente ineccepibile, che copre così bene la volontà distruttiva (Castiello d#Antonio, 2012). Così come alle prime avvisaglie dei fenomeni di mobbing e di bullying organizzativo, rispetto a critiche infondate e offensive per la dignità della persona, è sempre bene reagire tempestivamente, anche quando il contenuto del messaggio della critica è semplice e senza grandi complessità: ciò per evitare il propagarsi dell#effetto della verità illusoria, cioè quel fenomeno insidioso per cui se si ripete una bugia abbastanza spesso, le persone finiscono per crederci. COOPERAZIONE, COMPETIZIONE E SALVAGUARDIA DI SÉ STESSI Tutta la vita di lavoro può essere vista (anche) sotto la luce della danza, si spera armonica, tra comportamenti cooperativi e competitivi. Ma la cooperazione ha mille volti # per esempio, può essere una cooperazione attiva e contributiva, oppure laterale e passiva # e così, naturalmente, la competizione, che da costruttiva può facilmente scivolare negli atteggiamenti distruttivi. Assumendo il punto di vista di colui che intende mantenere una relazione positiva con le persone e con l#ambiente di lavoro # ma, direi, anche con sé stesso, evitando di farsi del male nutrendo sentimenti di odio, rivalsa e simili #, si tratta allora di riuscire a reagire in modo funzionale anche alle critiche distruttive. Salvaguardando, quindi, le relazioni, sé stessi e il proprio ruolo professionale. Sia nell#ambito delle attività di education sia nei percorsi di formazione individuali, il tema si pone nell#ottica dello sviluppo di qualità personali atte a far fronte a situazioni insidiose come quelle delle quali stiamo parlando. Considerando che le persone che nutrono un sentimento di autostima e di fiducia in loro stesse sufficientemente adeguato sono per natura avvantaggiate nel reagire alle criLA VITA PROFESSIONALE SI PUÒ LEGGERE COME UNA FORMA DI DANZA, CIOÈ DI RICERCATA ARMONIZZAZIONE TRA COMPETIZIONE E COOPERAZIONE tiche non costruttive nel mondo del lavoro, uno dei punti delicati che affiorano è costituito dal sentimento di essere/sentirsi offesi. L#attacco può infatti provocare la reazione non controllata e poco equilibrata di colui che avverte acutamente la ferita, la frustrazione e sente di essere stato oltraggiato, ma in questi casi può anche accadere di far finta di nulla, cioè di negarsi il diritto di sentirsi infastiditi, vilipesi, fino al senso di umiliazione. Esprimere come ci si sente a fronte di situazioni di tal genere consente alla persona di non falsificare sé stessa e di comunicare # senza vittimismi e senza giocare a ping pong con colui che offende, per evitare di cadere nel suo gioco # il proprio risentimento e anche le proprie ragioni. Evitare di personalizzare la critica, e con essa l#aggressione percepita attraverso la critica, aiuta a mitigare l#inclinazione a entrare in una fase di combattimento e di contrasto (diretto o indiretto) con l#interlocutore. Anche quando si è provocatoriamente trascinati in un confronto sul piano personale conviene provare a cambiare schema: contestualizzare, parlare del problema e non di sé e/o dell#interlocutore, ignorare l#attacco personale e spostare l#attenzione sul contenuto del problema e sul processo, sulla dinamica che l#ha generato. Diviene quindi importante non rassegnarsi agli attacchi e al gioco al massacro che in tali casi può svilupparsi, reagendo con fermezza e razionalità, anche perché restare autorevoli tende a spiazzare l#interlocutore nel caso in cui quest#ultimo stesse giocando in malafede o con l#intento apposito di mettere in difficoltà. Sdrammatizzare, insieme al ricorso all#autoironia, rappresenta un supporto per sentire il meno possibile il peso delle critiche distruttive. Rimane comunque unl#attenzione sul contenuto dell#attacco, avvalendosi di domande che aiutino a chiarire qual è realmente il problema che si vuole affrontare e fino a che punto l#interlocutore ha realmente interesse a risolverlo (e non soltanto a denigrare il soggetto presunto colpevole). Chiedersi e chiedere esplicitamente cosa e come si potrebbe fare per evitare il ripetersi dell#eventuale errore o situazione, e 72 GIUGNO-NOVEMBRE 2021 per affrontarne al momento le conseguenze, significa coinvolgere l#interlocutore nella ricerca della soluzione, senza dare per scontato che l#onere del risanamento debba cadere sulle spalle di uno solo dei soggetti. Utilizzando modalità di tal genere si tende a evitare di entrare nella visione #tunnel# che restringe il campo visuale e impedisce di individuare soluzioni innovative, spesso giungendo ad arricchire il campo conoscitivo: partendo, quindi, da una situazione problematica, vi è la possibilità di apprendere nuove capacità e di individuare strade e approcci diversi per risolvere problemi vecchi e nuovi.UN LEADER DEV#ESSERE GENTILE George Saunders, scrittore e

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Author: Andrea Castiello d#Antonio
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Periodics
Pages: 70 -

Web source:

saggista americano, collaboratore di «American psyche», la rubrica settimanale del quotidiano The Guardian, nel 2013 ha tenuto ai laureandi della Syracuse University un discorso in cui dobbiamo diventare più gentili, questo processo include il fatto di prenderci sul serio, in qualità di persone che agiscono, che portano a fare proprio questo: essere il meglio di ciò che possiamo essere. Siate quindi gentili e proattivi, e addirittura, in un certo senso, i pazienti di voi stessi # cercate le medicine più efficaci contro l#egoismo, cercatele con tutte le vostre energie, per tutto il resto della vostra vita». Dietro lo slancio e la visione che echeggiano in queste parole possiamo vedere esempi concreti, per certi versi apparentemente più semplici o meno suggestivi, come quello del Comune di Omegna, in Piemonte. A proposito del valore riconosciuto alla gentilezza nel processo comunicativo nel rapporto Stato-cittadini, nel Comune di Omegna nel 2019 è stato redatto il Decalogo per la Comunicazione Gentile. L#autrice è Sara Rubinelli, assessora con delega alla Gentilezza. Questi Principi di comunicazione per il dialogo costruttivo in città, come recita il sottotitolo del decalogo, mettono in rilievo la necessità di manifestare attenzione all#interlocutore: in termini di qualità morali, essere gentili significa fare il bene dell#altro, ma costituisce anche un presupposto per essere ascoltati e risultare convincenti, ed è quindi funzionale allo sviluppo dell#autorevolezza personale. Al contrario delle credenze tradizionali, rigide e autoritarie in termini di leadership, essere gentili non significa essere deboli, anzi! Ma è necessario differenziare una gentilezza fredda da una calda (Baxter, 2009), cioè una gentilezza esclusivamente formale (o addirittura falsa) da una autentica. Chi sa esprimere idee, convincimenti e critiche in modo rispettoso e gentile manifesta autorevolezza personale, che generalmente si accompagna alla sensazione di benessere e di minor senso di frustrazione quando idee e proposte non sono accolte o sono respinte in modo netto. Ciò tende a funzionare nella direzione di prevenire eventuali conflitti interpersonali (Castiello d#Antonio e d#Ambrosio Marri, 2019). Scusarsi è #terapeutico# contadina analfabeta esige le scuse del capo Nvillaggio che ha violentemente preso a calci suo el film La storia di Qiu Ju (1992), una marito, e non vuole il denaro che il tribunale a cui si è rivolta le riconosce come indennizzo. Lei pretende, e alla fine ottiene, le scuse. La regia di Zhang Yimou e l#interpretazione di Gong Li rendono questo film un piccolo capolavoro, non a caso vincitore del Leone d#Oro al Festival di Venezia, con la protagonista premiata come miglior attrice con la Coppa Volpi. Ecco che pretendere le scuse per critiche ben meno violente ma magari più sottili e pervasive diventa fondamentale per mantenere il senso della propria dignità, oltre che l#autorevolezza sociale nel contesto professionale, dove le occasioni per incrinare relazioni e climi sociali non mancano di certo. E, nei casi migliori, scusarsi fa bene anche all#aggressore: almeno a coloro che hanno ancora conservato un minimo di senso civile e di umanità. Bibliografia Baxter J. (2009), The language of female leadership, Palmgrave-MacMillan, New York-London. Buckley W. (1967), Sociology and modern systems theory, Prentice-Hall, Englewood Cliffs. Castiello d#Antonio A. (2012), «Conflitti organizzativi», Psicologia contemporanea, 233, 32-37. Castiello d#Antonio A. (2015), Interviste e colloqui nelle organizzazioni. Metodi per un dialogo efficace nei contesti organizzativi e istituzionali, Raffaello Cortina Editore, Milano. Castiello d#Antonio A., d#Ambrosio Marri L. (2017), Risorse umane e disumane. Come vivere oggi sul Pianeta R.U., Giunti Psychometrics, Firenze. Castiello d#Antonio A., d#Ambrosio Marri L. (2019), Conflitti. Come leggere e gestire i contrasti per vivere bene, Giunti Psychometrics, Firenze. Faraday-Brash L. (2012), Vulture cultures, Australian Academic Press, Toowong. Andrea Castiello d#Antonio è psicologo clinico, psicoterapeuta e psicologo delle organizzazioni. Già professore straordinario presso l#Università Europea di Roma, ha pubblicato ventidue volumi e oltre duecento articoli scientifici e divulgativi in diverse aree applicative della psicologia professionale.

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2021/06/01
Pages: 82 -

Web source:

LA RIUNIONE DI ASCOLTO. CIOE' DI RI-MOTIVAZIONE

LA RIUNIONE DI ASCOLTO È DIVERSA DA QUELLA PRODUTTIVA, E SI SVOLGE QUANDO IL GRUPPO È IN BURNOUT, OPPURE PER IMMETTERE NUOVO SLANCIO ED ENTUSIASMO IN UN AMBIENTE PUR NON AFFETTO DA ALTE CRITICITÀ. UN FACILITATORE MEDIA GLI INTERVENTI DI TUTTI, OGNUNO CHIAMATO A ESPRIMERSI SU DI SÉ, AD ASCOLTARE E A FARSI ASCOLTARE M olte negatività nei gruppi di lavoro viaggiano rasenti la terra, strisciano, si avvertono, ma a livello di pensiero sono inimmaginabili, imprevedibili: sono di un livello automatico che alberga nel sistema nervoso che corre lungo il nostro corpo, che ci dona la contrazione e l#espansione di un movimento doppio su cui regnano il cervello, il cuore, i polmoni, la digestione, il sistema immunitario. Queste negatività automatiche corporee hanno sembianze gestuali, facciali, nei suoni di parole, negli atteggiamenti scostanti o separativi. Altre negatività sono accompagnate un po# di più da parole, parole che si arrampicano su presunte pretese e attacchi, insoddisfazioni, sempre qualcosa che manca e che non c#è, turni, orari, gentilezze, attenzioni. Queste due forme sono pressoché incontrollabili, corrono sui nervi scoperti del nostro cervello e del nostro corpo, in stretta relazione con gli altri e con le cose dell#ambiente in cui ci troviamo. Sarà forse che queste due forme contagiano riunioni e progetti, e sono 80 GIUGNO-NOVEMBRE 2021 aloni che le persone emanano e che facciamo molta fatica a capire, ma ancor di più a gestire, governare, trasformare? Siamo molto complessi, in famiglia e al lavoro. Il panorama sotto gli occhi di tutti è a volte sufficiente, a volte anche buono, ma spesso è pure desolante, mediocre. Perché mai? Be#, se ci atteniamo alla sola cultura ragionatrice, logica, numerica, digitale, credo che non ne verremo mai a capo. La razionalità è utile? Certamente sì. Ma non ci aiuta se la adottiamo come mappa unica di riferimento. IL CORPO, LE EMOZIONI, LA RAGIONE Ogni comportamento e ogni ufficio hanno 3 piani. Cosa vuol dire? Vuole dire che la nostra modalità interna con la quale costruiamo pensieri, facciamo lavori, progettiamo cose è tri-composta. La teoria è di un noto neuroscienziato, Paul MacLean, che nel 1964 pubblica una ricerca in cui rileva 3 aree distinte del nostro cervello, LA RIUNIONE DI ASCOLTO È DIVERSA DA QUELLA PRODUTTIVA, E SI SVOLGE QUANDO IL GRUPPO È IN BURNOUT, OPPURE PER IMMETTERE NUOVO SLANCIO ED ENTUSIASMO IN UN AMBIENTE PUR NON AFFETTO DA ALTE CRITICITÀ. UN FACILITATORE MEDIA GLI INTERVENTI DI TUTTI, OGNUNO CHIAMATO A ESPRIMERSI SU DI SÉ, AD ASCOLTARE E A FARSI ASCOLTARE M olte negatività nei gruppi di lavoro viaggiano rasenti la terra, strisciano, si avvertono, ma a livello di pensiero sono inimmaginabili, imprevedibili: sono di un livello automatico che alberga nel sistema nervoso che corre lungo il nostro corpo, che ci dona la contrazione e l#espansione di un movimento doppio su cui regnano il cervello, il cuore, i polmoni, la digestione, il sistema immunitario. Queste negatività automatiche corporee hanno sembianze gestuali, facciali, nei suoni di parole, negli atteggiamenti scostanti o separativi. Altre negatività sono accompagnate un po# di più da parole, parole che si arrampicano su presunte pretese e attacchi, insoddisfazioni, sempre qualcosa che manca e che non c#è, turni, orari, gentilezze, attenzioni. Queste due forme sono pressoché incontrollabili, corrono sui nervi scoperti del nostro cervello e del nostro corpo, in stretta relazione con gli altri e con le cose dell#ambiente in cui ci troviamo. Sarà forse che queste due forme contagiano riunioni e progetti, e sono 80 GIUGNO-NOVEMBRE 2021 aloni che le persone emanano e che facciamo molta fatica a capire, ma ancor di più a gestire, governare, trasformare? Siamo molto complessi, in famiglia e al lavoro. Il panorama sotto gli occhi di tutti è a volte sufficiente, a volte anche buono, ma spesso è pure desolante, mediocre. Perché mai? Be#, se ci atteniamo alla sola cultura ragionatrice, logica, numerica, digitale, credo che non ne verremo mai a capo. La razionalità è utile? Certamente sì. Ma non ci aiuta se la adottiamo come mappa unica di riferimento. IL CORPO, LE EMOZIONI, LA RAGIONE Ogni comportamento e ogni ufficio hanno 3 piani. Cosa vuol dire? Vuole dire che la nostra modalità interna con la quale costruiamo pensieri, facciamo lavori, progettiamo cose è tri-composta. La teoria è di un noto neuroscienziato, Paul MacLean, che nel 1964 pubblica una ricerca in cui rileva 3 aree distinte del nostro cervello, Ma non ci crediamo abbastanza, frustrati come siamo, tristi e chiusi quali diventiamo per il logorio della vita di tutti i giorni. Quando progettiamo e contiamo i prodotti, va benissimo la corteccia. Quando ci confrontiamo e dibattiamo, già la corteccia non è più sufficiente, visto che si gonfia il cervello limbico (nel limbico agisce l#amigdala, area neurale che ci imprime un#allerta già dalla nascita): serve un#altra forma di parola. LA CHIAVE È CONDIVIDERE E NOMINARE Le emozioni non sono tanto vissuti mentali, come spesso erroneamente crediamo, sono veri e propri sommovimenti corporei che definiscono le situazioni che ci accadono nella quotidianità. Sono fenomeni dinamici prodotti dai nostri processi cerebrali in forte relazione con le vicende esterne dell#ambiente fisico e umano. Le emozioni hanno il duplice compito di espressione e gestione degli affetti. Le emozioni sono dei

Psicologia contemporanea

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2021/06/01
Pages: 82 -

Web source:

concentrati di energia nervosa che corre dentro di noi in stretta dinamica con le situazioni che attraversiamo. Le emozioni sono uguali per tutti, più di quello che pensiamo. Sono infatti il frutto di un carattere innato ed ereditato in seno alla nostra specie umana. Le emozioni sono universali, perché sono il risultato della nostra evoluzione, poi ne vive anche una fetta costruita nella nostra personale storia biografica (queste sono emozioni individuali). Paul Ekman, celebre psicologo, nelle sue ricerche in varie parti del mondo sulle espressioni facciali delle emozioni è giunto a un concetto storico, che pone le emozioni umane come non esclusive, bensì presenti anche in altri animali; infatti, certe loro espressioni ricordano le nostre. Gli esseri umani non sono una specie creata da Dio separatamente. La parola, dicevo prima, è la nostra strada maestra, per calmarci, capirci, pensare più insieme, coordinarci con gli altri, aiutarci. LE EMOZIONI NON SONO TANTO DEI VISSUTI MENTALI, MA DEI VERI E PROPRI SUSSULTI CORPOREI CHE DEFINISCONO IL NOSTRO MODO DI PORCI NELLE VICENDE QUOTIDIANE Tutte qualità assegnate alle convivenze (famigliare, lavorativa, sociale) e che ogni esperto di risorse umane sa benissimo quanto siano difficili da propugnare in un#azienda. La prima cosa fondamentale da fare è prendere atto che i comportamenti sono fisiologicamente imbevuti di sensi difensivi, autoprotettivi, ripetitivi, suscettibili, contagiosi, negativi. Questa messa in conto rappresenta una mossa centrale, di legittimazione e di uguaglianza in un gruppo, per cui già da sola può aiutare. # CONDIVIDERE. Un grande autore, Louis Cozolino, scrive: «Collocare i nostri personali punti di vista in una prospettiva sociale, conoscere i nostri limiti, le nostre tendenze e i pregiudizi e apprezzare l#importanza delle relazioni umane ci potrà condurre a un mondo più affettuoso e amichevole». Possiamo quindi parlarne in spazi ad hoc; mettere, cioè, comunicazione nelle emozioni negative e ricevere ascolto buono dall#altro ci aiuta a modulare le negatività, a rivalutarle, comprendendone il senso e l#insorgenza, in seno a un nuovo ponte benefico, tra emozione e cognizione. Con la condivisione nel gruppo di lavoro, tramite costruzione di appositi momenti buoni, andiamo a creare nuovi nessi in noi e nuovi nessi con gli altri, la nostra casa umana originale. Questi due nessi aggiungono acqua al pozzo della crescita del potenziale delle persone. Qui sta il quid. Parlare di sentimenti aiuta a gestirli e a far fiorire altre capacità attivate in altre parti del cervello, come lungimiranza, visione, intraprendenza, appartenenza, fiducia. # NOMINARE. Dare un nome a percezioni fisiche e a sentimenti emotivi, un lavoro semplice e anche naturale di identificare un#agitazione, una confusione o una tristezza, tende già a stemperarne il disagio, che invece I PASSI SEMPLICI DELLA RIUNIONE DI ASCOLTO una riunione di ascolto, detta Eanche #circle-time#, #il tempo cco alcuni punti fondanti di nel cerchio#. Nei gruppi di lavoro una buona cultura organizzativa prevede la doppia centratura su produzione e partecipazione, quali due focus necessari e anche complementari tra loro. Le riunioni produttive curano di più l#ambito tecnico, dei ruoli e degli obiettivi. La riunione di ascolto, parimenti, quello del clima, delle emozioni e delle motivazioni. Il formato di una riunione 1.circolare di ascolto può essere di 30 minuti fino a 1 ora, non di più; è bene darle una periodicità (quindicinale, mensile, bimestrale) partendo da alcune prove iniziali. Premessa e impostazione 2.(10 minuti): contratto chiaro, del tipo: «in questa ora parliamo di come stiamo nel lavoro, ognuno può esprimere un suo parere liberamente, evitiamo il dibattito e il giusto/sbagliato». Scandire le regole essenziali: ognuno racconta di sé nella parità di turni brevi; chi ha il turno non viene interrotto; sono esclusi giudizi e dibattiti. Fase circolare (45 minuti): 3.la parola gira nel cerchio, è conveniente per il conduttore porre domande aperte e semplici, tipo «Come stiamo», o anche domande più mirate, tipo: «Dite una cosa positiva e una negativa del nostro ufficio», oppure «Proviamo a descrivere un sentimento di questi giorni», o ancora «Cosa ci fa provare rabbia in questi giorni?». Nel circle-time si può chiedere al gruppo di focalizzare l#attenzione verso i sentimenti, cosa si prova, ma anche le percezioni nel corpo, le immagini e i pensieri, il ventaglio è molto aperto. Il conduttore rispetta e accoglie tutto quello che le persone sono in grado di condividere, senza alcun paletto sui contenuti: l#unico paletto è sui tempi (ognuno porta nel gruppo quello che sa e quello che può). Conclusioni (5 minuti): 4. conclusione del conduttore, che ringrazia e sintetizza: «Mi sembra che sia stato importante scambiare Adesso torniamo ai nostri compiti, alcuni spunti li riprenderemo nella riunione di lavoro di martedì». Le conclusioni possono essere mirate all#incontro svolto, come pure agganciarsi ad altre riunioni o cose che accadranno, certamente sempre con brevi accenni e indicazioni. aumenta se questi stati d#animo restano ruminanti chiusi dentro di noi. Fermarsi a denominare interrompe l#automaticità di abitudini apprese, di quel circolo vizioso di solitudini solipsistiche che qui prendono aria, come quando si apre una finestra in una stanza chiusa. Qui scatta una grande leva di cambiamento, per climi di gruppo migliori, con persone che un passo alla volta imparano ad autoregolarsi meglio. LA RIUNIONE A TRE PIANI Vista la grande gamma di attività innovative inserite nelle aziende mediante i programmi di welfare aziendale, perché non inserire anche l#attività di #riunione di ascolto# nel gruppo di lavoro? Non è da farsi da un giorno all#altro, ma neanche con particolari tattici84 GIUGNO-NOVEMBRE 2021

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author:
Date: 2021/06/01
Pages: 82 -

Web source:

DA SOLI O IN GRUPPO, SOFFERMARSI A NOMINARE STATI D#ANIMO O SITUAZIONI SIGNIFICA USCIRE DA RUMINAZIONI SOLIPSISTE E #FAR PRENDERE ARIA# ALLA NOSTRA MENTE smi o contorsioni. Basta che il conduttore abbia un minimo di formazione e la cosa può già prendere piede. Attività poi da inserire nei programmi di qualità, di diversity management, di empowerment, quando si devono collegare uffici e settori, quando occorre reinfondere un po# di energia nel gruppo, quando si deve riparare dopo un periodo tossico provocato da più conflitti interni, quando è opportuno riprogettare e cambiare. Insomma, un po# sempre, a mio avviso. Da molti anni la propongo a gruppi in sanità, in polizia locale, nelle pubbliche amministrazioni, nelle aziende, tra insegnanti, e devo pure rilevare la forte resistenza che incontro al proposito. Una resistenza anche buona, comprensibile: le persone tendono ad attribuire alcune capacità umane e relazionali esclusivamente agli specialisti, cosa soltanto in parte giusta. Facilitarsi e facilitare invece è una funzione che corrisponde alla più piena professionalità e più piena produttività, solo che risponde non al pregresso novecentesco, ma alle nuove competenze sistemiche, ecologiche, olistiche del secolo in corso. UNA TRASFUSIONE DIRETTA DI BENESSERE La riunione di ascolto è un tipo di riunione diversa da quella produttiva, che va effettuata in particolare quando il gruppo è stressato, oppure quando manifesta evidenti segnali di esaurimento lavorativo (burnout), oppure per rigenerare rapporti e ambienti, anche quando le cose procedono bene. I membri si riuniscono per condividere come stanno e come vedono il lavoro, quali sono i problemi maggiori, cosa ognuno comprende dell#attività in corso. È un metodo detto #a bassa gerarchia#, c#è un facilitatore che agisce da conduttore, come riferimento non-direttivo, la funzione primaria è quella di esprimere e ascoltare. Con la riunione di ascolto le persone si sentono viste e comprese, e questa funzione di ri-umanizzazione toglie i soggetti dall#anonimato. La de-umanizzazione è un fenomeno negativo graduale, #goccia a goccia#, che costruisce un cosiddetto volto cieco, composto unicamente da prestazioni, ruoli, mansioni, tempi di impiego. Il volto cieco all#improvviso può scatenare sindromi impreviste di tipo aggressivo o di chiusura congelata. Qui la negligenza è dell#organizzazione che non fa nulla per dare un volto aperto alle persone. La riunione di ascolto mette in moto diversi fenomeni virtuosi. Dalle voci di partecipanti: «Siamo unici e siamo simili», «Condividere aiuta», «Siamo sulla stessa barca», «TolleLA FUNZIONE DELLA RIUNIONE DI ASCOLTO, INTRINSECAMENTE DIVERSA DALLA RIUNIONE PRODUTTIVA, È QUELLA DI PORTARE LE PERSONE A ESPRIMERSI E AD ASCOLTARE ranza maggiore delle asperità del lavoro», «Riflessione sulle cose avvenute», «Senso di vicinanza con i colleghi». In definitiva rompe l#isolamento, che è un declino inevitabile che scatta in ogni aggregazione. La riunione di ascolto alimenta il senso di coesione e di vicinanza, qualità preziosissime, anzi fondamentali, che nessuna riunione produttiva potrà mai suscitare. Invece di tanti programmi con il PowerPoint sul benessere, possiamo introdurre riunioni semplici che danno ossigeno diretto, linfa, carburante, più di ogni altro set digitale o teorico. Una trasfusione diretta di benessere e fiducia. Bibliografia Cozolino L. (2008), Il cervello sociale (trad. it.), Raffaello Cortina Editore, Milano. Dana D. (2019), La teoria polivagale nella terapia (trad. it.), Giovanni Fioriti Editore, Roma. De Sario P. (2017), L#intelligenza di unire, Mimesis, Milano-Udine. De Sario P. (2021), Facilitazione, Franco Angeli, Milano. Ekman P. (1989), I volti della menzogna (trad. it.), Giunti, Firenze. Liss J. (2004), L#ascolto profondo (trad. it.), La Meridiana, Molfetta. MacLean P. (1984), Evoluzione del cervello e comportamento umano (trad. it.), Einaudi, Torino. Porges S. (2018), La guida alla teoria polivagale (trad. it.), Giovanni Fioriti Editore, Roma. Siegel D., (2001), La mente relazionale (trad. it.), Raffaello Cortina Editore, Milano. Pino De Sario è un esperto facilitatore, psicologo sociale e docente universitario. Dal 1995 costruisce il repertorio pratico della #facilitazione esperta#, strumento rivolto appositamente alle aziende, alle professioni, al sociale. Sue aree di interesse sono: lo sviluppo organizzativo, il coinvolgimento, la gestione delle negatività, il benessere nel lavoro, i leader empatici, la figura del facilitatore. Dirige la Scuola Facilitatori (www.scuolafacilitatori.it) ed è autore di vari volumi metodologici. www.pinodesario.it

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Alessandra Salerno, Marzia Movarelli
Date: 2021/06/01
Pages: 88 -

Web source:

LA COMUNICAZIONE EMOTIVA TRA GENITORE E BAMBINO

UNO DEGLI INDICATORI PRINCIPALI DEL BENESSERE DI UNA FAMIGLIA È LA QUALITÀ DELLA COMUNICAZIONE TRA I SUOI COMPONENTI. QUANDO NEL NUCLEO FAMILIARE CI SONO I BAMBINI, NATURALMENTE, BISOGNA CONSIDERARE ANCHE LE LORO ESIGENZE VERBALI E NON VERBALI li studiosi che negli anni si sono una funzione protettiva rispetto a situazioni interrogati su cosa potesse condi rischio: lo scambio aperto di messaggi siderarsi caratteristica peculiare chiari e diretti, empatici e di sostegno rappredelle famiglie con un #buon senta non solo una fonte di incoraggiamento funzionamento# concordano sul per le relazioni familiari e sociali, ma pure fatto che, tra le dimensioni fonuna base sicura per esplorare anche il mondo damentali, quella della comunicaemotivo riguardo al quale il bambino necezione sembra rivestire un posto di sita di supporto e di chiavi di lettura congrue. grande rilevanza; insieme alla flessibilità e alla coesione viene ritenuta, per esempio, fondaNEL VALUTARE LA QUALITÀ DELLA mentale affinché la famiglia affronti le varie COMUNICAZIONE CHE REGNA IN UNA fasi del suo ciclo di vita in maniera fluida e FAMIGLIA BISOGNA CONSIDERARE CHE armonica. TIPO DI FAMIGLIA È. PER ESEMPIO, SE La comunicazione familiare assume naturalCON O SENZA FIGLI mente valenza diversa in base a quale sottosistema coinvolga, se quello degli adulti, come LA COMPETENZA EMOTIVA coppia o come genitori, se quello dei più piccoli, nel loro rapporto fraterno, o se inSe nello specifico ci focalizziamo sulla comuvece, in maniera trasversale, riguardi genitori nicazione relativa alla sfera delle emozioni, e figli. Di certo, una buona comunicazione, dobbiamo innanzitutto concentrarci sui fondata sull#ascolto, il rispetto e l#apertura, punti chiave dello sviluppo emotivo: in un sembra garantire il passaggio non solo di fitto intreccio di complessi aspetti (neuroficontenuti importanti, ma anche, e sopratsiologici, espressivo-motori, cognitivi, psitutto, di elementi relazionali ed emotivi foncologici e sociali) strettamente correlati tra danti le relazioni stesse. Nella famiglia con loro, il mondo delle emozioni ha catturato bambini la comunicazione efficace ha anche l#interesse di molteplici filoni disciplinari, che ne hanno ampliato il campo di studio e osservazione in maniera molto articolata. La sempre più diffusa attenzione al linguaggio delle emozioni, alla natura espressiva degli stati emotivi, alle manifestazioni corporee e comportamentali legate ai vissuti emozionali soggettivi, ha portato il mondo della psicologia a interessarsi della nascita e dello sviluppo delle emozioni nell#uomo, assistendo a un avvicendamento di teorie differenti, a volte in contrapposizione tra loro, che hanno guardato agli aspetti innati e universali vs. aspetti acquisiti e culturalmente determinati, con lo scopo di approfondire maggiormente un argomento che accende parimenti l#interesse scientifico-sperimentale e quello umanistico. Già nei primi anni Ottanta molti studiosi hanno focalizzato la loro attenzione sulle modalità, più o meno intenzionali, utilizzate dagli adulti per promuovere la competenza emotiva nei bambini, individuando modalità dirette e indirette: nel primo caso, si parla di vere e proprie strategie che l#adulto mette in atto al fine di insegnare ai bambini non solo a riconoscere le emozioni, ma anche quale sia la modalità più giusta per esprimerle e regolarle; tra le modalità indirette troviamo invece quei comportamenti naturali e a volte inconsapevoli dei genitori, utili ai bambini per riconoscere le proprie e altrui emozioni, e dar loro nome e significato; tra i meccanismi alla base di tale apprendimento, per esempio, grande importanza ha il modeling, basato sulla capacità osservativa dei bambini che vengono naturalmente influenzati da ciò che osservano attorno a loro e che tendono a prendere come modello, innanzitutto i comportamenti degli adulti per loro più significativi, cioè in primis i genitori: osservare mamma e papà esprimere le proprie emozioni in termini di intensità, di modalità IL MODELING È L#ASSUNZIONE A MODELLI DEGLI ADULTI DA PARTE DEI BAMBINI, I QUALI SI ISPIRANO COSÌ PROPRIO AI COMPORTAMENTI E AGLI ESEMPI DATI DAI GRANDI 88 GIUGNO-NOVEMBRE 2021 espressive verbali e non verbali e di contesto più opportuno rappresenta per i bambini una palestra nella quale effettuare i propri stessi allenamenti emotivi. Differente è invece la situazione nella quale volontariamente e consapevolmente il genitore insegna al bambino le strategie per riconoscere, affrontare e regolare il suo mondo emotivo. Come affermano Caravita et al. (2018) si tratta di una vera e propria attività di coaching che vede il genitore insegnare intenzionalmente al bambino il significato di alcuni stati emotivi nel momento stesso in cui costui li sperimenta, dando loro un nome, indicando al bambino l#espressione più corretta per esprimere quella determinata emozione, incrementando dunque la sua competenza socio-emotiva attraverso strumenti comunicativi e linguistici. La cosiddetta contingency riguarda, infine, l#apprendimento da parte del bambino attraverso la comunicazione del genitore su un livello non verbale; la reazione dell#adulto all#espressione dell#emozione del bambino aiuta il bambino stesso ad attribuire il corretto significato allo stato emotivo sperimentato: un genitore che consola il figlio triste, o che lo rassicura se è spaventato riempie

Psicologia contemporanea

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Alessandra Salerno, Marzia Movarelli
Date: 2021/06/01
Pages: 88 -

Web source:

di significato e senso l#esperienza del piccolo aiutandolo nell#apprendimento mediante una comunicazione e una sintonizzazione efficaci. SINTONIZZAZIONE EMOTIVA E REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI NELLA FAMIGLIA CON BAMBINI Le emozioni, presenti in ogni momento della vita quotidiana, hanno il compito di mediare il rapporto che ognuno di noi ha con sé stesso e il proprio ambiente circostante, fisico e sociale, seguendo un principio omeostatico di autoregolazione e, contemporaneamente, uno più finalistico e intenzionale di recupero di stati di vicinanza interpersonali, principio utile alla sopravvivenza psicofisica individuale. Relativamente alla sfera relazionale e alla fun-zione comunicativa delle emozioni, sappiamo che l#essere umano, fragile dal punto di vista neotenico per una sopravvivenza in stato di solitudine o abbandono, è programmato biologicamente per entrare in connessione con gli altri, e i segnali di cui dispone per poter esprimere il bisogno di vicinanza utile alla sopravvivenza passano primariamente dal corpo, tramite un#attivazione costante che ingaggia l#altro socialmente, al fine della cura e della protezione. Il metodo della #infant observation# (Bick, 1964), in combinazione con altri modelli teorici di riferimento, ha consentito una puntualizzazione degli stati emozionali infantili, che vedono già alla nascita il neonato predisposto a una interazione comunicativa costante con chi si prende cura di lui, a partire dalla comunicazione di stati fisici di bisogni primari, eccitazione motoria, disgusto o allerta, fino ad arrivare, nel corso dello sviluppo, a momenti più evoluti e #raffinati# di sperimentazione di emozioni complesse, interiorizzate, personali e di rappresentazione degli stati emotivi dell#altro. Affinché la comunicazione sul piano emotivo sia adeguata, il genitore deve innanzitutto essere in grado di sintonizzarsi con lo stato mentale del bambino e comprenderne tutte le componenti; allo stesso tempo, il bambino imparerà a leggere la risposta genitoriale e a collegarla con la propria esperienza affettiva; si parla dunque di #sintonizzazione emotiva# come di un aspetto indispensabile per entrare in relazione a livello intersoggettivo e per il corretto sviluppo delle competenze affettive e sociali del bambino in ambito familiare e sociale. Il concetto di sintonizzazione affettiva si collega anche a quello di regolazione emotiva, che rappresenta un tema che ha visto, negli ultimi vent#anni, un forte incremento nell#ambito della ricerca e degli studi clinici, considerata come una componente essenziale della competenza emotiva e un aspetto fondante del benessere psicologico durante l#infanzia. È noto infatti che, durante il corso della sua crescita, il bambino impara non soltanto a esprimere le proprie emozioni, o a sperimentarle tramite il gioco simbolico e di ruolo per poterle sempre più gestire in funzione della propria regolazione interna, ma anche a inibirle, a controllarle, a veicolarle in virtù di quello che percepisce essere più o meno accettabile all#interno del suo contesto di appartenenza, sia esso familiare, sociale e/o culturale. A sostegno di queste considerazioni, l#osservazione # già verso i 2 anni di età # dell#emergere di uno stato di imbarazzo sociale, che evolverà in un vissuto emotivo più complesso, quello della vergogna, il quale presuppone nel bambino lo sviluppo di uno stato di consapevolezza del Sé in relazione alla esposizione sociale e alla presenza dello sguardo dell#altro. L#espressione, la comprensione e la regolazione delle emozioni in sé e negli altri diventano, quindi, i presupposti per lo sviluppo del costrutto di competenza emotiva (Saarni, 1999), vista come l#insieme delle abilità utili a mantenere o cambiare le transazioni con l#ambiente in modo efficace e socialmente appropriato. Il passaggio dalla iniziale, spontanea, attivazione corporea (pianto, sorriso, ricerca di vicinanza, sguardo, tonalità e prosodia vocali) all#acquisizione delle competenze linguistiche permetterà COMUNICARE LE EMOZIONI IN TERAPIA FAMILIARE: IL BAMBINO COME #ESPERTO# P er molto tempo il bambino che manifestava un disagio psicologico più o meno importante è stato preso in carico da solo, con i professionisti concentrati sulla sua patologia e tendenti a escludere dall#intervento clinico i genitori: si lasciavano, così, spesso madri e padri in sala d#attesa, estraniati da quanto accadeva nella stanza di terapia. Come afferma Andolfi (2015), la presa in carico dell#intero nucleo familiare consente al bambino #problematico# non solo di venire de-patologizzato, ma addirittura di diventare un valido #co-terapeuta#, riconoscendo e utilizzando in terapia la sua competenza relativa al mondo relazionale e affettivo della sua famiglia: «I bambini sono testimoni delle relazioni adulte dal momento in cui nascono e ancor prima, se pensiamo che la formazione della triade primaria ha inizio durante il periodo della gravidanza. I bambini hanno imparato a conoscere bene i propri genitori e sono in grado di comunicare al terapeuta il loro punto di vista sulle vicende familiari, nella misura in cui riusciamo a dar loro voce in seduta». La possibilità di ascoltare il bambino riconoscendo la sua competenza soprattutto riguardo alle emozioni degli adulti rende il rapporto terapeutico ricco e proficuo; mostrare interesse e rispettare le opinioni dei bambini sulle relazioni e sulla qualità della comunicazione presente tra i familiari consente di ricevere in cambio informazioni preziose e indispensabili per entrare in contatto emotivo con la famiglia stessa. Sono i bambini che attraverso l#espressione del loro malessere danno spesso modo a genitori in difficoltà di ricevere l#aiuto del terapeuta; e quest#ultimo, cogliendo il messaggio implicito nel comportamento problematico del bambino,

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Alessandra Salerno, Marzia Movarelli
Date: 2021/06/01
Pages: 88 -

Web source:

ha l#occasione di rileggere i ruoli e le funzioni familiari secondo una posizione privilegiata, che è proprio quella del suo piccolo #co-terapeuta#. Il bambino in seduta è dunque una risorsa irrinunciabile ed è proprio lui che apre le porte della famiglia, esprime desideri nascosti, decifra la mente degli adulti e porta all#esterno il disagio dell#intera famiglia tramite la sua capacità di leggere e riconoscere nell#altro emozioni profonde al di là delle parole: «Lo vedo dagli occhi» afferma una piccola paziente descrivendo lo stato d#animo degli adulti, mostrando come la comunicazione tra bambini e genitori in uno stato di sofferenza passi attraverso lo sguardo e l#espressione del volto, in quel mondo di comunicazione non verbale del quale i bambini sono dei veri esperti (Pratelli, 2012).successivamente al bambino di esplicitare in maniera più specifica il proprio status emozionale, consentendo la creazione di un linguaggio condiviso di natura relazionale, affinando le proprie competenze affettive e sociali. Prevedere le reazioni emotive dell#altro, avvicinandosi in maniera progressiva al riconoscimento di un potere soggettivo nel provocare e nell#indurre in chi ci sta vicino stati emotivi e reazioni affettive significative, amplifica lo strutturarsi di una funzione riflessiva circa i propri e altrui stati mentali che conferma la presenza, nel bambino, di una teoria emotiva della mente emergente, atta a consentirgli di creare successivi passaggi di intenzionalità nella relazione. RAGGIUNGIMENTO DELL#EMPATIA Per esempio, non è raro vedere già nelle prime fasi dello sviluppo bambini avvicinarsi ai propri pari per consolarli perché smettano di piangere: sono inizialmente comportamenti spontanei che nascono nel bambino per contenere il proprio stato di angoscia, determinato dalla contaminazione dello stato emotivo dell#altro, ancora non ben differenziato dall#esperienza di un proprio Sé separato. In seguito, invece, si assisterà alla consolazione reale, al riconoscimento dello stato d#animo dei propri pari, all#interesse per il loro benessere e per il mantenimento di una buona relazione di reciprocità affettiva: è questo il momento dello sviluppo dell#empatia, precursore necessario per una sana vita relazionale che non sia più autocentrata, ma orientata al riconoscimento della prospettiva dell#altro. Già dopo i 2 anni i bambini sono infatti in grado di attivare comportamenti di supporto affettivo, abbracciando e accarezzando gli amici in difficoltà, porgendo loro gli strumenti oggettivi, come i giochi affettivi più significativi, che possono essere di supporto all#altro. Ma affinché tutto ciò possa avvenire nella fluidità di un#esperienza costruttiva, appare necessario l#intervento di una presenza coPER UN BIMBO È FONDAMENTALE POTER CONTARE SU UNO O PIÙ ADULTI COI QUALI SI ABBIANO BUONE COMUNICAZIONI A VARI LIVELLI. È ANCHE GRAZIE A CIÒ CHE EGLI IMPARA A MUOVERSI NEL MONDO regolante, in grado di approcciarsi al bambino leggendone i bisogni emotivi primari, restituendo un senso ai suoi vissuti, psichici e corporei, incoraggiandone la sperimentazione di nuove esperienze, ponendosi in una posizione non giudicante o critica che rischierebbe di minacciare il sistema di rappresentazione di un Sé identitario e di intaccare il senso di autostima e di autoefficacia percepito. La consapevolezza nel bambino di un adulto presente, responsivo, disponibile emotivamente e con il quale è possibile comunicare su più livelli contribuisce alla costruzione della capacità del piccolo di gestire autonomamente il mondo emotivo e di affinare la propria abilità nella regolazione delle emozioni durante le sue interazioni familiari e sociali. Bibliografia Andolfi M. (2015), La terapia familiare multigenerazionale. Strumenti e risorse del terapeuta, Raffaello Cortina Editore, Milano. Bick E. (1964), «Notes on infant observation in psychoanalytic training», International Journal of Psychoanalysis, 45, 558-566. Caravita S., Milano L., Traficante D. (a cura di, 2018), Psicologia dello sviluppo e dell#educazione, Il Mulino, Bologna. Pratelli M. (2012), #Lo vedo dagli occhi#. I bambini e la terapia familiare, Franco Angeli, Milano. Saarni C. (1999), The development of emotional competence, Guilford Press, New York. Alessandra Salerno, psicologa e psicoterapeuta, è professore associato in Psicologia dinamica all#Università di Palermo. Tra le sue pubblicazioni più recenti: Gli scenari della paternità nella psicologia contemporanea (con M. Tosto, F. Angeli, 2019). Marzia Movarelli, psicologa e psicoterapeuta individuale e di gruppo, è socio fondatore dell#associazione culturale Libero Gioco di Palermo.

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Lindita Prendi
Date: 2021/06/01
Pages: 101 -

Web source:

IL POTERE DELLE PAROLE E LA VOCE DEL SILENZIO

SONO MOLTEPLICI LE SFACCETTATURE DELLA COMUNICAZIONE NELLA MALATTIA ONCOLOGICA. A PARTIRE DALLA DIAGNOSI, CHE SE ESPOSTA IN MANIERA INEFFICACE PUÒ AVERE EFFETTI IATROGENI, FINO ALLA CONDIVISIONE DELLA NOTIZIA IN FAMIGLIA O ALLA SCELTA DELLE TEMPISTICHE E DELLE PAROLE ADATTE I l cancro è la seconda causa di morte a livello globale ed è responsabile di circa dieci milioni di decessi all#anno (WHO, 2021). Praticamente circa 1/6 dei decessi sono dovuti a morte da cancro. La stima delle diagnosi di cancro in Italia per il 2020 è di circa 377 000 nuovi casi di tumori maligni (esclusi i carcinomi della cute non melanomi): 195 000 negli uomini e 182 000 nelle donne (AIOM, 2020). Questi numeri possono solo in minima parte far riflettere sull#impatto che una diagnosi di cancro può avere nella vita di una persona. L#IMPATTO DELLA MALATTIA ONCOLOGICA Quando viene diagnosticato un tumore, nella vita della persona a cui accade e nella rete dei suoi cari avviene una forte crisi esistenziale che mette in discussione l#identità dell#individuo e della famiglia, i valori, la progettualità di vita, oltre a conseguenze emotive, sociali ed economiche. UNA DIAGNOSI ONCOLOGICA SCONVOLGE GLI EQUILIBRI SIA DELLA PERSONA DIRETTAMENTE INTERESSATA SIA DELLA SUA FAMIGLIA Gli equilibri vitali si alterano spesso in modo drastico, e richiedono nuovi ritmi e risorse per fare fronte ai cambiamenti generati. C#è da agire in fretta, da lottare contro il tempo che improvvisamente catapulta le persone in una dimensione di difficile sostenimento. Tutti si muovono tra equilibri fragili e le battaglie sono a più livelli: dalla ricerca dei luoghi di cura ai viaggi tra le corsie d#ospedale; dal forte desiderio di iniziare le terapie alla forte paura delle conseguenze; dai ruoli della vita al letto di un ospedale. La necessità di cura genera mutamenti improvvisi e richiede spesso di affrontare delle decisioni immediate, cambiamenti di vita, di ruolo, minando il senso di integrità fisica della persona e la sua identità. La sfera relazionale e quella della comunicazione sono tra le più colpite dagli effetti della patologia oncologica sin dalle prime fasi del percorso di malattiaLA COMUNICAZIONE DELLA DIAGNOSI Qualsiasi tipo di comunicazione, che sia una notizia bella o meno bella, non solo richiede la necessità di elaborazione cognitiva e quindi la comprensione logica, ma ha anche un impatto emotivo che necessita di una elaborazione affettiva, muovendosi su un piano differente da quello della sola comprensione. Fallowfield e Jenkins (2003) definiscono #cattiva notizia# «qualsiasi informazione che produce una conseguenza negativa nelle aspettative di una persona relative al suo presente e al suo futuro». Lo squilibrio delle prospettive future generato da una cattiva notizia viene evidenziato anche nella definizione di Buckman (1992) in cui si specifica che la notizia viene percepita «tanto più cattiva quanto più ampia è la differenza tra l#aspettativa del paziente e la realtà clinica della situazione». Diversi studi (Buckman, 1992; Sonnenberg e Beck, 1993; Ptacek e Eberhardt, 1996; Milanese e Milanese, 2015) hanno dimostrato che una comunicazione efficace della diagnosi favorisce la partecipazione attiva nel percorso di cura e il processo di adattamento alla malattia. Gli stessi studi evidenziano gli effetti iatrogeni di una comunicazione inefficace e portano alla luce degli aspetti che dovrebbero essere oggetto di maggiore cura da parte del clinico, come l#ascolto, l#attenzione rivolta al paziente, il tempo dedicato alla comunicazione, la terminologia usata per fornire notizie importanti e una difficoltà da parte del clinico nella gestione delle risposte emotive del paziente generate dalla diagnosi comunicata. Il bisogno di speranza è tra i bisogni fondamentali della persona malata e molto spesso mal si colloca nella comunicazione di una LE CATTIVE NOTIZIE VANNO COMUNICATE CON ESTREMA ATTENZIONE, PER NON COMPROMETTERE LA SPERANZA E L#INIZIO DEL PERCORSO DI CURA 100 GIUGNO-NOVEMBRE 2021 diagnosi infausta o di una cattiva notizia: è necessario essere delicati ma autentici, e una cattiva notizia di per sé ferisce inevitabilmente l#aspettativa. «La speranza è un farmaco» dice Fabrizio Benedetti (2018) nel suo libro che porta lo stesso titolo ed è composta da diversi fattori # desiderio, aspettativa e fiducia # che hanno un ruolo fondamentale nelle modalità adottate per fare fronte alla malattia. Il desiderio, ossia la voglia di stare meglio, è accompagnato dall#aspettativa perché «non basta che io voglia qualcosa, ma lo devo anche aspettare, poiché sono fortemente motivato a farlo, e quindi mi adopererò affinché il mio desiderio si avveri», e dalla fiducia perché «se non credo di farcela io o non credo che le persone intorno mi aiuteranno, è più difficile mettere in atto un comportamento che mi farà raggiungere l#obiettivo». Una comunicazione efficace implica un processo di cura non solo dei contenuti ma anche del significato più profondo che può assumere per la persona che la riceve, e richiede la necessità di imparare, allenare e migliorare la comunicazione con la persona malata in tutte le sue dimensioni espressive. LA COMUNICAZIONE IN FAMIGLIA La famiglia della persona interessata dal cancro #si ammala# della stessa malattia e si trova a gestire i nuovi equilibri richiesti: si deve riadattare ai nuovi ritmi e deve affrontare l#onere

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Lindita Prendi
Date: 2021/06/01
Pages: 101 -

Web source:

dell#assistenza fisica e organizzativa. Inoltre, si dovranno gestire le emozioni che si possono provare. A ciascuno dei membri della famiglia è richiesto di fare spazio alla paura del presente e al futuro incerto. Le domande e i dubbi assillano le menti di tutti e divengono spesso la fonte di ulteriore preoccupazione: «E se non dovesse farcela?», «Se la terapia dovesse non funzionare?», «Se dovessi rimanere da solo/a, come farei ad andare avanti?». In questi casi, relazionarsi e comunicare diviene ancora più difficile. Si puòavere paura di dire la cosa sbagliata, di ferire l#altro o di non sapere cosa dire. Le reazioni possono essere tra le più svariate: si evita di parlare della malattia per paura di #toccare# risonanze profonde e ingestibili; si parla continuamente della situazione, delle cure, nel tentativo di agire un controllo possibile su qualcosa che spaventa e che rimanda impotenza e senso di smarrimento; si adottano stili di comunicazione che rimandano la certezza della guarigione e la minimizzazione della malattia, per il bisogno che si ha che sia così e contemporaneamente per difendersi dalla paura che si genera dall#idea opposta. Parafrasando Paul Watzlawick, è impossibile non comunicare. Il modo in cui ognuno di noi si esprime nella relazione tra sé e sé, sé e altri e sé e il mondo che ci circonda, è comunicazione. Nelle famiglie oncologiche accade spesso di trovarsi in difficoltà sul cosa dire o come parlare di aspetti legati alla malattia e di conseguenza concentrarsi sulla scelta delle parole. È importante considerare che quando noi parliamo, oltre a ciò che diciamo, è il nostro atteggiamento che trasmette il messaggio. Parlare è il modo più immediato che abbiamo di comunicare, ma possiamo avvalerci del potere dei gesti e dell#osservazione dell#altro per cercare un canale relazionale possibile per tutti. La comunicazione non verbale è il canale privilegiato attraverso il quale veicolare non soltanto il contenuto ma anche la componente di relazione del messaggio (Watzlawick et al., 1967). L#abilità nell#osservare la comunicazione non verbale dell#altro è fondamentale in quanto ci fornisce molti elementi di lettura che danno enfasi ai suoi bisogni e che possiamo utilizzare come ponte comunicativo e relazionale. La persona che, in una certa situazione per lei difficile, si È IMPORTANTE CONDIVIDERE ANCHE LE INCERTEZZE E LE DIFFICOLTÀ, E ASCOLTARE PURE I SEGNALI NON VERBALI alza con una scusa e va da un#altra parte può esprimere che quello non è il momento in cui può affrontare la comunicazione. Non vi sono parole o frasi magiche per affrontare un argomento, ognuno può trovare il proprio modo con le parole che vengono. Ciò che è importante sottolineare è non temere di condividere la propria difficoltà o il non sapere come fare. Ciò che serve alla persona cara è sapere che si può, e che si è disponibili qualora sentisse il bisogno di farlo. Nello stesso modo, si può comunicare la propria necessità di parlarne tenendo conto dei bisogni dell#altro e trasmettendo la possibilità di un momento diverso e sostenibile per tutti. Infine, è utile ricordarsi che ci si può abbracciare, si può stare in silenzio e si può piangere insieme. Il senso delle lacrime sta nell#occhio di chi guarda (Lutz, 2002) e il potere dei gesti sta nel sostenere in modo autentico anche le comunicazioni più difficili (Nardone, 2015). DIRLO O NON DIRLO AI FIGLI Quando un membro della famiglia si ammala, vi è il rischio che ognuno si chiuda in sé stesso e soffra in silenzio. Nei nuclei familiari in cui sono presenti dei figli, le difficoltà emotive sono maggiori e gli spazi comunicativi si riducono ulteriormente per il bisogno di proteggerli. Si cerca così di non farsi vedere tristi, di usare scuse diverse per giustificare i cambiamenti fisici e gli effetti collaterali delle terapie, si racconta loro una realtà diversa e più protettiva. Come già esposto, la malattia genera dei cambiamenti e influisce sui sentimenti. I figli, anche i più piccoli, se ne accorgono e si chiedono il perché fanno domande e le pongono agli adulti in quanto hanno bisogno di dare un senso a ciò che notano. È difficile e doloroso rispondere alle domande dei propri figli: si deve fare fronte non solo al loro bisogno di risposte ma anche ai propri vissuti di genitore: al carico delle domande ricevute, al senso di responsabilità nei loro confronti, alla paura di non riuscire a prendersi cura di loro nel futuro e a quella di deluderli con delle risposte incerte. Spesso questi sono elementi sufficienti per evitare di comunicare la propria diagnosi ai figli, altre volte la ragione è che non si sa come fare e quali parole usare. La letteratura e gli studi hanno ormai ampiamente dimostrato che vi sono buone ragioni per comunicare ai figli la propria condizione di malattia. I figli fanno parte della famiglia e hanno il diritto di essere resi partecipi di quello che accade. Tacere la malattia può dare la sensazione di protezione e tutela sia nei propri che nei loro confronti ma ciò può lasciare spazio alla confusione e all#interpretazione. I figli si trovano così a cercare da soli le risposte dei cambiamenti che notano, come per esempio l#improvviso taglio di capelli del genitore e in seguito la loro caduta. I bambini più piccoli possono farsi delle fantasie e assumersi la responsabilità dell#assenza del genitore, per esempio associando la sua lontananza a qualche loro comportamento sbagliato. I figli più grandi, invece, possono arrivare alla verità da soli, possono sentire telefonate o conversazioni, reperire informazioni sul web e #confezionare# così la loro realtà sulla malattia del genitore che molto spesso può essere più grande e molto distante dalla realtà dei fatti. . Si 102 GIUGNO-NOVEMBRE 2021 I FIGLI NOTANO I CAMBIAMENTI IN FAMIGLIA E, SE NON SONO RESI PARTECIPI,

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Lindita Prendi
Date: 2021/06/01
Pages: 101 -

Web source:

POSSONO DARSI DA SOLI DELLE RISPOSTE SBAGLIATE QUANDO DIRLO Non vi è un momento giusto o regole specifiche per individuarlo. È necessario che ci sia comunque un po# di chiarezza sia per quanto riguarda la diagnosi sia per quanto riguarda il piano di cure. Molto spesso accade che il momento opportuno lo rivelino proprio i figli quando pongono le domande o quando in loro si notano dei cambiamenti. Può accadere all#improvviso mentre si preparano per affrontare la giornata oppure mentre si condivide un rituale di famiglia, come può essere il pasto o un film alla TV. I bambini più piccoli, grazie alla loro spontaneità, non si pongono il problema del momento adatto, mentre i figli più grandi possono essere più cauti e cercare momenti in cui si trovano da soli con il genitore malato o con l#altro genitore. È importante tenere in mente che nessuno è preparato a fronteggiare domande simili ma, sebbene colti alla sprovvista e impreparati, tutti possono farlo. Ogni genitore saprà trovare le parole da dire al proprio figlio perché è la persona che lo conosce meglio di chiunque altro. Si può contare su questa grande capacità, ci si può sentire piccoli e indifesi nel farlo ma lo si può sostenere. Qualora fosse difficile farlo o si dovessero notare dei cambiamenti importanti in uno qualunque dei membri della famiglia, è possibile chiedere aiuto a uno specialista formato nell#ambito per essere accompagnati nel percorso della malattia o in situazioni specifiche. PAROLE #SÌ# E PAROLE #NO#? Come già detto, non vi sono parole #confezionate# o ricette facili. Si parte dal presupposto che sarà uno scambio molto probabil-mente sofferto ma utile e funzionale a tutti. Basti pensare che senza i tabù non ci sarà bisogno di trovare la scusa che regga per ogni domanda. I figli, anche i più piccini, avranno la loro cornice di realtà affiancati dai genitori senza il bisogno di reperire informazioni altrove. Si potrà parlare serenamente insieme, condividere le emozioni in famiglia e tutti godere del sostegno di tutti. I bambini hanno risorse infinite e possono essere un grande aiuto per tutta la famiglia. In ogni caso, può aiutare servirsi delle informazioni e delle risposte che si hanno sulla propria condizione di salute. Una parola chiara e certa in questi casi è la parola #cancro#. Il genitore può temere di pronunciarla, la teme per sé e la teme per i figli, spesso si usano termini #più morbidi# ma che possono confondere. La malattia esiste ed è corretto chiamarla per nome adattando il linguaggio in base all#età. Ai figli un po# più grandi si può dire con chiarezza di avere una malattia che si chiama cancro, con i bambini di pochi anni usare altri termini che possono comprendere meglio, spiegare loro che per poterla curare potrà essere necessario assentarsi da casa ma che sarà possibile vedersi lo stesso rimandando così la continuità di contatto e disponibilità fisica. Si possono dare le informazioni in piccole dosi: non è necessario dire tutto e subito. Ciò permette a tutti di prendersi il tempo di assimilare ed elaborare quanto trasmesso e appreso. Il resto delle informazioni potrà essere comunicato in momenti successivi e all#occorrenza. Si può, per esempio, dire che si potranno avere degli effetti collaterali dovuti ai trattamenti, come il vomito, la diarrea o la caduta dei capelli, nel momento in cui potrà accadere, senza doverlo per forza anticipare. È importante comunicare che tali cambiamenti saranno temporanei e che i capelli ricresceranno, si smetterà di vomitare e così via. I figli avranno modo di comprendere che non vi sono solo le alterazioni come conseguenza della malattia, ma anche la loro ripresa come processo di cura. Essere creativi e ricorrere PARLARE SERENAMENTE, SENZA TABÙ, CHIAMANDO LA MALATTIA CON IL SUO NOME E RICORRENDO A STORIE, DISEGNI O FILM, PUÒ AIUTARE TUTTI ai canali di espressione varia usati dai figli è molto utile: il disegno, la scrittura, l#utilizzo di storie, fiabe o contenuti video, come i cartoni o i film, possono essere strumenti veicolanti e di supporto alla comunicazione. Concludo citando le parole di Antoine de Saint-Exupéry in Il piccolo principe: «È il tempo che tu hai perduto per la tua rosa che ha fatto la tua rosa così importante». Aggiungo che non vi è tempo perso nella cura della comunicazione, essa stessa diviene tempo di cura e potenziale che può trasformare e migliorare ogni genere di relazione e scambio. Bibliografia AIOM (2020), I numeri del cancro in Italia, Intermedia Editore, Brescia. Benedetti F. (2018), La speranza è un farmaco. Come le parole possono vincere la malattia, Mondadori, Milano. Buckman R. (1992), Breaking bad news: A guide for health-care professionals, Johns Hopkins University Press, Baltimore. Fallowfield L., Jenkins V. A. (2003), «Enduring impact of communication skills training. Results of a 12 month follow-up», British Journal of Cancer, 89 (8), 1445-1449. Lutz T. (2002), Storia delle lacrime. Aspetti naturali e culturali del pianto (trad. it.), Feltrinelli, Milano. Milanese R., Milanese S. (2015), Il tocco, il rimedio, la parola. La comunicazione medico-paziente come strumento terapeutico, Ponte alle Grazie, Milano. Nardone G. (2015), La nobile arte della persuasione, Ponte alle Grazie, Milano. Ptacek J. T., Eberhardt T. L. (1996), «Breaking bad news. A review of the literature», JAMA, 276 (6), 496-502. Sonnenberg F. A., Beck J. R. (1993), «Markov models in medical decision making: A practical guide», Medical Decision Making, 13 (4), 322-338. Watzlawick P., Beavin J. H., Jackson D. D. (1967), Pragmatica della comunicazione umana USBEJU "TUSPMBCJP{3PNB WHO (2021), https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/cancer. Lindita Prendi, psicologa e psicoterapeuta, è ricercatrice associata e docente

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Lindita Prendi
Date: 2021/06/01
Pages: 101 -

Web source:

presso il Centro di Terapia Strategica di Arezzo. Insieme a E. Campolmi ha scritto La terapia psicologica in oncologia (Giunti, 2019).

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Author: Gennaro Romagnoli
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Periodics
Pages: 112 -

Web source:

COMUNICARE, OSSIA SAPER METTERE IN COMUNE

SECONDO ALCUNE TEORIE, NOI COMUNICHIAMO CON GLI ALTRI IN MODO ANALOGO A COME PARLIAMO CON NOI STESSI. MA ALLORA, PIÙ SI PRENDE COSCIENZA E SI PADRONEGGIA IL LINGUAGGIO INTERIORE E PIÙ SI OTTIMIZZANO I RAPPORTI CON GLI ALTRI? I corsi di comunicazione efficace sono tra i più presenti nel mondo della cosiddetta #crescita personale#; il mantra è sempre lo stesso: «La qualità della tua vita è direttamente proporzionale alla tua capacità di comunicare», cosa che potremmo discutere ma che colpisce per il suo fascino e la sua forza. Una cosa è certa: rispetto ai nostri antenati siamo costantemente inseriti in ambienti ad alto tasso di comunicazione, che sia un ambiente sociale fisico (quando la pandemia non ci impediva assembramenti di vario genere) o ambienti virtuali. Avere un profilo social è già di per sé un pezzo di comunicazione e, in base al luogo in cui hai il tuo profilo, comunichi cose molto diverse, anche se non ci passi un minuto del tuo tempo. Dopotutto ormai anche i muri sanno che «è impossibile non comunicare» e la nostra presenza o meno in un A CONFRONTO CON I NOSTRI ANTENATI, NOI SIAMO MAGGIORMENTE INSERITI IN UN AMBIENTE COMUNICATIVO. TANTO CHE ORMAI DA MEZZO SECOLO SAPPIAMO CHE È IMPOSSIBILE NON COMUNICARE determinato luogo ha già di per sé il potere di classificarci in un qualche modo rispetto a un altro ambiente. IL NOSTRO ISTINTO MIMETICO È vero dunque che le abilità di comunicazione sono essenziali e sempre più richieste, al punto tale che oggi nelle maggiori aziende si conducono test e questionari per massimizzare queste #soft skills# e allo stesso tempo per cercare di valutarle. Comunicare essenzialmente significa #saper mettere in comune qualche cosa#, come sappiamo dal modello più antico della comunicazione, quello lineare di Shannon-Weaver, che vede lo scambio tra emittente e ricevente come mediato da un codice o da un insieme di codici. Più questi codici sono simili e più è probabile che il messaggio giunga da un luogo all#altro senza essere eccessivamente inquinato dal #rumore di fondo# che caratterizza ogni forma di interazione. Più codice e decodifica sono vicini e necessitano di poca energia e più il messaggio viene recepito facilmente e messocon maggiore semplicità in comune. Per fare un esempio classico, possiamo immaginare il codice come una lingua: è ovvio che due persone che parlano due idiomi differenti faranno molta fatica a comprendersi. Al contrario, due persone che parlano la stessa lingua non solo non fanno fatica, ma potrebbero, inconsapevolmente, vedere tale facilità come il segnale del fatto di stare avendo una buona comunicazione. Queste osservazioni le avevano già fatte gli antichi retori quando parlavano di #topos#, intendendo con il termine #argomento comune# da utilizzare per attrarre l#attenzione del pubblico e per metterci sullo stesso terreno. Se mi rivolgo a dei bambini, di certo non ricorrerò a frasi e metafore della politica, ma magari utilizzerò esempi tratti dai cartoni animati o dai videoSPESSO NELLE COMUNICAZIONI GLI INTERLOCUTORI SI ADATTANO L#UN L#ALTRO. PROVA A SUSSURRARE QUALCOSA A UN AMICO: È PROBABILE CHE TI RISPONDA SUSSURRANDO giochi, ancora meglio se tali argomenti sono proprio quelli che interessano quella platea. Ciò è utile da tenere a mente quando prepariamo un discorso pubblico (uno speech, come viene definito oggi) e sappiamo che meno #frizioni cognitive# ci sono nel nostro messaggio e meglio verrà compreso e soprattutto #visto#. Questo è un fenomeno molto particolare che è stato messo in luce anche dagli studi di Daniel Kahneman, il quale prese dei broker professionisti e fece loro valutare alcuni titoli finanziari differenti. Alcuni di questi avevano nomi alquanto difficili da leggere e pronunciare, mentre altri avevano nomi semplici e familiari: l#ipotesi dello studioso era che, nonostante i broker fossero preparati per analizzare con oculatezza i rendimenti, si sarebbero fatti distrarre dalla frizione cognitiva. E infatti molti di loro si fecero ingannare scegliendo le azioni con il nome più semplice da leggere e da ricordare, in una sorta 112 GIUGNO-NOVEMBRE 2021 di #effetto alone#. Questa cosa la sanno tutti gli studenti un po# arguti, quando magari il professore, dando i compiti in classe, tuona ammonendo tutte le persone che hanno una brutta calligrafia. Chiunque abbia provato a correggere il compito di uno studente dalla scrittura illeggibile sa che tale fatica non si riversa esclusivamente nella forma, ma anche nella valutazione del contenuto. In altre parole, più è facile leggere ciò che lo studente ha scritto, più è scorrevole (quindi, non solo graficamente ma anche sintatticamente) e più è facile che il voto sia alto. Quando racconto queste cose dal vivo la gente alza la mano e chiede: «Ok, quindi dovrei conoscere bene il mio pubblico e piegarmi alle loro esigenze? Ma non è una cosa troppo meccanica?». La risposta non è univoca, ma la cosa su cui vorrei portare la tua attenzione è che tale fenomeno è naturale in assenza di ostacoli. Quando parliamo con una persona che non conosciamo, il nostro tono di voce, la nostra prosodia si adattano a quelli del nostro interlocutore. Se non mi credi, prova a fare questo semplice esercizio: prendi il tuo telefono e chiama un amico cercando di parlare con voce molto bassa, come se fossi in una biblioteca. Con alta probabilità, il tuo

Psicologia contemporanea

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Author: Gennaro Romagnoli
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Periodics
Pages: 112 -

Web source:

interlocutore si adatterà immediatamente al tuo tono, e anche se il tuo amico si trovasse in treno o allo stadio, tenderà a uniformare il proprio modo di parlare con il tuo. Non è detto che tutti ci riescano subito, ma, se intercorrono rispetto e ascolto, non appena l#altro sentirà il tuo tono tenderà a uniformarvisi. L#imitazione è talmente importante, per noi esseri umani, da superare l#aspetto logico; ci ritroviamo a imitare gli altri perché questo ci ha garantito per millenni la sopravvivenza. Perciò se sei al supermercato e d#un tratto tutta la gente attorno a te scappa urlando, non hai bisogno di vedere che cosa sta accadendo. Anche tu ti metterai a correre. Ci sono studi che hanno preso alcuni scimpanzé e li hanno confrontati con dei bambini per vedere la differenza nel modo di imitare.Lo sperimentatore mostrava sia alla scimmia che al bambino una scatola rompicapo all#interno della quale c#era un piccolo premio da raggiungere. Egli mostrava loro tutte le azioni necessarie per poter raggiungere il rinforzo, ma oltre a quelle essenziali ne inseriva di assolutamente casuali e inadatte allo scopo. Mentre la scimmia capiva subito quali erano le azioni da scartare, e quindi si limitava a fare le azioni corrette con il minimo dispendio energetico, il bambino imitava ogni comportamento, compresi quelli inutili. La conclusione è meno intuitiva di quanto appaia: non siamo meno intelligenti delle scimmie (forse sì, ma fino a una certa età), ma per noi esseri umani l#imitazione è più importante del premio stesso. Cioè il nostro istinto mimetico è più forte della logica; non copiamo solo i gesti necessari, ma tutte le azioni, che senza una precisa spiegazione potrebbero avere un qualche senso che non abbiamo ancora identificato. IL DIALOGO CON NOI STESSI Le tecniche per comunicare efficacemente risalgono dunque alla notte dei tempi, ma solo negli ultimi anni abbiamo assistito a una vera e propria esplosione di questo trend. Al punto che alcuni formatori hanno iniziato a propagandare un#idea assai seducente: il modo in cui comunichi all#esterno è simile al modo in cui comunichi con te stesso; pertanto, imparando e migliorando il tuo #linguaggio#, puoi migliorare non solo le relazioni con gli altri, ma soprattutto quelle con te stesso. È davvero così? Il dialogo che tutti noi abbiamo con noi stessi è sicuramente specchio di ciò che ci accade e di come ci sentiamo, non a caso numerose psicopatologie sono strettamente legate ai pensieri ricorsivi (ruminazione). La depressione ne è un esempio IL DIALOGO CHE CIASCUNO DI NOI HA CON SÉ STESSO RIFLETTE COME SI SENTE. E MOLTI DISTURBI PSICHICI DIPENDONO DA PENSIERI RICORSIVI DELLA PERSONA emblematico, e in particolare le sue ricadute nelle situazioni più gravi sono spesso caratterizzate da un flusso costante di pensieri negativi, talché i vari approcci psicoterapeutici hanno elaborato svariate tecniche per riuscire a interromperlo, alcune più efficaci di altre. Se questa non fosse una rivista di psicologia, sicuramente ci sarebbe una fetta di lettori quasi inconsapevole di avere un dialogo interiore; per fortuna, non è il nostro caso, ma non tutti comunque sanno che tale parlottio è in un qualche modo efficace per i nostri obiettivi. In uno studio condotto da Daniel Swigley e Gary Lupya si chiedeva a un gruppo di persone di cercare un prodotto all#interno di un supermercato. A una parte del gruppo è stato chiesto di farlo silenziosamente e ad un#altra parte del gruppo di farlo parlottando tra sé e sé, anche ad alta voce. Il secondo gruppo è stato significativamente più rapido e abile nel compito, dimostrando che il parlottio, anche quando è alto e ci fa imbarazzare («Sarò mica matto, dato che parlo da solo?»), è in realtà una sorta di modalità per aiutarci a fare le cose. Esattamente come tutti i nostri contenuti mentali, anche il dialogo interiore è una specie di #mappa del mondo# che può aiutarci a raggiungere i nostri obiettivi: saper rappresentare mentalmente un luogo è la chiave del successo di chi ha un buon senso dell#orientamento, e la stessa cosa accade con il linguaggio. Tuttavia questo, come già accennato, non è sempre produttivo; infatti, a quanto pare, gli stessi ricercatori hanno evidenziato che questo dialogo è utile quando abbiamo un obiettivo specifico, quando cerchiamo di mettere ordine tra i pensieri, e non in ogni istante della nostra vita. Infatti, quando siamo immersi in un#esperienza piacevole, in quegli stati che oggi chiamiamo #flow# (flusso), il nostro dialogo interiore si affievolisce lasciando spazio all#esperienza. Tutti abbiamo avuto la spiacevole sensazione di stare troppo dentro la nostra testa prima di prendere una qualche decisione, e di notare che più parlavamo con noi stessi e meno ci motivavamo all#azione, in una spirale di #paralisi dell#analisi#. Il nostro dialogo interiore è quindi una sorta di simulatore, un problem-solver che sta tutto il tempo a cercare di risolvere problemi, trovare alternative, giudicare ciò che facciamo, ciò che faremo e ciò che abbiamo fatto. Se durante una conversazione ci perdiamo in esso, saremo disconnessi dalla interazione, perderemo il filo del discorso e non riusciremo ad ascoltare il nostro interlocutore. Insomma, quando smettiamo di utilizzare questo dialogo esso #ci usa# in un qualche senso, noi ci identifichiamo con esso, e le conseguenze non sono sempre piacevoli. 114 GIUGNO-NOVEMBRE 2021 LA MAPPA E IL TERRITORIO: OLTRE IL RIMUGINIO Il dialogo interiore è diverso da quello che usiamo mentre parliamo? Da un punto di vista formale, sicuramente sì, non ha una vera onda acustica, è spesso disordinato, parla solo di noi stessi (siamo naturalmente egocentrici), ma, a quanto pare, non è così differente se proviamo a valutarlo attraverso strumenti empirici. Il noto linguista Andrea Moro, insieme alla

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Author: Gennaro Romagnoli
Country: Italy
Date: 2021/06/01
Media: Periodics
Pages: 112 -

Web source:

sua équipe, ha svolto alcuni studi in tal senso: ha chiesto a delle persone di ripetere mentalmente alcune frasi e ha registrato l#attività elettrica delle aree coinvolte nel cervello. Ha scoperto così che lo spettro grafico, l#onda prodotta dall#elettricità, era del tutto sovrapponibile all#onda presente quando si produce verbalmente quella stessa identica frase. In altre parole, è come se esistesse una sorta di corrispondenza tra il linguaggio verbale prodotto dalla nostra bocca e quello che invece produciamo nell#intimità della nostra soggettività. Ciò significa che sono la stessa cosa? Certamente no, però prova che esiste una qualche similitudine che andrebbe ulteriormente indagata magari proprio con persone che hanno problemi emotivi legati al dialogo interiore, aspetto che tecnicamente chiamiamo #rimuginio#. Questo aspetto è noto in psicologia clinica perché «accomuna molti disturbi dell#umore ed è caratterizzato dalla concatenazione di pensieri con valenza negativa e relativamente incontrollabili, che attiviamo nel tentativo di mettere in moto un problem-solving mentale su una questione dal risultato incerto» (Borkovec et al., 1983). Quando Borkovec iniziò a studiare il rimuginio fu quasi per caso: egli era un ricercatore che indagava il sonno e che in particolare si stava chiedendo cosa generasse insonnia nei suoi soggetti. Vi erano numerose ipotesi su tale fenomeno, ma ciò su cui cadde la sua attenzione fu proprio questo stile di pensiero: le persone tendevano adarrovellarsi tra i pensieri nel tentativo di addormentarsi. Non a caso, quando diciamo di poter fare #sogni tranquilli# spesso ci riferiamo al fatto di avere la coscienza pulita, di non aver lasciato nulla in sospeso, perché è proprio questo ciò che accade: pensiamo e ripensiamo agli avvenimenti della nostra vita nel tentativo di risolverli o capirli. Il nostro simulatore, come un bravo computer, scandaglia tutte le possibili situazioni e soluzioni a problemi più o meno decidibili e quando trova quello indecidibile (su cui è cioè impossibile trovare una risposta precisa) vi s#incaglia e gira vuoto come un nastro rotto. È come se questo dialogo, invece di fare il proprio dovere # aiutarci a gestire la nostra vita, risolvere problemi e darci alternative nelle scelte #, si trasformasse in un aguzzino. Invece di usare il simulatore come tale ci identifichiamo con la simulazione al punto da incastrarci: lo stesso fenomeno di identificazione e disidentificazione che avviene nella pratica della meditazione, messo sul banco della psicologia clinica già diversi anni fa da Roberto Assagioli e oggi tornato in auge con le intuizioni e le metodiche dei teorici della terza ondata della terapia cognitivo-comportamentale. Dove il problema non sta più solo nel contenuto dei pensieri, ma in come li gestiamo. Per citare un noto aforisma attribuito a Epitteto # «Noi non soffriamo per gli eventi che ci accadono, ma per le opinioni che abbiamo su tali eventi» #, potremmo dire che non è tanto l#opinione in sé a contare, ma quanto vi crediamo. Ora, non vorrei essere frainteso: è chiaro che il contenuto di ciò che ci diciamo è importante, ma lo è altrettanto il tasso della nostra identificazione in esso. Tutti abbiamo anche contenuti mentali non troppo lusinghieri: una persona ci fa arrabbiare e possiamo arrivare a immaginare azioni molto forti contro di lei; tuttavia non è detto che si debba metterle in atto, né è detto che quelli siano i nostri #desideri inconsci#. A volte è solo una delle tante opzioni mostrateci dal COME DICEVA IL FILOSOFO EPITTETO, L#UOMO NON SOFFRE PER GLI EVENTI CHE GLI CAPITANO, MA PER L#OPINIONE CHE SI FA SU TALI EVENTI simulatore, ma non è detto che dobbiamo metterla in atto. Questa prospettiva mi piace molto perché ci libera da una prigione nella quale tutti tendiamo a bloccarci, che è quella del pensiero, una sorta di reificazione di ciò che ci salta in mente. Ma se ci sediamo, come descritto da alcuni esempi di meditazione, possiamo facilmente renderci conto che spesso pensiamo a #tutto e il contrario di tutto#: questo non perché siamo matti, ma perché è la natura stessa di tale simulatore a fare varie ipotesi sul mondo. Il problema è quando iniziamo a credere che le nostre ipotesi siano realmente il mondo; quando confondiamo la #mappa# e il #territorio#. Tu sei molto di più dei tuoi pensieri, sei il luogo in cui sorgono e tramontano migliaia di ipotesi differenti sul mondo; ciò che ti determina non sono tali simulazioni, ma cosa tu ne fai, cioè le azioni che intraprendi. Certo, i pensieri e il chiacchiericcio interiore ti influenzano, ma se inizi a vederli come #ipotesi sul mondo#, appunto, potrai iniziare a fare spazio per tutti quei contenuti mentali e gradualmente renderti conto che puoi decidere di tradurli in pratica o meno sulla base di ciò che è davvero importante per te in quel momento. Bibliografia Borkovec T. D., Robinson E., Pruzinsky T., DePree J. A. (1983), «Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes», Behaviour Research and Therapy, 21, 9-16. Gennaro Romagnoli, psicologo e psicoterapeuta, è autore di Psinel, il podcast di psicologia e crescita personale più ascoltato in Italia. Si occupa di divulgazione online dal 2007

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Giuseppe Riva
Date: 2021/06/01
Pages: 118 -

Web source:

LA COMUNICAZIONE DEL FUTURO

NEI MEDIA DIGITALI ODIERNI È IMPORTANTE ESSERCI, PIÙ CHE COMUNICARE. QUESTO PORTA A UN ESITO PARADOSSALE, E CIOÈ CHE I COSIDDETTI #NATIVI DIGITALI#, BENCHÉ SIANO LA GENERAZIONE CON PIÙ #AMICI#, SONO ANCHE LA GENERAZIONE PIÙ SOLA P er me che scrivo e probabilmente per molti dei lettori che non sono nativi digitali, la parola #comunicazione# rimanda immediatamente alla conversazione faccia a faccia: a due persone che si guardano negli occhi e discutono tra loro. Tutte le altre forme di comunicazione # dai messaggi vocali alle immagini postate sui social media # sono solo un pallido riflesso della #vera# comunicazione, quella che non avviene sui media digitali, ma passa attraverso il corpo, la voce, le mani, le espressioni del volto. Eppure, le cose stanno cambiando molto velocemente. Complice anche il Covid, la comunicazione interpersonale si è spostata per tutti sui canali digitali. I dati di WeAreSocial che descrivono la situazione in Italia a metà del 2021 (i dati completi sono disponibili qui: https://bit.ly/3c6dfdM) sono molto chiari. In media, nella fascia d#età tra i 16 e 64 anni, ciascun italiano passa su Internet più di 6 ore al giorno, di cui quasi 2 sui social media. Se poi ci concentriamo solo sui più giovani, ci accorgiamo che la loro comunicazione passa praticamente tutta sui media digitali. Infatti, da quando anche la scuola è passata dalle lezioni in aula a quelle a distanza, il tempo trascorso online raggiunge le 10-12 ore al giorno. Più di qualsiasi attività quotidiana, sonno compreso. NELL#ULTIMO ANNO E MEZZO, IL COVID HA DATO UN FORTE IMPULSO A UN FENOMENO IN ATTO DA TEMPO: LO SPOSTAMENTO DELLA COMUNICAZIONE INTERPERSONALE SUI CANALI DIGITALI COMUNICARE E INFORMARE Potremmo mai trascorrere 12 ore al giorno, tutti i giorni, comunicando vis à vis? Ovviamente, la risposta è no. E in effetti la comunicazione digitale è significativamente diversa dalle conversazioni vis à vis. Come spiega il filosofo Paul Grice nel suo testo classico Logica e conversazione, comunicare significa cooperare. In particolare, a regolare ogni conversazione è il #principio di cooperazione#: da# il tuo contributo al momento opportuno, così com#è richiesto dagli scopie dall#orientamento della conversazione in cui sei impegnato. E per farlo ciascuno di noi dovrebbe rispettare 4 massime: # massima della quantità: non dire troppo o troppo poco; # massima della qualità: non dire ciò che è falso o di cui non sei sicuro; # massima della relazione: sii pertinente; # massima del modo: non essere ambiguo od oscuro. Dal punto di vista delle neuroscienze, il principio di cooperazione richiede un complesso processo di sintonizzazione che porta progressivamente i soggetti a ridurre le proprie distanze cognitive. La recente introduzione della tecnica dell#hyperscanning, che consente di investigare il funzionamento di due o più cervelli in interazione, ha infatti permesso di verificare che in un gruppo di persone, attraverso la cooperazione comunicativa, si attua un progressivo processo di sincronizzazione delle onde cerebrali dei suoi membri (l#articolo in inglese è disponibile su: https://www.sciencedirect.com/science/ article/pii/S0960982217304116). Questa attività di sincronizzazione, a sua volta, è direttamente proporzionale alle dinamiche sociali e al coinvolgimento nelle attività comuni: maggiore è la sincronizzazione del funzionamento cerebrale, maggiori sono il coinvolgimento nella comunità e la creatività espressa dal gruppo. Tuttavia, se andiamo ad analizzare molti scambi e contenuti disponibili sui media digitali, la prima impressione è che rispettare il principio di cooperazione non sia il principale obiettivo della maggioranza degli utenti. Ma se allora sui media digitali non si coopera molto, che cosa si fa? Come spiega la psicologia della comunicazione, alla comunicazione 118 GIUGNO-NOVEMBRE 2021 è possibile contrapporre l#informazione. Se la comunicazione passa per la cooperazione tra le parti, obiettivo dell#informazione è semplicemente passare un dato, una notizia. La differenza è grande. Infatti, condividere un#informazione non implica necessariamente un impegno del soggetto emittente nei confronti del soggetto ricevente, cosa che invece è implicata nella conversazione: se ti parlo, poi ti ascolterò. In effetti, agli adolescenti, e non solo a loro, l#idea di informare invece di comunicare piace molto. Come raccontato da una ricerca realizzata dalla società americana Commonsense (i dati completi sono disponibili qui: https://goo.gl/3UWfHx), solo il 32% degli adolescenti americani ha scelto la comunicazione faccia a faccia come mezzo preferito per comunicare con i propri amici. Il 35% preferisce la messaggistica testuale e vocale, il 16% i social media e il 10% la videochat. Il cambiamento è evidente anche nell#uso dello smartphone. Sempre più adolescenti preferiscono i messaggi vocali asincroni, in cui raccontare le proprie richieste e/o posizioni senza un confronto immediato con l#altro, alla classica telefonata sincrona, in cui le proprie richieste e posizioni richiedono un immediato confronto e cooperazione con i bisogni e le intenzioni dell#altro. E anche nelle chat di WhatsApp, i messaggi e le immagini condivise, più che attivare una conversazione, servono per segnalare che «io ci sono». Detto in altre parole, più che cooperare, nei media digitali è importante esserci, senza che ciò implichi necessariamente

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Giuseppe Riva
Date: 2021/06/01
Pages: 118 -

Web source:

un rapporto #vero# con gli altri. Il risultato finale è paradossale. Nonostante i nativi digitali siano la generazione con il maggior numero di #amici#, è anche la generazione più solaALCUNE APP DEDICATE Per risolvere questo problema le società tecnologiche stanno lavorando a due alternative. La prima, tecnologicamente più semplice, è la realizzazione di app che consentano la creazione di reti sociali collaborative, composte da piccoli gruppi di persone interessate davvero a comunicare tra loro (private social). Tra le app al momento di maggiore successo, troviamo Social, una specie di WhatsApp senza raccolta di dati personali, e Clubhouse, il social basato soltanto sulle conversazioni vocali (vedi il box qui sotto). Clubhouse: il social solo vocale joinclubhouse.com), Clubhouse è «un nuovo Csocial che usa la voce per permettere alle persone, ome spiega il sito ufficiale (https://www. ovunque si trovino, di chiacchierare, raccontare storie, sviluppare idee, creare amicizie e incontrare nuove persone interessanti in tutto il mondo». Creato nell#aprile 2020 da Paul Davison e Rohan Seth, due giovani imprenditori americani, Clubhouse è un#app che consente agli utenti di conversare solo vocalmente in una serie di stanze # solitamente tematiche, ma non solo # aperte a tutti i membri e che a seconda dell#interesse dell#argomento possono attrarre da pochi amici a migliaia di utenti. Dopo aver scaricato l#app (disponibile per iOS e Android) ed essersi registrati (al momento, solo su invito) si è liberi di cercare e visitare le stanze disponibili. In ogni stanza è possibile fermarsi semplicemente ad ascoltare, o, alzando la mano, per intervenire direttamente nelle discussioni che avvengono rigorosamente in tempo reale. Se all#inizio le discussioni erano solo in lingua inglese, ai primi del 2021 è nata una sezione dedicata, Clubhouse Italia, con una serie di stanze pensate per raccogliere gli utenti italiani. Per unirsi alla community di Clubhouse Italia basta iscriversi al canale Telegram, www.t.me/ piazzaclubhouseitalia, e seguire gli eventi dal titolo #ClubHouseItalia. La seconda app, decisamente più radicale, prevede di utilizzare le tecnologie digitali per sincronizzare direttamente le onde cerebrali di due soggetti interagenti, cosa oggi possibile (vedi il box a fianco). Il progetto BrainNet: un#interfaccia multiutente cervello-cervello A multi-person brain-to-brain interface for direct Ccollaboration between brains» (il testo completo ome raccontato nell#articolo scientifico «BrainNet: in inglese è disponibile qui: https://www.nature. com/articles/s41598-019-41895-7), un gruppo di neurofisiologi dell#Università di Washington e dell#Università Carnegie Mellon è riuscito a collegare direttamente il cervello di tre persone, consentendo loro di scambiare informazioni e di prendere decisioni condivise, utilizzando semplicemente le onde cerebrali. Per riuscirci, i ricercatori hanno utilizzato due diverse tecnologie. Un elettroencefalogramma (EEG), ha raccolto l#attività elettrica nel cervello del soggetto emittente attraverso gli elettrodi posizionati sulla testa. Le onde cerebrali così raccolte sono state poi inviate al cervello del destinatario, attraverso un dispositivo di Stimolazione Magnetica Transcranica (TMS). Grazie a questo meccanismo, i tre soggetti hanno effettuato una particolare partita di Tetris. Due persone # i soggetti emittenti # possono vedere uno schermo con un blocco che cade, che può o non può essere necessario ruotare per adattarsi allo spazio nella parte inferiore dello schermo. A controllare la rotazione è solo il terzo soggetto # il soggetto ricevente #, che però, a differenza degli altri utenti, non vede lo schermo. Ciò significa che per decidere se e come ruotare il blocco egli deve ricevere un#indicazione dagli altri soggetti. Nell#articolo, i ricercatori sottolineano come la comunicazione effettuata solo tramite le onde cerebrali abbia avuto successo nell#81% dei casi, dimostrando la fattibilità di tale approccio. A partire dai positivi risultati sperimentali, diverse società commerciali # dalla controversa Neuralink (https://neuralink.com/) fondata dall#imprenditore Elon Musk, alla società americana Next-Mind (https://www. next-mind.com) # stiano sviluppando una serie di prodotti commerciali che hanno come obiettivo quello di consentire la comunicazione per mezzo della connessione diretta dei cervelli. Per esempio, il primo prodotto della società Next-Mind, disponibile ora al prezzo di 399 $, consente già di usare le proprie onde cerebrali per controllare il proprio PC. Il prossimo passo è quello di consentire una comunicazione bidirezionale tra utenti integrando, come nel progetto BrainNet, l#EEG con la stimolazione transcranica. Diversi commentatori hanno suggerito che nei prossimi dieci-vent#anni, la connessione diretta tra cervelli potrebbe diventare la principale forma di comunicazione cooperativa. Ai messaggi e ai social media rimarrà il compito di renderci visibili all#interno del gruppo sociale, mentre la comunicazione multidirezionale tra cervelli potrebbe diventare il principale strumento per la creatività e la soluzione di problemi. MOLTI RICERCATORI PRONOSTICANO CHE NEI PROSSIMI DIECI O VENT#ANNI LA CONNESSIONE DIRETTA TRA CERVELLI SARÀ LA PRINCIPALE FORMA DI COMUNICAZIONE COOPERATIVA LA NOSTRA IDENTITÀ SOCIALE La comunicazione, però, non serve solo per cooperare o rendersi visibili. Come sottolinea la psicologia, la comunicazione ha un ruolo centrale nel permetterci di comprendere la nostra identità personale (chi siamo) e di negoziare la nostra identità sociale (qual è il nostro ruolo all#interno dei gruppi sociali di riferimento). Dal punto di vista delle neuroscienze, questo processo implica la connessione del linguaggio

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Giuseppe Riva
Date: 2021/06/01
Pages: 118 -

Web source:

con un altro importante processo cognitivo: la memoria autobiografica. Dal 1970, grazie alle ricerche sull#ippocampo svolte dallo scienziato americano John O#Keefe, le neuroscienze sanno che nel nostro cervello esistono dei neuroni specifici che sono in grado di riconoscere immediatamente la nostra posizione nello spazio (place cells), i confini che ci circondano (grid cells) e la posizione di altre persone al loro interno (social place cells). Se a lungo si è pensato che il principale obiettivo di tali neuroni fosse l#orientamento spaziale, le ricerche di Edvar e May-Britt Moser, che poi hanno vinto il premio Nobel per i risultati ottenuti, hanno invece dimostrato che essi sono fondamentali per attivare la nostra memoria autobiografica. Questa memoria, che unifica le nostre diverse esperienze di vita dando loro un senso, utilizza infatti i luoghi identificati da questi neuroni per costruire la nostra identità sociale. Siamo lavoratori perché andiamo in azienda, siamo studenti perché andiamo a scuola o in università, siamo tifosi perché andiamo allo stadio, siamo malati perché siamo in ospedale, e così via. In altre parole, la comunicazione, affinchépossa #riempire# di contenuti la nostra memoria autobiografica e quindi definire la nostra identità, deve avvenire in un luogo e/o includere la descrizione di un luogo, come avviene per esempio in un libro. Allo stesso tempo, i contenuti della memoria autobiografica sono sempre collocati in eventi che avvengono in un luogo (per un approfondimento si veda su https://bit.ly/3qjW1i2). Quello che ha scoperto la ricerca scientifica nello scorso anno, e che hanno vissuto sulla propria pelle tutti coloro che in questi mesi hanno sperimentato lo smart working o la didattica a distanza (si veda l#articolo in lingua inglese «The neuroscience of smart working and distance learning», disponibile su https://bit.ly/3kLoonW), è che la maggior PER ESPERIRE GLI SPAZI DIGITALI TRIDIMENSIONALI DELLA REALTÀ ESTESA SERVONO CASCHI COSTOSI E LA CUI INVASIVITÀ NON AIUTA A TRASFONDERSI NELL#AMBIENTE VIRTUALE parte dei media digitali, compresi i social media e la videoconferenza, non attiva i neuroni GPS direttamente. E questo, come abbiamo discusso nei numeri precedenti di Psicologia contemporanea, può spiegare il sapore di spaesamento e di mancanza di senso, che nasce dall#impossibilità di collocare tali esperienze all#interno di un luogo (placelessness). In quest#ottica, la costruzione di luoghi digitali in grado di attivare i neuroni GPS e di produrre esperienze capaci di lasciare un segno sulla nostra identità è una delle sfide su cui stanno lavorando tutte le società tecnologiche # da Apple a Facebook, da Microsoft ad Amazon # attraverso le tecnologie di Realtà Estesa (XR - Extended Reality) come la realtà virtuale o la realtà aumentata. Al momento la principale barriera è legata alla tecnologia: per sperimentare ambienti digitali tridimensionali sono necessari particolari caschi od occhiali che hanno ancora un costo elevato. Tuttavia, in attesa che i prezzi scendano, sono già disponibili varie A Microsoft Mesh: la videoconferenza diventa olografica ll#inizio del 2021 Microsoft ha lanciato Mesh, un#applicazione che consente ai suoi utenti di tenere riunioni tramite ologrammi mentre si trovano in luoghi diversi. Le comunicazioni sulla piattaforma utilizzano la realtà mista per visualizzare ologrammi dei vari partecipanti. Infatti, tramite una sofisticata tecnologia di acquisizione 3D, l#applicazione consente di proiettare un#immagine reale di una persona su un palcoscenico virtuale e di creare avatar virtuali in grado di comunicare tra loro e d#interagire con oggetti negli spazi fisici. Nonostante Mesh sia disponibile anche su smartphone, tablet e computer, per poter sperimentare gli ologrammi in tre dimensioni è necessario utilizzare HoloLens 2, occhiali intelligenti per realtà mista, che oggi costano ancora qualche migliaio di euro. applicazioni, come vTime XR (https://vtime. net/), AltspaceVR (https://altvr.com), Facebook Horizon (https://www.oculus.com/facebookhorizon/) o Microsoft Mesh (https:// www.microsoft.com/en-us/mesh. Vedi anche il box 3), che consentono di sperimentare luoghi digitali sociali utilizzando tutti gli strumenti a disposizione degli utenti: da uno smartphone a un PC di fascia alta, dotato di casco immersivo. Le prime ricerche (è possibile leggere qui il report realizzato da Facebook: http://tiny.cc/iogioz) suggeriscono che i luoghi digitali non solo permettono di stabilire relazioni autentiche, ma anche che, per i soggetti introversi, sono addirittura più facili da creare di quanto avvenga nella relazione faccia a faccia. A partire da questi dati, numerosi commentatori scommettono che nei prossimi dieci anni la maggior parte dei social media si trasformerà in luoghi tridimensionali digitali, come lo era in passato Second Life. Giuseppe Riva è ordinario di Psicologia della comunicazione all#Università Cattolica di Milano. Tra i suoi ultimi libri, Selfie. Narcisismo e identità (Il Mulino, 2016). www.giusepperiva.com

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Santo Di Nuovo
Date: 2021/06/01
Pages: 124 -

Web source:

LA SCIENZA CHE FA NOTIZIA

USI E ABUSI DELLA COMUNICAZIONE DEI RISULTATI DELLE NEUROSCIENZE COMUNICARE CON EFFICACIA COMPORTA SPESSO DI BANALIZZARE O GENERALIZZARE VERITÀ SCIENTIFICHE STRUMENTALIZZANDOLE A FINI DI CONTROLLO SOCIALE E CULTURALE. NIENTE DI PIÙ PERICOLOSO

I mezzi di comunicazione e il web riportano spesso #notizie scientifiche# che riprendono i risultati di ricerche sperimentali per diffonderli al grande pubblico. Il formato di queste comunicazioni è vario: si va dai pochi minuti di un servizio al telegiornale ai programmi di divulgazione scientifica; dalle riviste specializzate agli instant-book; dalle mostre e i musei scientifici agli articoli su Wikipedia e ai post su YouTube, diversi per lunghezza e scopo di approfondimento. Ciò che accomuna molte di queste divulgazioni è presentare la scienza come una sorta di magia, e l#esperto diventa un illusionista pronto a presentare le domande e le risposte del percorso scientifico, senza poter esplicitarne i necessari e complessi passaggi. Come Conan Doyle faceva dire a Sherlock Holmes, «Non è difficile costruire una serie di deduzioni, una dipendente dall#altra e ciascuna semplice in sé. Se dopo questo processo si eliminano le deduzioni centrali e si offrono al pubblico semplicemente l#inizio e la conclusione, si ottiene un effetto sorprendente anche se un po# teatrale». 122 GIUGNO-NOVEMBRE 2021 DIVULGARE LA SCIENZA: PIÙ DIFFICILE CHE PRODURLA? Seguendo tale procedura semplificatoria, la scienza sembra poter proclamare certezze inattaccabili. Ecologia, cellule staminali, clonazione, differenze sessuali, alimentazione, psicopatologie, criminalità, uso di farmaci o scienziato di turno che la rappresenta) sembra avere una soluzione chiara e distinta per tutti i problemi, anche quelli più controversi. Ma la scienza è quella che viene sintetizzata negli articoli dei giornali o nelle interviste televisive o nei post su Internet? A fronte di un#opinione pubblica che chiede supporto alla scienza su problemi che non sa # o non può # approfondire, gli scienziati e i divulgatori di scienza spesso non riescono a comunicare adeguatamente con la società (Gregory e Miller, 1998; Borgna, 2001; Bencivelli e de Ceglia, 2013). Vediamo qualche esempio, limitato alla stampa. Anni fa, mentre gli psicologi approfondivano la concezione #incrementale# dell#intelligenza (che si può potenziare con opportune stimolazioni), uno dei più diffusi quotidiani italiani confermava al grande pubblico l#idea di un#origine genetica dell#intelligenza e della stupidità, in un articolo con l#intrigante titolo «Scoperto il gene che rende stupidi». Il sottotitolo proclamava: «Abbiamo trovato la chiave che spiega come si forma e come funziona quel gioiello dell#evoluzione che è la corteccia cerebrale. Lì ci sono l#intelligenza, il suo contrario, e, secondo alcuni, anche l#anima». Tralasciamo quest#ultimo riferimento spirituale, che l#articolista ha inserito senza che c#entrasse nulla col resto. Il concetto che si trasmette, attribuendone la paternità alla scienza, è che l#intelligenza è determinata geneticamente. Se ne deduce che, se essa è limitata alla nascita, qualunque sforzo per promuoverla sarebbe inutile. Insomma, la conferma del proverbio popolare «Chi nasce rotondo non muore quadrato». Conclusione che trascura il ruolo dell#epigenetica e quindi della stimolazione ambientale, oggi ampiamente riconosciuto dai genetisti stessi. In realtà, lo studio scientifico da cui la divulgazione prendeva spunto aveva individuato uno specifico gene che determinò la mutazione di alcuni pesci verso forme più evolute, da cui ebbero origine le scimmie e poi gli umani: un gene, dunque, che aveva promosso l#intelligenza nell#evoluzione delle specie, e non la stupidità nelle singole persone, come il titolo fuorviante lasciava credere. Un altro articolo giornalistico presentava così una sensazionale scoperta: «Passo in avanti decisivo per trasformare in realtà la vita artificiale: è stato costruito in laboratorio il primo cromosoma sintetico di un organismo complesso. Il risultato, pubblicato su Science, è cruciale per progettare organismi #su misura# per compiti specifici, come produrre farmaci o biocarburanti. Per la prima volta, nel campo 124 GIUGNO-NOVEMBRE 2021 della vita artificiale, si passa da un regno a un altro: da quello degli organismi più semplici, come i batteri, a quello degli eucarioti, le cui cellule hanno un nucleo come quelle dell#uomo». A ben vedere, il cromosoma sintetico di cui si parlava sostituiva uno di quelli presenti nel lievito comunemente usato per fare il pane. La suggestione che dal lievito si possa passare agli insetti, poi ai farmaci, poi a chissà cos#altro, finisce per turbare il lettore che si ricollega alla clonazione e alla pecora Dolly, e poco si fida delle capacità di autolimitazione della bioingegneria e della forza di controllo della bioetica. #VERITÀ# AD EFFETTO Ancora un titolo ad effetto di un articolo sulla pagina della cultura di un diffuso quotidiano: «Predestinati alla bontà, dai nostri geni». Per avallare la tesi che «esiste un codice morale universale con precise basi neurologiche», un professore di psicologia di Harvard spiegava che «il senso morale non deriva dalla religione che ci viene inculcata; i principi morali che ciascuno sente di rispettare sono pre-programmati nel nostro cervello fin dalla nascita e hanno basi neurobiologiche». In verità, nessuno scienziato serio penserebbe che la religione è

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Santo Di Nuovo
Date: 2021/06/01
Pages: 124 -

Web source:

l#unica fonte del senso morale, né un genetista sosterrebbe che i principi morali stanno già nella programmazione genetica. Sappiamo che tutto può essere iscritto nei geni o nei circuiti neuronali, ma # tranne il caso di rilevanti alterazioni genetiche che condizionano direttamente il comportamento # sono lo sviluppo sociale e l#educazione a influenzare il modo in cui le potenzialità biologiche si traducono in abitudini comportamentali e tratti di personalità. Diventa fuorviante presentare all#opinione pubblica, con l#autorevolezza del supporto della ricerca scientifica, l#idea che sono la biologia e la genetica a decidere chi sarà buono e chi cattivo, sottovalutando il contributoche l#educazione e i valori culturali possono dare in un senso che proprio la neuroscienza definisce #epigenetico#. Quando si riportano solo le conclusioni degli studi scientifici, saltando tutta la complessità delle variabili e dei ragionamenti intermedi e dimenticando la necessaria prudenza sulle inferenze che se ne possono trarre, si trascurano alcune essenziali cautele metodologiche che gli scienziati conoscono bene: # l#impossibilità di dedurre direzioni causali dalle correlazioni lineari, per cui alcuni fenomeni coesistono, ma non perché uno di essi causi l#altro; # il rischio che l#incidenza di variabili sovraordinate non considerate possa contribuire a scoprire relazioni illusorie tra le variabili osservate; # la necessità di molti studi convergenti sugli stessi risultati per confermare o disconfermare le conclusioni, che sarebbe azzardato generalizzare a partire da un unico studio con specifiche caratteristiche di campionamento, strumenti, analisi dei dati, variabili di contesto ecc. Certo, la complessità di alcuni temi e la molteplicità di procedure per studiarli possono confondere e sono poco adatte alla divulgazione. E allora semplificare nei pochi minuti di un#intervista, o nelle limitate righe di un post, diventa la scorciatoia facile e gradita sia a chi scrive che a chi legge. A proposito del lettore, Jung diceva che è influenzato «dal pregiudizio positivista che pretende che la verità è semplice e può essere espressa da una frase sintetica». Oggi si direbbe: espressa dal titolo e il sottotitolo dell#articolo giornalistico o sul web, oltre cui il lettore comune spesso si inoltra poco. E il giornalista si adegua a una comunicazione chiara nella sua sinteticità, ma riduzionista rispetto alla complessità dell#argomento. I veri scienziati sanno bene che le conclusioni cui sono arrivati non sono mai assolute e definitive, ma dipendono dalle teorie di riferimento, dalle ipotesi di partenza, dalle modalità scelte per la verifica, dal modo di I DIBATTITI CHE SI SUSSEGUONO SUL COVID-19 TRA VIROLOGI E MICROBIOLOGI FANNO CADERE LE BRACCIA: È COME SE OGNUNO PORTASSE LA PROPRIA VERITÀ, PIÙ O MENO POLEMICAMENTE analizzare e interpretare i dati. Sanno pure che, partendo da presupposti e da ipotesi differenti, scegliendo altri metodi, analizzando e interpretando diversamente i dati, si può arrivare a conclusioni divergenti che potrebbero essere ugualmente legittime, portando però a deduzioni applicative diverse. Ben diverso da questo dubbio insito nella complessità della scienza è il panorama delle semplificazioni riportate sui media. È sconfortante leggere e sentire scienziati diversi parlare di cause ed effetti dell#attuale pandemia, di prevenzione e di terapia, di vaccini. Ognuno afferma la propria verità, alla quale subito un altro contrappone una verità diversa, ottenuta basandosi su presupposti e metodi diversi. Ma non è una novità: in passato tanti scienziati si sono slanciati (lasciando che i media riprendessero questi slanci) in drastiche affermazioni basate su dati che a loro sembravano incontrovertibili, mentre poi sono stati clamorosamente smentiti da nuovi dati diversi. Alcuni esempi eclatanti del passato: il famoso fisico lord Kelvin, presidente della prestigiosa Royal Society inglese, nel 1895 irrideva la possibilità di sollevare in volo macchine più pesanti dell#aria; e nel 1960 il premio Nobel Frank Burnet sosteneva che la biologia molecolare non aveva ricadute pratiche, e quindi non poteva essere di alcun aiuto all#umanità! Questo, per limitarsi alle previsioni azzardate ma in buona fede, senza parlare delle #bufale# frutto di errori metodologici o addirittura di inganno, che costituiscono un capitolo a parte della produzione e comunicazione della scienza. Ci vuole tanta prudenza da parte degli scienziati nell#avanzare predizioni in base ai propri risultati, e altrettanta ce ne vuole da parte di chi presenta questi risultati ai decisori politici e all#opinione pubblica.COMUNICARE LA NEUROSCIENZA La neuroscienza, più di altre discipline, corre i rischi di semplificazione nella comunicazione dei suoi risultati, perché riguarda ambiti per natura complessi legati alla mente umana, alle sue origini e alla sua evoluzione, alle relazioni sociali e ai contenuti economici, etici, valoriali che esse comportano. Il box qui sotto parla di un articolo divulgativo sulle nuove affascinanti frontiere delle ricerche neuroscientifiche, in cui è evidente una semplificazione che sa quasi di propaganda. Pensiamo in particolare all#intelligenza artificiale, e alla robotica, che ne è la applicazione più potente e affascinante. Nell#opinione pubblica si è passati dalla acritica paura che gli agenti artificiali possano sopraffare l#umanità (sostenuta da tanti romanzi e film di successo) alla altrettanto indiscriminata fiducia nella loro capacità di supportare tutti gli ambiti della vita umana: dal navigatore satellitare che ci fa da guida in auto all#assistente vocale che risponde paziente alle nostre domande; dalla domotica alla realtà virtuale; dai robot industriali a quelli che assistono le persone con disabilità; fino agli androidi, che qualcuno propone

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Santo Di Nuovo
Date: 2021/06/01
Pages: 124 -

Web source:

di utilizzare per simulare la vita presente e anche futura, promettendo che un nostro avatar potrà avere una vita eterna in un cloud (Di Nuovo, 2018). Il modo in cui queste scoperte vengono presentate, sui media e su YouTube, dimentica che ci sono aspetti della intelligenza artificiale che possono complicarne o pregiudicarne l#uso effettivo: # l#usabilità: cioè la possibilità che certe categorie di utenti (pensiamo agli anziani o alle persone con disabilità) se ne avvalgano agevolmente; # l#accettabilità: la disponibilità dei potenziali utenti nell#affidarsi alle tecnologie intelligenti, non scontata in certe categorie come quelle degli operatori di assistenza o dei terapeuti; # i costi ancora troppo elevati per essere sostenibili su larga scala dalle comunità sociali; CANCELLARE DAL CERVELLO LE MEMORIE DOLOROSE. MA È PROPRIO COSÌ? e sui social è stata diffusa Quna notizia proveniente ualche tempo fa sulla stampa dai laboratori della John Hopkins University. Si è detto che era stata identificata una proteina che agisce come una gomma da cancellare sull#area cerebrale che registra nella memoria i ricordi paurosi. L#esperimento è stato condotto sui topi, spaventando gli animali con un forte rumore, e successivamente verificando che nel gruppo di topi in cui era stata eliminata dal cervello la #proteina-gomma#, il rumore non veniva più collegato alla paura. A differenza degli animali del gruppo di controllo, i topi biologicamente modificati sembravano aver dimenticato la paura indotta dal rumore. Secondo i ricercatori, sono stati indeboliti i collegamenti che si creano nel cervello fra un evento e un trauma, cancellandone la stessa memoria. Questa che può sembrare fantascienza, e che richiama il famoso film Se mi lasci ti cancello, viene presentata sui media come una modalità concreta per il trattamento mediante farmaci delle sindromi da stress posttraumatico conseguenti alla guerra, a stupri o altri eventi dolorosi. Il grande pubblico è indotto a pensare che con questa scoperta delle neuroscienze si apre la possibilità di manipolare i ricordi, e dimenticare quelli spiacevoli. Ma questa semplificazione è corretta? È tecnicamente (ed eticamente) utile usare un farmaco come un #cancellino# per i ricordi spiacevoli, compreso il trauma di uno stupro? Oppure si enfatizza la generalizzazione di esperimenti su questioni limitate (e peraltro basati su animali) al futuro del genere umano? i risvolti etici non indifferenti, relativi al controllo di questi agenti artificiali e delle loro finalità, che ha indotto la Commissione Europea (2019) a formulare un codice etico per una intelligenza artificiale sostenibile. Trascurando questi problemi, si rappresenta indebitamente l#intelligenza artificiale, frontiera avanzata della neuroscienza, come una panacea per risolvere i problemi del mondo. GLI USI IMPROPRI DELLA SCIENZA La scienza viene spesso comunicata in modo sommario, riducendo la complessità dei problemi e presentando solo piccoli tasselli del puzzle totale, svincolati dal contesto e dalle cautele e i dubbi con cui tutti gli scienziati seri accompagnano le loro scoperte. Si apre così la strada a un uso acritico, e quindi stereotipico e pregiudiziale, dei suoi risultati. La scienza diventa agente di pregiudizio quando pretende # o le viene assegnato il compito # di avere l#ultima parola su questioni sociali che vanno oltre i propri confini ed esigono decisioni di tipo diverso, etico o politico. Come ha scritto Frank Furedi (2007), e come si può constatare durante gli eventi critici, la scienza viene usata dalla politica per fondare sui risultati delle ricerche (che seguono una logica #probabilmente vero/probabilmente falso# e che non arrivano mai a certezze definitive) decisioni che invece vanno prese in termini di #giusto-sbagliato#, o di #utiledannoso#. Essa diventa così un alibi per far da copertura a decisioni che riguardano la morale o la politica, e che in questi termini sarebbero più difficili da far accettare all#opinione pubblica. Pensiamo a certe norme in ambito giudiziario, o ecologico, o sull#assunzione di alimenti o di sostanze (o, di recente, di vaccini), che sono promulgate sulla base di dati #scientifici#: dati che, pur non essendo né completi né definitivi, colpiscono e turbano una parte della popolazione e gli stessi legislatori che la rappresentano. L#INTELLIGENZA ARTIFICIALE È SPESSO RAPPRESENTATA COME LA CHIAVE PER RISOLVERE I PROBLEMI DEL MONDO, SOPRASSEDENDO SUI VARI QUESITI ANCHE ETICI CHE COMPORTA La scienza non può e non deve dare coperture legittimanti a provvedimenti di altra natura. Di questi, semmai, può porre le premesse presentando i dati, insieme ai loro limiti, a chi deve assumersi la responsabilità decisionale, e che dei dubbi e delle possibili alternative deve tenere conto nel decidere. E lo scienziato # il neuroscienziato in particolare # deve ritenersi direttamente responsabile della divulgazione e dell#uso delle sue idee, senza lasciarle a un addetto stampa, al divulgatore scientifico di professione (magari portatore di precisi interessi), al giornalista in cerca di scoop o al web in cerca di follower. O, peggio, al politico in cerca di consenso. Le semplificazioni con titoli ad effetto non servono né al pubblico né alla scienza stessa. Fare buona scienza non è facile # divulgarla bene lo è ancora meno. Bibliografia Bencivelli S., de Ceglia F. P. (2013), Comunicare la scienza, Carocci, Roma. Borgna P. (2001), Immagini pubbliche della scienza, Edizioni di Comunità, Roma. Cangelosi A., Di Nuovo S. (2017), Simulare la mente. Intelligenza artificiale e robot nella vita quotidiana, Giunti, Firenze. Di Nuovo S. (2018), «Un futuro eterno nel cloud? La proposta dell#avatar immortale», Psicologia contemporanea, 267, 40-45. European Commission#s

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics

Author: Santo Di Nuovo
Date: 2021/06/01
Pages: 124 -

Web source:

high-level expert group on artificial intelligence (2019), «Draft Ethics guidelines for trustworthy AI.», E.C., Bruxelles. Furedi F. (2007), Che fine hanno fatto gli intellettuali? I filistei del XX secolo (trad. it.), Raffaello Cortina Editore, Milano. Gregory J., Miller S. (1998), Science in public: Communication, culture and credibility, Basic Books, New York.
Santo Di Nuovo, docente di Psicologia cognitiva e neuroscienze e di Psicologia giuridica nell#Università di Catania, è presidente dell#Associazione Italiana di Psicologia. Tra le sue numerose pubblicazioni, ricordiamo Prigionieri delle neuroscienze? (Giunti, 2014).

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Davide Lo Presti, Luca Mazzucchelli
Date: 2021/06/01
Pages: 130 -

Web source:

COMUNICAZIONE EFFICACE

S ebbene tutti gli esseri viventi comunichino, gli umani hanno portato la comunicazione a livelli estremamente complessi. E ciò, a ben vedere, è stato il vero punto di forza che ci ha permesso, come specie, di trasmettere ora esperienze, ora conoscenze, ora semplici racconti, ora miti e religioni: insomma, che ci ha permesso di evolverci e di creare cultura e civiltà. Ma quanto ciascuno di noi conosce veramente cos#è la comunicazione? Mentre alcune categorie ne fanno un uso più consapevole, come per esempio gli psicologi, per i quali la comunicazione è a tutti gli effetti uno strumento di lavoro, la grande maggioranza delle persone la utilizza inconsapevolmente. Non stupisca che alcuni si rivelino degli ottimi comunicatori in maniera per così dire #istintiva#, mentre altri faticano a farsi comprendere o a influenzare chi vorrebbero. I 3 libri che abbiamo selezionato vogliono essere uno spunto per consentire al lettore, a prescindere del proprio livello di partenza, di acquisire maggiore consapevolezza e di aggiungere nuovi strumenti nella propria cassetta degli attrezzi, per rendere così la propria comunicazione più efficace. VOLUMI CONSIGLIATI DAL GRUPPO FACEBOOK #LIBRI PER LA MENTE# » HCE. LA SCIENZA DELLE INTERAZIONI UMANE, di Paolo Borzacchiello e Luca Mazzilli (Gribaudo). Consigliato da Alessandro Bergamo. » RAGMATICA DELLA COMUNICAZIONE DIGITALE: AGIRE CON EFFICACIA ONLINE, di Giorgio Nardone (Ponte alle Grazie). Consigliato da Valentina Nocito. » L DIALOGO STRATEGICO. COMUNICARE PERSUADENDO: TECNICHE EVOLUTE PER IL CAMBIAMENTO, di Giorgio Nardone (Ponte alle Grazie). Consigliato da Leonardo Di Venosa. » UTTI COMUNICANO, POCHI SI CONNETTONO. QUELLO CHE I VERI LEADER SANNO FARE, di John C. Maxwell e R. Merlini (Rizzoli Etas). Consigliato da Carlo Liberale. » NON PENSARE ALL#ELEFANTE! COME RIPRENDERSI IL DISCORSO POLITICO. LE TECNICHE PER BATTERE LA DESTRA E REINVENTARE LA SINISTRA, A PARTIRE DALLE PAROLE CHE USIAMO OGNI GIORNO, di George Lakoff (Chiarelettere). Consigliato da Elena Fregoni. PRAGMATICA DELLA COMUNICAZIONE UMANA Se c#è un libro che può essere definito la Bibbia della comunicazione è senz#altro Pragmatica della comunicazione umana di Paul Watzlawick, Janet H. Beavin e Don D. Jackson. È qui che sono contenuti non i dieci comandamenti, ma i cinque assiomi della comunicazione. In quest#opera gli autori, attingendo alla teoria dei giochi, alla cibernetica e adottando un approccio pragmatico, analizzano la comunicazione in maniera inedita: ovvero come processo in grado di influenzare il comportamento e l#identità delle persone. Non a caso, il primo assioma della comunicazione recita: «Non si può non comunicare», stabilendo in maniera elegante che la comunicazione non riguarda solo le parole, ma anche il silenzio e il comportamento. Una delle lezioni più importanti di questa pietra miliare è che un certo tipo di comunicazione, basata su paradossi come il #doppio legame#, può addirittura essere la causa di importanti patologie quale la schizofrenia. Quindi il terapeuta, lavorando sulla comunicazione, può aiutare le persone a svincolarsi da certe trappole semantiche. Paul Watzlawick, Janet H. Beavin, Don D. Jackson PRAGMATICA DELLA COMUNICAZIONE UMANA Astrolabio, 288 pp.,LE PAROLE SONO FINESTRE (OPPURE MURI) Sebbene si tenda ad associare una comunicazione efficace a un tipo di comunicazione autoritaria, in realtà la chiave per essere compresi e ascoltati nelle relazioni con i nostri familiari, colleghi e amici è, spiega Marshall Rosenberg, una Comunicazione Non Violenta (CNV). Infatti, essere assertivi non significa essere prepotenti o arroganti, ma anzitutto saper ascoltare gli altri. Nel suo libro Le parole sono finestre (oppure muri) Rosenberg, allievo di Carl Rogers, illustra le quattro fasi della CNV, indicando attraverso esempi di dialoghi e strumenti pratici in che modo la comunicazione può allontanare le persone oppure avvicinarle, può metterle contro oppure renderle complici. Uno degli elementi più importanti è senza dubbio l#empatia. Infatti, soltanto ascoltando non solo le parole ma soprattutto le emozioni di chi ci sta davanti e cercando di comprendere i suoi bisogni, possiamo rispondere in maniera adeguata. Inoltre, una volta che il nostro interlocutore si sentirà #visto# e legittimato, potrà a sua volta ascoltarci. Insomma, se vogliamo ascolto, dobbiamo prima darlo. FARE COLPO CON LE PAROLE Ci sono discorsi e parole che hanno segnato la storia dell#uomo: da quelli di Kennedy a quelli di Alessandro Magno, da quelli di Cicerone a quelli di Obama. Tanto che sarebbe possibile ripercorrere il nostro cammino di umani proprio attraverso alcune specifiche parole. Si pensi al celebre «Obbedisco» di Giuseppe Garibaldi. In Fare colpo con le parole Sam Leith, con uno stile fresco, tipicamente inglese, accompagna il lettore alla scoperta dei grandi comunicatori del passato e dell#attualità, analizzandone i discorsi e gli stili di comunicazione, nonché illustrando i fondamenti della retorica. Apprendiamo così che l#ethos rappresenta il tentativo dell#oratore di stabilire la propria autorità, il logos l#argomentazione logica, il pathos, il pizzicare le corde emotive del pubblico. La cosa interessante è che questi e altri elementi, spiegati puntualmente da Leith, caratterizzano

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Davide Lo Presti, Luca Mazzucchelli
Date: 2021/06/01
Pages: 130 -

Web source:

un discorso efficace sia che si tratti di parole pronunciate duemila anni fa in un tribunale dell#antica Grecia sia che si tratti di un discorso pronunciato ai giorni nostri a reti unificate dalla Casa Bianca. Marshall B. Rosenberg LE PAROLE SONO FINESTRE (OPPURE MURI) Introduzione alla comunicazione nonviolenta Esserci, 270 pp., 16,90 # Sam Leith FARE COLPO CON LE PAROLE Trattato spregiudicato di retorica da Aristotele a Obama Ponte alle Grazie, 292 pp., 22 # DAVIDE LO PRESTI, psicologo clinico, è autore di La profezia che si autorealizza. Il potere delle aspettative di creare la realtà (Flaccovio Editore, 2018); www.psicologomontecatini.com LUCA MAZZUCCHELLI, psicologo e psicoterapeuta, è direttore di Psicologia contemporanea e autore di L#era del cuore. Come trovare il coraggio per essere felici (Giunti Psychometrics, 2020) e Fattore 1%. Piccole abitudini per grandi risultati (Giunti Psychometrics, 2019). Appassionati di saggistica, gestiscono insieme il gruppo Facebook #Libri per la Mente#COME DIVENTARE UN COMUNICATORE ECCEZIONALE Da una comunicazione efficace dipende senz#altro parte del nostro successo nelle relazioni interpersonali, nella nostra vita quotidiana e sul lavoro. Ogni buona comunicazione è #una strada a doppio senso#: per riuscire a farci comprendere ed essere efficaci è necessario sintonizzarci sull#altro, osservando il nostro interlocutore e adattando il nostro messaggio, verbale ma anche non verbale. Infatti, diventare un comunicatore #eccezionale#, secondo Dale Carnegie, il più conosciuto autore di libri self-help, è possibile ed è alla portata di tutti. In questo volume, l#autore spiega come farlo, illustrando gli elementi essenziali da tenere in considerazione durante uno scambio comunicativo: per esempio, come porre attenzione ai messaggi non verbali che il nostro corpo invia e come interpretare quelli dei nostri interlocutori. Inoltre presenta una serie di strategie per imparare a comunicare meglio le nostre idee e diventare dei #buoni conversatori#, ma anche per riuscire a dissentire senza entrare in conflitto, per proporre presentazioni in pubblico efficaci e credibili e per scrivere in modo chiaro ed esaustivo, così da catturare l#attenzione di chi legge. na comunicazione è efficace quando comprendiamo ciò che l#altro ci sta dicendo e riusciamo a esprimere ciò che vogliamo dire, in modo chiaro, concreto e non ambiguo; dobbiamo quindi ascoltare, in modo attivo e interessato, ed essere assertivi, tenendo conto delle inevitabili interferenze e distorsioni tra ciò che diciamo e ciò che davvero comprende l#altro. LA PAROLA GIUSTA E come non considerare efficace una comunicazione che aiuta a vivere meglio con sé stessi e con gli altri? In questo saggio, le parole diventano una #medicina per la qualità della vita#, perché grazie al linguaggio e alla comunicazione le persone possono dare un senso alla realtà, condividere le proprie esperienze ed emozioni, facendo assumere alle parole un valore anche terapeutico. Attraverso un excursus sull#origine del linguaggio, sulle sue basi cerebrali e sui suoi disturbi, su come si intreccia con la personalità o la famiglia da cui proveniamo, e tramite un#analisi delle funzioni del linguaggio sociale e privato, su come esse influenzano la nostra immagine e il nostro benessere, l#autore vuole condividere le conoscenze scientifiche degli ultimi trent#anni che dimostrano il ruolo fondamentale del linguaggio orale sulla salute e la longevità. E propone, nell#ultima parte del volume, alcune #lezioni pratiche# per usare il linguaggio in modo efficace e funzionale. Perché «parlare, sia per comunicare con gli altri sia per conversare con se stessi, è un#attività cruciale per la salute nel senso più ampio del termine, in grado di migliorare la qualità e la durata della vita». Dale Carnegie COME DIVENTARE UN COMUNICATORE ECCEZIONALE Bompiani, 208 pp., Luis Rojas Marcos LA PAROLA GIUSTA Comunicare meglio per vivere meglio Giunti, 256 pp., 15 #QUELLO CHE GLI ALTRI NON VEDONO Per comunicare efficacemente è necessario saper ascoltare. E Milo sa farlo. Sa essere anche un gran chiacchierone, soprattutto con la sua adorata nonna. La malattia che lo sta rendendo cieco a soli 9 anni lo ha reso un attento ascoltare e un acuto osservatore: nonna Lou lo sta allenando a usare tutti i cinque sensi, così che egli sarà in grado di cavarsela bene anche quando non vedrà più. Anzi, meglio di tutti gli altri, che usano solo la vista. Lou e Milo hanno un legame speciale, si comprendono e sostengono profondamente. Eppure, Lou non parla da anni, per scelta, come se le parole fossero diventate troppo pesanti con la perdita del marito. Ma lei e Milo comunicano davvero, lui a parole, lei scrivendo, e soprattutto con gli sguardi, gli abbracci, le carezze. Quando Sandy, la mamma di Milo, manda Lou in una residenza per anziani, Milo decide che deve trovare un modo per riportarla a casa. Poi, durante le sue visite, si accorge anche che qualcosa non va: la nonna è sempre più apatica, sente e vede cose strane
Con l#aiuto del giovane cuoco Tripi, inizia la sua indagine per capire che cosa sta accadendo agli anziani che vivono nella residenza e, scoprendo la verità, capisce anche che, per farsi ascoltare dagli adulti, è importante parlare al loro cuore. Virginia MacGregor QUELLO CHE GLI ALTRI NON VEDONO Giunti, 368 pp., 8.90 # a cura di PAOLA A. SACCHETTI, psicologa funzionale e dell#età evolutiva, editor senior per Giunti Edu, appassionata di cinema nonché lettrice vorace. Paola A. Sacchetti CONTA SUL TUO CUORE Quando il Prof. Elpidi inizia a spiegare l#esortazione di Socrate «Conosci te stesso», si accorge che nessuno dei suoi allievi si è mai posto il problema di capire chi è e cosa

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Davide Lo Presti, Luca Mazzucchelli
Date: 2021/06/01
Pages: 130 -

Web source:

vuole diventare. Decide allora di coinvolgerli in un esperimento: un mese in un rifugio di montagna isolato e senza alcuna comodità, in cui ognuno dovrà scoprire chi è. Comincia così l#avventura di una classe dell#ultimo anno di liceo classico alle prese con legna da tagliare e tetti da riparare, niente acqua calda, riscaldamento e Internet. Dopo le prime rimostranze, i ragazzi iniziano a mettersi in gioco, a comunicare tra loro in modo genuino, abbandonando le maschere indossate fino a quel momento. E nell#aprirsi, con un misto di timore e fiducia, agli altri, si mostrano per la prima volta per come realmente sono, iniziano a parlarsi e ascoltarsi davvero, scoprono nuove cose di sé e piccoli e grandi segreti. In quei tentativi quasi goffi di creare ed entrare in relazioni vere, si feriscono e feriscono, chi consapevolmente, chi no, e l#esito sembra drammatico. Solo in quel momento i ragazzi riescono a ribaltare la situazione e capiscono che conoscere sé stessi e comunicare in modo onesto con sé e con gli altri permette di dare un senso alla propria vita e alle proprie relazioni. Andrea Maggi CONTA SUL TUO CUORE Giunti, 216 pp

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Pino De Sario
Date: 2021/06/01
Pages: 140 -

Web source:

LA RIUNIONE PRODUTTIVA: CONCLUDENTE E COINVOLGENTE

COMUNICARE NEL MODO PIÙ FUNZIONALE NELLE RIUNIONI DI LAVORO RICHIEDE UNA SERIE DI ACCORGIMENTI ORIENTATI A COINVOLGERE TUTTI E A NON FAR PREVALERE LE PERSONALITÀ PIÙ FORTI E NARCISISTICHE L e riunioni sono come gli innamorati, si prendono e si lasciano con una certa disinvoltura. Le riunioni sono al centro della scena di un gruppo di lavoro, ma ricevono al contempo tante spinte opposte alla marginalità, perché proverbialmente sede di frustrazioni, inutilità, complicazioni. Si vogliono e non si vogliono. Ci si ripromette di farle, ma manca anche la voglia di farle. Un perenne elastico si frappone tra questi due poli. Il motivo è semplice e a mio avviso ruota su due punti: il primo è che occorrono strumenti e competenze per condurne di efficaci; il secondo è che sono il palcoscenico controverso di ogni gruppo di lavoro. Del resto, i due aspetti # competenze e dinamica di gruppo # sono assai intrecciati. Con questo articolo provo a mettere in fila le diverse componenti, alternando teoria e pratica, strumenti e problematiche dei gruppi e quindi anche delle riunioni. LE RIUNIONI Non fare riunioni è sbagliato. Farle però male, inconcludenti e senza coinvolgimento, è altrettanto sbagliato. La peculiarità di una riunione è quella del confronto e dell#avanzamento tecnico dei compiti, in una ribalta unica, dove le cose dette e sentite sono lì per tutti, nello stesso momento. È infatti un errore frazionare un ufficio, tramite comunicazioni a due, o esclusivamente tramite messaggi a una via con la posta elettronica; negli ultimi anni le e-mail, quale canale comunicativo interno alle aziende, sono uscite ammaccate nella loro efficacia, in quanto sede di frequenti malintesi e complicazioni. Le e-mail vanno bene per mandare informazioni, documenti, ma non per surrogare riunioni e fare comunicazione. Io dico sempre che, quanto una riunione è vicina alle persone, reale e aperta (anche critica e difficile), tanto si potranno contenere pettegolezzi e triangolazioni in corridoio, nelle risacche informali dell#organizzazione. Passare comunque da riunioni dispersive e poco fattive a riunioni produttive e inclusive non è per niente facile. Ho raccolto negli anni diverse sindromi da #riunionifici problematici#; si pensa, per esempio, che la pubblica amministrazione abbia tutti i problemi del mondo, il che è vero, ma anche altri contesti non se la passano per niente bene. Vediamo in rapida sequenza i profili delle riunioni raccolti sul campo presso committenti, aziende, enti, associazioni. # PUBBLICA AMMINISTRAZIONE. Frequenti conflitti, polemicismo, atteggiamenti scontrosi, blocchi di posizioni autoreferenziali, assunzione di leadership indebite, #caste linguisti-che# incomunicanti (chi si occupa del bilancio non parla con i tecnici), riunioni molto lunghe e spesso senza risultati. # AZIENDE. Troppe riunioni con troppe persone: qui un tratto molto spiccato è la #sindrome del teatrino# in cui gli attori aziendali si parlano addosso e soffrono dell#assillo #da passerella#, cioè di mostrarsi, di essere visti, un atteggiamento egocentrico da primedonne. I capi dominano, parlano a braccio, con monologhi e con scarse conclusioni, non ascoltano, non reggono il pensiero critico e la dialettica. # SOCIALE. Ci si dilunga nei turni di parola, si hanno verbosità e logorrea, si deborda nei tempi. La parola prende il sopravvento sul fare. # ASSOCIAZIONI. I presidenti o segretari non sanno condurre le riunioni, si perdono nel monologo e nel paternalismo, il clima è spesso stantio, l#associazione è protesa a mirabili obiettivi ma inciampa in pratiche sociali interne spesso obsolete e divisive. # PROFESSIONI. Negli ordini professionali, tra colleghi in uno stesso settore, le persone sono inclini all#astrattezza, a turni di parola fumosi e sospesi; si registra una quantità significativa di #rimuginatori#, che masticano amaro e rilevano fattori impedenti e negativi. ANCHE NELLE RIUNIONI PUÒ VERIFICARSI CHE UN MESSAGGIO, PARTITO DALL#EMITTENTE CON CERTE INTENZIONI, ARRIVI TRAVISATO AL DESTINATARIO Dopo questa rapida carrellata, resto dell#idea che la conduzione di una riunione sia un mestiere, a cui occorre accostarsi con umiltà e propensione. Perché? Per il fatto che tocca veri e propri nervi scoperti, per esempio il piano della comunicazione, che di suo è foriera di malintesi: il messaggio che parte, il più delle volte arriva al destinatario in forma distorta, non c#è corrispondenza tra quello che si dice (intenzione) e quello che si capisce (impatto), occorre quindi una seppur minima competenza comunicativa. Circa il piano delle emozioni, più avanti riporto la voce di un gruppo intervistato su quali sentimenti 140 GIUGNO-NOVEMBRE 2021 ognuno prova quando è in una conversazione in presenza degli altri. Nei gruppi si agitano gli animi, pareri moderati diventano più ispidi e duri, scatta la paura di dire, per i mille vincoli gerarchici, di reddito, di prestigio. Occorre, dunque, anche una minima base di competenza emotiva. Infine, riguardo al piano delle inclinazioni umane, così attratte dalle negatività, vediamo molto di più il nero, per prevenire i rischi e le situazioni avverse, che il rosa, il positivo, la felicità. Vediamo nero per prevenire il nero. Il rosa, da qualche parte, lo racimoleremo domani (la carota). Il bastone ci incute timore e ci accende animi disturbati, agitati, ansiogeni. E gli appelli intellettuali e i facili proselitismi della serie «facciamo gruppo», «siamo come una famiglia», «portami il problema ma anche la

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Pino De Sario
Date: 2021/06/01
Pages: 140 -

Web source:

soluzione» non hanno alcun effetto. Comunicazione, emozioni, negatività, malessere sono fattori di cui le riunioni sono impregnate, in un particolare brodo multicomposto, fatto di locuzioni linguistiche, pregiudizi e influssi emotivi, sentimenti negativi, che vedono spesso solo #bicchieri metà vuoti#. Per concludere questo quadretto delle dinamiche sottostanti a una riunione, serve ricordare l#accelerazione che è impressa anche dallo stress, dall#incedere delle persone entro griglie di obiettivi e risultati, valutazioni, questionari, giudizi incrociati, tutti fattori agitanti e usuranti che impestano le situazioni e innalzano i fattori di complicanza, barriera, pregiudizio, malessere. LENZUOLO E CAMPANA Nei tanti anni di facilitazione di gruppi e riunioni ho potuto osservare alcune ricorrenze negative salienti: a) turni di parola disorganizzati, accavallati, lunghi, astratti, eccesso di monologhi; b) ragionamenti fumosi, opinionistici e dalla scarsa ricaduta pratica; c) nessuna capacità nella fase finale della riunione, che di solito si presenta come campo aperto a disquisizioni e fumosità;d) conduttori che non conducono e non hanno criteri minimi collettivi; e) la scarsa inclusione delle persone, dato che parlano sempre i soliti, si formano esibizioni e duetti asfittici, manca l#incoraggiamento verso chi è introverso. Qualche anno fa sono arrivato a rappresentare due formati-tipo di riunioni non efficaci: le riunioni a lenzuolo e le riunioni a campana. Nella riunione a lenzuolo, quella aperta e vaga, è evidente che l#apertura, virtù fondamentale e prevalentemente di segno utile, incappa nel suo eccesso, creando non pochi inconvenienti. Colpevolmente qui si attribuisce al concetto di chiusura una valenza solo negativa, mentre esso è altrettanto importante che l#apertura. Si tratta di riunioni assai confuse, con scarse regolazioni, che svuotano di senso i presenti portandoli a domandarsi: «Perché sono qui?», «Cosa si è deciso?». Nella riunione a campana rientrano invece quelle riunioni dai ritmi blandi che iniziano in ritardo e non si sa quando finiscono; quegli incontri che sanno solo aprire, aprire e aprire ancora: a nuovi e tanti argomenti, ai soliti che parlano tanto, ai giri e carambole di turni verbosi. L#immagine della campana l#ho scelta perché nella sua conclusione rimane aperta, si inarca verso l#infinito, in forma #emorragica#, non chiude e non tampona alcun flusso, non arresta la fuoriuscita di alcun fluido. TUTTI ABBIAMO UN BLUES DA PIANGERE Come persone abbiamo un piano universale che ci accomuna a tutti: siamo tutti uguali. È poi vero che abbiamo anche un lato personale, per cui ognuno è diverso dall#altro. Siamo uguali e diversi al tempo stesso. Esplorando in questi anni tra capi, coordinatori, membri di gruppo, giovani e meno giovani, uomini e donne, è saltato fuori che tutti, proprio tutti, nelle riunioni e negli scambi interpersonali soffriamo per qualcosa, siamo indeboliti da qualche speciale tratto o routine. Alcune voci raccolte: «Spaesamento e solitudine». «Temo il giudizio degli altri e di essere soggiogata dalle persone che parlano troppo». «La gente che parla sopra gli altri mi dà fastidio, mi innervosisce». «Scalpito con le persone che sanno scovare solo problemi». «A me danno fastidio le persone che volano troppo alto». «Ho imbarazzo per le pagliacciate e i teatrini a cui assisto». «Ho paura dei giudizi delle persone che sembrano ne sappiano più di me». «Detesto le riunioni fiume, in cui si va troppo fuori tema». LA RIUNIONE #A LENZUOLO# È QUELLA CHE SI DILUNGA E DEFORMA, MESCOLANDO TROPPI ARGOMENTI E PASSANDO DI PALO IN FRASCA. INSOMMA, LA RIUNIONE CHE UBRIACA LA RIUNIONE AMBIVALENTE: ESAGERATA, SPIETATA, ACCUDENTE I riflessi che i gruppi imprimono alle persone sono sotto una continua lente di studio: sappiamo qualcosa, ma sappiamo di non sapere quasi nulla. Quindi, i tre aggettivi annunciati nel titolo di questo paragrafo sono solo uno specchietto sintetico delle dinamiche di riunione, una vastissima massa di movimenti attrattivi e repulsivi che normalmente si mettono in gioco, nella più viva ignoranza responsabile # ma non troppo # dei suoi attori. # RIUNIONE ESAGERATA. Anche maturi professionisti e dirigenti dalle alte capacità e competenze possono impersonare modalità mentali dispotiche, con piccinerie temporanee più o meno acute; molti studi attestano infatti che quando siamo in gruppo si amplificano i pareri, si polarizzano, agisce cioè uno stranissimo #effetto eccitante# (elettrizzato, adrenalinico, infervorato, febbrile) che porta le idee a gonfiarsi e i problemi a ingigantirsi. # RIUNIONE SPIETATA. Nel nostro cervello più antico, il tronco encefalico (cervello detto #rettiliano#) conserviamo riflessi molto fisici e materiali, che tanti autori hanno denominato #regressivi# o #appartenenti a tribù primitive#, LE PRATICHE DELLA RIUNIONE PRODUTTIVA (IN PRESENZA E ONLINE) cco alcuni punti fondanti di una riunione produttiva efficace, che può diventare davvero concludente e coinvolgente: due qualità molto rare, ma che negli anni ho potuto studiare e sperimentare in mille episodi reali utili. Fase espressiva: avvio, 1. accendere lo scambio, includere, sintonizzarsi, mantenere paletti flessibili, qui le persone devono arrivare con la testa, sono lì solo col corpo. Fase regolativa: il cuore della 2. riunione o di un argomento in ordine del giorno, sviluppo, indagine sui temi, canalizzare dispute e differenze. Qui occorre mettere paletti, non si può trattare tutto insieme. Fase performativa: 3. conclusione, agire verso le azioni, concretizzare, produrre, concludere. E 4. del ritmocuore per il nostro corpo, è un po# come il battito batte e cadenza la riunione, in base a come girano le parole e l#insieme di alternanza dei turni; il ritmo varia

Psicologia contemporanea

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Pino De Sario
Date: 2021/06/01
Pages: 140 -

Web source:

da vivo, dinamico a veloce. La metrica è la durata di 5. un singolo turno di parola, il costituente di base del ritmo; la metrica varia da breve, argomentata a telegrafica. 6. ho potuto sperimentare che la alternanza crea l#efficacia: varianza di fasi, ritmo e metrica ha un ottimo impatto sugli scambi, producendo i due guadagni auspicati, cioè la concludenza e il coinvolgimento. Riunione digitale 1. Scambi 7. più pieni: i codici digitali annoiano e distraggono, occorrono quindi ancora di più concisione, brevità, ritmo accompagnati da vocalità calde. Il L# Riunione digitale 2. Cura 8. delle persone: sul digitale diviene ancora più forte il bisogno di allineamento e sintonia, tramite forme semplici e genuine di cura delle persone e delle relazioni, curando le parole, non disconfermando troppo, accogliendo di più, comprendendo di più. Riunione digitale 3. 9. Vocalità viva e musicale: una vocalità calda e ben scandita (prosodia) è decisiva per creare connessioni comunicative; la vocalità si può correggere anche nel momento presente, chiedendo scusa o modulandola un po# di più. Piani di azione efficaci: 10. in ogni riunione (online o in presenza) è bene adottare piani di azione più chiari e concreti, cura dei compiti e degli obiettivi; la #griglia di avanzamento# può tornare utile: si fa già bene; da cominciare; da migliorare; da non fare più. AL CONDUTTORE È DEMANDATO IL COMPITO DI MEDIARE L#INCONTRO DI LAVORO, FACENDO SÌ CHE TUTTI SIANO MESSI A LORO AGIO NEL POTER ESPRIMERE PROPRIE IDEE E DIFFICOLTÀ per i nostri trascorsi di specie mammifera sapiens. Qui, a occhio nudo, possiamo agire o assistere a voltafaccia, scaricabarili, inversioni di marcia, proiezioni, infantilismi e meschinità, ma anche a un ampio ventaglio di cinismi più o meno pesanti. # RIUNIONE ACCUDENTE. È al contempo vero che una riunione e un gruppo di lavoro sono luoghi di amicizia, fiducia, solidarietà, dalle ottime integrazioni di capacità e competenze, ma anche temperamentali, chi concreto e chi visionario, per quello che viene reclamizzato fin troppo come #lavoro di squadra#. Le riunioni, dunque, non sono tanto o soltanto sequele di ordini del giorno, ma tutt#al più campi di forze, campi di battaglia, teatri e teatrini delle personalità peggiori e di quelle migliori. In sintesi, la riunione quale campo ambivalente, dai vissuti sia gratificanti che minacciosi, sia benevoli che avversativi. L#ESIGENZA DI CONDUTTORI EFFICACI Il conduttore ha un ruolo speciale, sia egli/ ella capo, dirigente, coordinatore, consulente della qualità, project manager. Nella mia visione non può non essere un facilitatore. Ossia, un #leader di relazione# pronto a creare le condizioni favorevoli per depotenziare e limitare i plurimi tasti negativi visti sopra, ma anche a tenere la riunione sui binari dellaconcretezza e del contenimento; infine per aggiungere elementi di valorizzazione di buon pensiero costruttivo e corale. Ci vuole una mentalità nuova, un nuovo conio che può nascere solo dalla formazione degli adulti e delle organizzazioni. Da un#educazione al bene comune e alla reciprocità. Tutte cose possibili e per niente avveniristiche, da mettere subito in pratica! Potrei qui fare un elenco degli strumenti pratici per un conduttore-facilitatore, ma scelgo la via dei 3 criteri che da un po# mi sembrano possano costituire una base per un#ottima #cultura della riunione facilitata#. # SICUREZZA PSICOLOGICA (autorizzare a dire che cosa non va). Significa autorizzare il gruppo a far emergere preoccupazioni, disagio, problemi, ma anche errori. Quando i membri di un gruppo, il loro dirigente, impostano il lavoro sul giudizio, sull#omissione, sull#elusione, sull#indifferenza, possiamo essere certi che le intelligenze si andranno a perdere e si alimenteranno i mille rivoli negativi. I gruppi migliori commettono errori come gli altri, ma hanno deciso di parlarne. Le persone hanno infatti un bisogno estremo di essere viste, consultate, considerate, ma anche contenute nelle loro domande e paure, altrimenti cadono nelle tante forme di solitudine regressiva. # LENTE GRANDANGOLARE (integrazione e razionalità allargata). Nella riunione occorre dinamizzare pensieri ed emozioni, cose molto materiali con altre ideali, richiamando ora le une e ora le altre, mescolandole una con l#altra. E questo affinché la razionalità possa allargarsi, ammorbidirsi, scaldarsi, aggiungendo sentimenti e relazioni, mentre le emozioni possano depositarsi, situarsi, raffreddarsi. Solo così, attingendo alle 3 intelligenze (corporea, emotiva, razionale), il modo di affrontare i contenuti può divenire più ampio, #grandangolare#, con una razionalità più calda, dove anche all#incertezza viene data legittimità. È infine grandangolare il pensiero di gruppo, la chiamiamo #integrazione#, quando riconosciamo le identità di ruolo e persone (distinzione) e le spingiamo verso un piano di dialogo e convivenza negoziale (collegamento). # CALORE SOCIALE. Il calore è un bisogno biologico e psicologico fondamentale. Un comportamento caldo accentua i fattori di attenzione, sensibilità. In uno spazio caldo gli scambi sono frequenti, le discussioni più dirette e attive. Quando in una stanza fa freddo, il lavoro non si svolge bene, così è anche per la freddezza psicologica che non mette le persone a proprio agio. Il calore fisico e il #calore sociale# sono regolati dagli stessi circuiti neurobiologici. Il conduttore che viene percepito come caloroso trasmette segnali al sistema nervoso autonomo (da cui nasce gran parte dei comportamenti per via automatica, non intenzionale) di sicurezza e porta le persone a predisporsi a capirsi meglio, poiché in connessione, in sintonia. Il cuore di noi umani va costantemente scaldato. Per Carl Rogers il calore non è tanto amicizia né amabilità, e neanche

Newspaper metadata:

Source: Psicologia Contemporanea
Country: Italy
Media: Periodics

Author: Pino De Sario
Date: 2021/06/01
Pages: 140 -

Web source:

benevolenza, ma solo una qualità professionale di vicinanza, umanizzazione, orientamento competente agli altri. Ebbene, sono certo che, prima o poi, queste rose fioriranno. Bibliografia Cozolino L. (2008), Il cervello sociale, R. Cortina, Milano. De Sario P. (2008), La riunione che serve, F. Angeli, Milano. De Sario P. (2021), Facilitazione, F. Angeli, Milano. Edmondson A. (2020), Organizzazioni senza paura (trad. it.), F. Angeli, Milano. Porges S. (2018), La guida alla teoria polivagale (trad. it.), G. Fioriti, Roma. Rogers C. (1981), Libertà nell#apprendimento (trad. it.), Giunti Barbèra, Firenze. Schein E. H. (2017), L#arte della consulenza (trad. it.), Guerini Next, Milano. Siegel D. (2001), La mente relazionale (trad. it.), R. Cortina, Milano. Pino De Sario è un esperto facilitatore, psicologo sociale e docente universitario. Dal 1995 costruisce il repertorio pratico della #facilitazione esperta#, strumento rivolto appositamente alle aziende, alle professioni, al sociale. Sue aree di interesse sono: sviluppo organizzativo, coinvolgimento, gestione delle negatività, benessere nel lavoro, leader empatici, la figura del facilitatore. È del 2005 la codifica dei metodi, raccolti nel #face-model#. Dirige la Scuola Facilitatori (www.scuolafacilitatori.it) ed è autore di vari volumi metodologici.

Il Messaggero

Newspaper metadata:

Source: Il Messaggero
Author:
Country: Italy
Date: 2021/06/02
Media: Printed
Pages: 18 -

Web source:

Insonnia, uno su due ha problemi con l’ansia

Da un anno e mezzo metà degli italiani passa le notti (quasi) in bianco. Difficoltà ad addormentarsi, risvegli continui, poche ore di riposo. L’arrivo dellapandemia ha sconvolto i ritmi e danneggiato il sonno. Non a caso gli esperti stanno cominciando a parlare di “Covidsonnia”, un insieme di disturbi notturni che non permettono, durante il giorno, di lavorare o studiarecomesidovrebbe. Per la confusione e la memoria corta. Dagli specialisti dell’Associazione italiana medicina del sonno un consiglio: non sottovalutare questi disturbi, il debito di sonno porta mal di testa, ansia, pressione alta. Il monitoraggio sull’uso dei farmaci durante l’epidemia dell’Aifa registra un aumento dell’uso di ansiolitici senza precedenti. Le dosi consumate nella primavera del 2020 sono raddoppiate rispetto a quella del 2019. Sono aumentate durante l’estate fino a registrare un picco alla fine dell’anno.

Newspaper metadata:

Source: Cronacaqui.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: Enrico Romanetto
Date: 2021/06/02
Pages: -

Web source: https://cronacaqui.it/oltre-20mila-no-vax-in-sanita-da-domani-vaccini-in-azienda/

Oltre 20mila No Vax in sanità. Da domani vaccini in azienda

Sono medici e operatori di pubblico e privato: tra l'8 e il 10% dei 220mila attivi 2 Giugno 2021 Enrico Romanetto Ventimila. E oltre, quasi certamente, tra medici, infermieri, fisioterapisti, psicologi, veterinari, tecnici della sanità pubblica e privata, ma anche liberi professionisti e odontoiatri in circolazione senza il vaccino. Un esercito, insomma, se si pensa che sono 54mila soltanto i dipendenti del sistema sanitario della Regione, che ne calcola in totale circa 220mila di cui 197mila protetti dai farmaci. Tra l'8 e il 10% a conti fatti. E tra quelli che li hanno rifiutati si è cominciato a dare la caccia ai "no vax" nel corso del vertice tra le Asl del Piemonte e il commissario Antonio Rinaudo, così da sciogliere uno dei nodi principali dall'inizio della campagna contro il Covid. Ora saranno le Asl a dover incrociare gli elenchi e condurre le opportune verifiche sui nomi dei lavoratori che dovranno essere convocati a colloquio con un medico. Scopo, convincere gli irriducibili e chiarire una volta per tutte quanti, invece, decideranno di farsi vaccinare di fronte a un ultimo appello. A rischio c'è il posto di lavoro, la possibilità di restare a casa senza stipendio in caso di ferma volontà a non sottoporsi alla profilassi, nel migliore dei casi un demansionamento o il trasferimento non a contatto con pazienti. Per i liberi professionisti, che potrebbero rappresentare la maggioranza, saranno gli Ordini professionali a provvedere, almeno, alla sospensione come per legge. VACCINI IN AZIENDA Nel frattempo partiranno le vaccinazioni nelle aziende. Sono oltre 700 le aziende pronte a cominciare da domani con i propri dipendenti a fronte di più di 1.200 candidature ricevute dalla Regione. Sono oltre 100mila i lavoratori delle aziende coinvolte nella prima fase del piano. L'obiettivo è somministrare altri 5mila vaccini al giorno. Nel frattempo sono stati definiti i particolari per partecipare alla "notte dei vaccini" di sabato alla Reale Mutua. Domani pomeriggio sulla piattaforma www.ilpiemontetivaccina.it sarà possibile per i giovani tra 18 e 28 anni, prenotare il vaccino fino a esaurimento dei mille posti disponibili. Le vaccinazioni avranno luogo tra le 21.30 e le 3.30. E, visto il coprifuoco in vigore, «lo spostamento verso il punto vaccinale e il rientro alla propria abitazione, oltre orario, sarà giustificato per motivi di salute».

LINKIESTA

Newspaper metadata:

Source: Linkiesta.it
Author: Erika Antonelli
Country: Italy
Date: 2021/06/02
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.linkiesta.it/2021/06/arte-cultura-street-art/

Il bello dentro al brutto, la street art e la sua capacità di costruire legami

2 Giugno 2021 Cortocircuiti Il bello dentro al brutto, la street art e la sua capacità di costruire legami Erika Antonelli L'arte di strada è uno dei volti della rigenerazione urbana, perché oltre a essere un'opera immaginata per essere vista e apprezzata, è anche un modo per cambiare il quartiere dove si realizza Pixabay In arte Neve, all'anagrafe Danilo Pistone. È uno street artist di 35 anni da poco diventato papà («Ormai notti e giorni si assomigliano», dice divertito al telefono). È nato a Torino, realizza opere mozzafiato e di certo non ha peli sulla lingua: «Mi faccio quelle che in gergo sono volgarmente dette "seghe mentali", e cioè prima di realizzare un disegno mi piace andare a capire che posto è, chi ci passerà, ma anche da quale direzione arriva la luce del sole». Altro che seghe mentali, Neve ha riassunto in poche parole (e con l'accento torinese "sporcato" dagli anni trascorsi a Milano) il nodo centrale dell'arte di strada: il dialogo che intesse con il contesto urbano e i passanti che ogni giorno lo abitano. Migliaia di gambe e occhi sovrappensiero, indaffarati o distratti che solcano le vie delle città. E quante volte è successo di dirigere lo sguardo verso questo o quel murale, ammirandone linee e colori. «Che belli», viene da pensare, ma la parete di un casermone di periferia rimarrà sempre tale, con o senza una spruzzata di vernice. E così i problemi in essa radicati, figli di anni di abbandono e disservizi. Il punto di vista cambia se si considera l'opera non come mero prodotto ideato per abbellire una facciata, bensì processo di riappropriazione di spazi pubblici e identità. È quello che fa Mario D'Amico, 68 anni, street artist di periferia. Nel 2013 fonda il movimento dei "Pittori Anonimi der Trullo" e il nome non fa mistero delle sue origini romane. Il Trullo è una borgata a sud-ovest della Capitale e da quando Mario è tornato a viverci ha cambiato volto. Quasi a ogni angolo spuntano murales bellissimi , spesso accompagnati da versi in rima. Li scrivono i "Poeti der Trullo", la costola primaria da cui è nato il progetto di D'Amico. Prima di eseguire il disegno, lui e il suo stuolo di artisti citofonano e mostrano i bozzetti ai residenti. Se approvati proseguono con la realizzazione, che porta con sé anche qualche piccola miglioria: una passata di stucco per tappare i buchi sui muri, tagliare l'erba alta. L'intento è scuotere i residenti dall'immobilità: «Lo faccio per i regazzini , la generazione mia ormai è persa, ma loro no». Chissà se Mario sa quale gesto primordiale si nasconde dietro al tosare l'erba nel quartiere. «Fin dai tempi antichi, spiega la psicologa e psicoterapeuta Donatella Caprioglio, l'essere umano ha bisogno di addomesticare l'ambiente in cui vive. Un prato in ordine attrae l'occhio perché esprime la cura verso quel luogo, e percepire cura e amore diminuisce la paura sociale. La street art risponde alla stessa esigenza. Dipingere pareti ed edifici significa, secondo Caprioglio, «dare un volto alla superficie, quasi rendendola umana. Colorando si racconta un'idea, anzi di più, si dice: " io esisto"». Avere uno spazio destinato a esprimere «la propria peculiarità» è fondamentale anche per Giovanni Matteucci, professore ordinario di filosofia estetica all'Università di Bologna. Le periferie, che lui definisce «distanze immodificabili», dovrebbero disporre di «luoghi o momenti destinati ad accogliere la soggettività». In quest'ottica il palazzo diviene tela moderna, anzi lavagna «su cui incidere un segno che rappresenti la propria cifra distintiva». La street art , sostiene Matteucci, ha il pregio di «costruire una cultura della diversità nell'uniformità». Non solo arte, però. Lo spazio urbano deve essere progettato in modo «esteticamente responsabile», dichiara il professore, dunque pensando alle relazioni che in esso avverranno. È lo stesso assunto da cui muove Roberto Pantaleoni, architetto del collettivo "Orizzontale": «Bisogna abbandonare l'idea del professionista-demiurgo in grado di decidere da solo le forme e ricordare che il fine è agevolare l'incontro tra persone». E nessun luogo è meglio di una piazza per far incontrare moltitudini. Ecco perché "Orizzontale" ha deciso di riqualificare il quartiere Toscanini di Aprilia (una città a meno di 50 chilometri da Roma) costruendo una sterminata agorà moderna, estesa su una superficie di 8600 metri quadri. Per farlo ha impiegato diversi prefabbricati e materiali facilmente reversibili. «Stacchiamoci dall'idea dell'immortalità dell'opera, oggi i luoghi devono essere dinamici e rispondere alle variazioni d'uso di chi li abiterà».

Per sua stessa natura, anche la street art è un inno alla contingenza e non aspira a bearsi della sua immortalità. Come dice il curatore di arte urbana Stefano S. Antonelli, il nodo centrale dell'arte di strada risiede nella capacità di «cortocircuitare», cioè mettere in correlazione il livello più alto, l'espressione artistica, con quello più basso, il contesto urbano spesso degradato. Le opere che nascono in strada sono fatte per essere vissute tutti i giorni dai passanti-spettatori, non contemplate come oggetti preziosi. Il contrario di quanto accade in un museo: «Al suo interno abbassi la voce, componi i movimenti e cerchi di essere il meno disturbante possibile. Lo stesso atteggiamento che assumi in un luogo sacro». Il suo progetto, invece, guarda alla capacità performativa dell'arte, e cioè all'interazione con le persone. realizzarla nel contesto urbano è anche un modo per renderla più fruibile, sottraendola al dominio di esperti d'arte e collezionisti. Antonelli è responsabile di "Big City Life", un progetto di riqualificazione destinato a Tor

LINKIESTA

Newspaper metadata:

Source: Linkiesta.it
Author: Erika Antonelli
Country: Italy
Date: 2021/06/02
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.linkiesta.it/2021/06/arte-cultura-street-art/

Marancia, altro quartiere periferico di Roma. Qui artisti italiani e internazionali hanno realizzato 22 murales e dato vita al Museo Condominiale della zona. Secondo il curatore le opere sono «rappresentazioni ermeneutiche», cioè prodotti in grado di stimolare il passante a chiedersi cosa rappresentino. «Il contesto urbano è dominato da immagini che veicolano messaggi chiari, azzerando ogni tipo di interpretazione», racconta. Lo scopo del museo a cielo aperto era solleticare la curiosità delle persone, spingerle a chiedersi: «Cos'è?». È successo davanti al murale dello street artist Jaz (il vero nome dell'artista argentino di origini italiane è Franco Fasoli), un episodio che Antonelli ricorda con piacere. Il disegno rappresenta due lottatori – sui calzoncini uno reca lo stemma della bandiera argentina, l'altro italiana – mentre combattono tra loro. L'argentino tiene sulle spalle l'atleta italiano e hanno entrambi un volto di tigre. Due passanti anziani li osservano senza spiegarsi il motivo, finché non arriva uno spettatore più giovane: «Ma che non ve lo ricordate l'uomo tigre?» Ha ragione, "Il Peso della Storia" (questo il nome dell'opera) è un omaggio al cartone animato. «Siamo consumatori di esperienza e di bello – sostiene il professor Matteucci – e la forza espressiva della street art risiede nel fatto che i suoi prodotti artistici sono concepiti per permettere a chi guarda di immergersi in loro». Consumare il bello presuppone una dinamica precisa: le opere non possono né devono essere racchiuse in una teca che le sottragga al circuito dell'usura. Il murale è frutto di una specifica contingenza proprio perché racchiude in sé la soggettività dell'artista e l'identificazione del passante-spettatore. Un "qui e ora" determinato, ma passibile di cambiamento. Come le architetture attente ai bisogni delle persone, così anche l'arte di strada, che proprio insieme all'architettura costituisce una sfaccettatura della riqualificazione urbana, è destinata a essere in costante mutamento. Incarna la necessità del tempo e quando questo cambierà dovrà cedere il passo a un disegno che ne colga di più lo spirito. È lo Zeitgeist, bellezza.

Il Messaggero.it

Newspaper metadata:

Source: Ilmessaggero.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/06/02
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.ilmessaggero.it/sport/calcio/roma_mourinho_mercato_ultime_notizie_2_giugno_2020-5996714.html

Dal mercato alla comunicazione: la Roma è più che mai di Mourinho

2 Giugno 2021 di Stefano Carina (Lettura 3 minuti) A volte tornano. Dopo Totti, ecco Mourinho. Entrambi Special: Francesco come calciatore mentre José da tecnico. Caratteri diversi ma la stessa capacità di attrarre. Per tutta la carriera, l'ex Capitano giallorosso si è affiancato alla dirigenza, provando a convincere il giocatore di turno ad accettare il trasferimento a Roma. La lista è lunga: Buffon, Cannavaro, Pizarro, Ibrahimovic (ai tempi di Capello), Davids, Antonio Conte. Mourinho è appena arrivato. Anzi, deve ancora insediarsi ed essere presentato ma è già sulla buona strada. La telefonata a Donnarumma, quella a Zaniolo, l'altra a Mkhitaryan per convincerlo a restare, senza contare lo spiffero proveniente da Torino di una conversazione "interessata" tra vecchi amici con Ronaldo.STELLA POLARETutto già ruota attorno a Mou. Parafrasando la scritta che campeggia al Camp Nou per il Barcellona («Més que un club») a Roma la sensazione è che ci troveremo presto a parlare di «Mas que un tecnico». O se preferite il vernacolo, «Più de un allenatore». L'esempio lampante è Xhaka. La domanda nel ritiro della nazionale svizzera a Bad Ragaz è sull'interesse del club giallorosso. La risposta, dopo i convenevoli di rito (che durano lo spazio di tre parole: «Orgoglioso dell'attenzione»), vira immediatamente sulla possibilità di essere allenato da Mourinho. Inevitabile? Probabile. Il portoghese si avvia a recitare all'interno del mondo Roma diversi ruoli: tecnico, psicologo, operatore di mercato, stella polare per il marketing e la comunicazione. In una parola: manager. Sarà lui a dirigere, gli altri si adegueranno. Ma quello che già rappresenta un quid in più non deve trasformarsi un domani in una diminutio strutturale. Perché di José ce n'è uno e a differenza di Totti non rimarrà 20 anni nella Roma. Tra l'altro il carattere mite di Francesco era più un supporto all'operatività della società, anche se spesso ne nascondeva i limiti. José è invece un cannibale. Fagocita tutto e tutti. E se le cose non vanno come crede, non fatica ad esternarlo: «Non potremo competere sul mercato con le big della Premier», il commento prima dell'ultima sessione al Tottenham. Chiaro e lineare. Non potrebbe essere altrimenti per un tecnico che ha allenato e vinto ovunque: Italia, Spagna e Inghilterra. L'occasione di avvalersi della sua professionalità è unica e irripetibile. Ma va sfruttata dalla società (che per il prossimo semestre pensa ad un nuovo aumento di capitale e ad un possibile delisting) per crescere insieme. MICKI RINNOVAIntanto la telefonata a Mkhitaryan ha sortito gli effetti sperati. Dopo la settimana di riflessione e di silenzio, l'armeno ha rotto gli indugi e ieri ha sottoscritto l'accordo che lo lega alla Roma per un altro anno (alle stesse cifre della passata stagione: 3 milioni più 2 alla firma). Rifiutato dunque il biennale proposto da Pinto (tornato in Portogallo) a conferma che l'ex Arsenal - al netto delle dichiarazioni rilasciate sul sito del club - ha deciso di lasciarsi una porta aperta, per capire come evolveranno i rapporti con il tecnico, non idilliaci ai tempi dello United. Una permanenza, quella dell'attaccante, che rilancia il connubio della Roma con Raiola, pronto alla (difficile) convivenza con Mendes.MEETING IN ARRIVOMino a Trigoria controlla attualmente Kluivert, Micki, Calafiori e Karsdorp (anche se non ufficialmente) e sia quando arrivò nella Capitale che adesso che è di ritorno dal prestito al Leicester, c'è sempre la sua regia nei trasferimenti di Under. Inevitabilmente dovrà recitare un ruolo fondamentale nelle uscite. Anche perché gli darebbe poi più forza per tornare alla carica in entrata: oltre al sogno Donnarumma (che al momento guarda altrove), Raiola sta caldeggiando da tempo l'ingaggio di Areola. Mendes invece propone Rui Patricio. Di questo e molto altro si parlerà nel prossimo fine settimana quando a Londra è in programma un incontro tra il gm giallorosso, i Friedkin e lo Special One. La nuova Roma, formato Mou, è pronta a partire.

Newspaper metadata:

Source: Borsaitaliana.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/06/02
Media: Internet
Pages: -

Web source: http://www.borsaitaliana.it/borsa/notizie/radiocor/finanza/dettaglio/sanita--gli-avvenimenti-di-venerdi--4-giugno-nRC_02062021_0724_16156745.html

Sanita': gli avvenimenti di VENERDI' 4 giugno

EVENTI E CONFERENZE STAMPA - conferenza stampa di presentazione del Corso di Laurea Magistrale in Psicologia applicata all'innovazione digitale, organizzata da Intesa Sanpaolo Innovation Center e Istituto Universitario Salesiano di Torino. Ore 11,00. Partecipano, tra gli altri, Maurizio Montagnese, presidente Intesa Sanpaolo Innovation Center; Gian Maria Gros-Pietro, presidente Intesa Sanpaolo. In streaming. - convegno su 'Modelli di governance dei servizi sanitari e socio sanitari regionali a confronto', promosso dalla Commissione consiliare Sanita' e dal Consiglio regionale. Ore 14,00. In streaming. http://www.sanita24.ilsole24ore.com/. Red- (RADIOCOR) 02-06-21 07:24:25 (0016)SAN 5 NNNN

Newspaper metadata:

Source: Borsaitaliana.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/06/02
Media: Internet
Pages: -

Web source: http://www.borsaitaliana.it/borsa/notizie/radiocor/finanza/dettaglio/economia-e-finanza-gli-avvenimenti-di-venerdi--4-giugno-nRC_02062021_0720_10158330.html

Economia e finanza: gli avvenimenti di VENERDI' 4 giugno

FINANZA - Nessun appuntamento in agenda. RIUNIONI DEI CONSIGLI DI AMMINISTRAZIONE - Nessun appuntamento in agenda. INCONTRI SOCIETA' QUOTATE - Nessun appuntamento in agenda. ASSEMBLEE DEGLI AZIONISTI - Nessun appuntamento in agenda. DATI MACROECONOMICI - Italia: Istat - le prospettive per l'economia italiana, anni 2021-2022. Ore 10,00. - Eurozona: vendite al dettaglio, aprile. Ore 11,00. - Stati Uniti: tasso disoccupazione, maggio. Ore 14,30. - Italia: revisione rating Fitch. - Stati Uniti: ordinativi industriali, aprile. Ore 16,00. - Germania: revisione rating Dbrs. ECONOMIA - conferenza stampa di presentazione del Corso di Laurea Magistrale in Psicologia applicata all'innovazione digitale, organizzata da Intesa Sanpaolo Innovation Center e Istituto Universitario Salesiano di Torino. Ore 11,00. Partecipano, tra gli altri, Maurizio Montagnese, presidente Intesa Sanpaolo Innovation Center; Gian Maria Gros-Pietro, presidente Intesa Sanpaolo. In streaming. - evento Luiss di presentazione del libro "Europe's Crisis of Legitimacy" di Vivien Schmidt. Ore 18,00. In streaming. POLITICA E ATTIVITA' PARLAMENTARE Camera 9,30 Dl riaperture (Aula) 15,00 Dl riaperture (Aula) Red-. (RADIOCOR) 01-06-21 19:33:46 (0621) 5 NNNN (RADIOCOR) 02-06-21 07:20:15 (0010)PA 5 NNNN

Newspaper metadata:

Source: Finanza.tgcom24.mediaset.it
Country: Italy
Media: Internet
Author:
Date: 2021/06/02
Pages: -

Web source: http://finanza.tgcom24.mediaset.it/news/dettaglio_news.asp?id=20210602083607154O&chkAgenzie=PMFNW&sez=mfdj&testo=&titolo=L'agenda%20della%20settimana

L'agenda della settimana

02/06/2021 08:00 MILANO (MF-DJ)--Questi gli appuntamenti economici, finanziari e politici piu' rilevanti della settimana: GIOVEDI' 3 GIUGNO FINANZA 11h00 Conferenza di Carmignac sull'outlook macroeconomico del secondo semestre. Partecipano Raphael Gallardo, Chief Economist, e Kevin Thozet, Member of the Investment Committee di Carmignac. CDA Abitare In, Enertronica Santerno ASSEMBLEE -- ECONOMIA POLITICA 10h00 Web conference "5G: innovazione, opportunita' e regole". Interviene Salvatore Rossi, presidente di Tim. 12h00 Camera - Sala del Mappamondo, la Commissione Bilancio, nell'ambito dell'esame del decreto Sostegni bis svolge le audizioni di: Giovanni Sabatini, Direttore Generale dell'Abi; 13h00 Mediocredito Centrale; 15h00 Commissari straordinari di Alitalia Giuseppe Leogrande, Gabriele Fava, Daniele Santosuosso; 17h00 Istat. 14h00 Senato: in Commissione Finanze audizione, in videoconferenza, dell'Amministratore delegato di Poste Italiane sulla materia di competenza relativa all'attivita' finanziaria della Societa'. 15h00 Il Presidente di Enea, Federico Testa e l'amministratore delegato di Eni, Claudio Descalzi, alla presenza della Presidente di Eni Lucia Calvosa, firmano un Joint Cooperation Agreement (JCA) per lo sviluppo congiunto di progetti finalizzati alla decarbonizzazione, alla sostenibilita' e alla transizione energetica ed ecologica. L'evento sara' trasmesso sulla piattaforma Webex. FINANZA INTERNAZIONALE FRANCIA CDA Remy Cointreau ASSEMBLEE Saint-Gobain GERMANIA CDA -- ASSEMBLEE -- SPAGNA CDA -- ASSEMBLEE -- REGNO UNITO CDA Manchester United, Lloyds Banking, Associated British Foods ASSEMBLEE -- STATI UNITI CDA Campbell Soup, Lululemon Athletica, Slack Technologies ASSEMBLEE -- ECONOMIA INTERNAZIONALE LUSSEMBURGO 10H00 Consiglio 'Trasporti, telecomunicazioni ed energia' dell'Ue. VENERDI' 4 GIUGNO FINANZA -- CDA -- ASSEMBLEE -- ECONOMIA POLITICA 10h00 Istat - Le prospettive per l'economia italiana anni 2021-2022 11h00 "La psicologia applicata all'innovazione digitale". Intervengono tra gli altri il presidente di Intesa sanpaolo, gian Maria Gros-Pietro, il presidente di Intesa Sanpaolo Innovation Center Maurizio Montagnese e Monsignor Cesare Nosiglia, Arcivescovo di Torino 11h00 Talk tra Olivier Fran ois, Ceo Fiat & Abarth Brand e Stellantis Chief Marketing Officer e Stefano Boeri, Architetto, Fondatore e Partner di Stefano Boeri Architetti, sulla mobilita' elettrica e i Boschi Verticali, per creare insieme un futuro migliore per le nostre citta' e per le prossime generazioni 11h00 Conferenza stampa in streaming Intesa Sanpaolo "La psicologia applicata all'innovazione digitale". Partecipa tra gli altri Gian Maria Gros-Pietro. FINANZA INTERNAZIONALE FRANCIA CDA -- ASSEMBLEE -- GERMANIA CDA -- ASSEMBLEE -- SPAGNA CDA -- ASSEMBLEE -- REGNO UNITO CDA -- ASSEMBLEE -- STATI UNITI CDA -- ASSEMBLEE -- ECONOMIA INTERNAZIONALE LUSSEMBURGO 10H00 Consiglio 'Trasporti, telecomunicazioni ed energia' dell'Ue. red (fine) MF-DJ NEWS

TORINO
EPROVINCIA

Newspaper metadata:

Source: La Stampa - Ed. Torino
Country: Italy
Media: Printed
Author: ALESSANDRO MONDO
Date: 2021/06/02
Pages: 2 -

Web source:

Vaccini, partono le aziende faro sui camici bianchi in 20 mila si sono rifiutati

V accini: parte l'immunizzazione nelle aziende, una buona notizia, ma non sono tutte rose e fiori. Circa 20 mila i sanitari non ancora vaccinati (medici ma anche infermieri, fisioterapisti, tecnici, psicologi, veterinari, sanitari della sanità pubblica e privata e liberi professionisti, odontoiatri), 237 mila gli over 60 nemmeno prenotati (di cui 38 mila over 80), perplessità sull'impiego dei vaccini. A far discutere, la notizia ufficiosa di un imminente parere da parte del Comitato tecnico-scientifico di Aifa secondo cui AstraZeneca e J& sarebbero da impiegare solo per gli over 50: l'ennesima piroetta, nel caso. Nel mezzo i direttori delle Asl, sollecitati dalla Regione ad essere rigorosi nei confronti dei sanitari non vaccinati - gli elenchi sono stati trasmessi alle aziende soltanto ieri, si tratta di verificare se la volontà di non immunizzarsi è legata ad incompatibilità per problemi di salute - e ad accelerare sulle somministrazioni giornaliere (anche ieri sono state 28.158, sotto la media delle 35 mila fissata per le Asl). Sulla vaccinazione per i giovani, improvvisamente, fioccano le opportunità: tante, forse troppe per non generare qualche confusione. Prenotazione per la fascia 16-29 anni: da giovedì, sul portale www.ilPiemontetivaccina.it. L'Unità di Crisi estende a tutta la popolazione dai 18 anni in su le vaccinazioni "last minute" presso l'open hub del Valentino tra venerdì 4 e domenica 6 giugno: il servizio è riservato a coloro che non hanno ancora un appuntamento o hanno la convocazione dopo il 13 giugno. Da questa mattina, ore 7, potranno prenotare sul portale le persone con più di 30 anni (inclusi i nati nel 1991) e dal 3 giugno alle ore 12 anche i giovani con più di 18 anni compiuti. Le prenotazioni sono possibili fino alle ore 16 di giovedì 3 giugno o fino all'esaurimento dei 6 mila posti disponibili per questo primo weekend del 4-6 giugno. Sempre dalle ore 12 di giovedì sul portale i giovani nella fascia 18-28 anni potranno prenotare il vaccino nell'ambito dell'Open night organizzata sabato 5 giugno presso l'hub di Reale Mutua: la prenotazione sarà possibile fino all'esaurimento dei mille posti disponibili, le vaccinazioni avverranno tra le ore 21.30 di sabato e le 3.30 della notte di domenica. Partono le aziende: almeno una parte. Oltre 700, su più di 1200 candidature, le aziende risultate idonee a diventare punti vaccinali. Le prime a partire il 3 giugno saranno le Confindustrie delle province di Alessandria, Asti, Cuneo e Torino, unitamente all'API di Torino e a Confartigianato Cuneo. Nello stesso giorno via alle vaccinazioni anche per dipendenti e loro familiari di UnipolSai a Torino, Gruppo Zegna a Sandigliano (Biella) e a San Pietro Mosezzo (Novara), Gruppo Merlo a Cervasca (Cuneo) e Amazon a Brandizzo e Torrazza Piemonte (To). Al via le vaccinazioni per i propri dipendenti anche negli hub di Reale Mutua, Lavazza, BasicNet e della Fondazione Compagnia di San Paolo che da settimane stanno già vaccinando la popolazione generale a supporto del sistema sanitario e adesso, oltre a continuare in questa preziosa attività, potranno anche vaccinare in modo diretto i propri dipendenti. Sono oltre 100 mila i lavoratori delle aziende coinvolte nella prima fase del progetto: l'obiettivo è somministrare circa 5 mila vaccini al giorno. Intanto l'epidemia continua a rifluire: ieri 209 contagi, 12 decessi, - 37 ricoveri nei reparti ordinari (invariati quelli nelle terapie intensive). Anche così, il rischio varianti spinge il Pd (Valle) a chiedere di aumentare sul tracciamento, cioè sui tamponi: «Nell'ultima settimana il Piemonte ha fatto 48.554 tamponi molecolari: meno di un terzo della Lombardia, la metà di Veneto e Campania, molto meno di Emilia (68.508), Lazio (74.714) e Toscana (64.947)». —

TORINO
EPROVINCIA

Newspaper metadata:

Source: La Stampa - Ed. Torino Author: IRENE FAMÀ
Country: Italy Date: 2021/06/02
Media: Printed Pages: 5 -

Web source:

“Nessuna tutela per i migranti che attendono di essere espulsi”

le cancellate del Cpr di corso Brunelleschi racchiudono un «paradosso». Per dirla con le parole della politica, ieri in visita al Centro. Dietro quel portone di ferro, tra moduli recintati e un cortile spoglio, non c’è una prigione. Ma chi entra non può uscire, se non per essere rimpatriato. Non può utilizzare cellulari, ha un’assistenza medica saltuaria e un’ancora più saltuaria assistenza psicologia. Ecco il «paradosso» che pone una questione giuridica, legislativa e soL Non c’è uno psichiatra e lo psicologo ha 16 ore settimanali per più di cento persone prattutto umana. «I Cpr non sono strutture di detenzione, eppure hanno meno tutele e garanzie che le carceri». I deputati Andrea Giorgis e Anna Rossomando sintetizzano così, al termine del sopralluogo nella struttura torinese. «Prima la presenza di un presidio sanitario era garantita h24, ora è di 5 ore al giorno. Non c’è uno psichiatra e l’assistenza psicologica è di 16 ore settimanali per più di cento persone». All’interno degli istituti penitenziari «c’è un imperativo costituzionale di funzione rieducativa, qui non c’è alcuna idea di reinserimento sociale»: i Cpr sono «parcheggi» per immigrati irregolari, «pensati per un trattenimento temporaneo in vista dell’espulsione coatta». Il decreto Salvini ha ridotto drasticamente i fondi per i servizi. «Il prossimo capitolato deve ripristinare la presenza continua del presidio sanitario, i servizi dei mediatori culturali e degli psicologi» ribadiscono i parlamentari. Il suicidio di Musa Balde ha acceso un faro su quel luogo in cui entrare è difficile, anche per i politici. Servono autorizzazioni, la trafila è lunga. «Manca trasparenza», denunciano i consiglieri regionali Marco Grimaldi di Leu e DomeFiori per il giovane Musa Balde lasciati lungo il muro del Cpr di corso Brunelleschi (in basso) dove si è ucciso nico Rossi del Pd, anche loro in visita al Cpr. Hanno raccolto dimagistratura. Per ora l’unica verse testimonianze. C’è chi cosa certa è che, due giorni priha raccontato di essere lì solo ma del suicidio, il giovane aveperché irregolare. E chi ha detva parlato dell’aggressione al to di aver avuto qualche prosuo avvocato. blema con la giustizia, ma di Ma i Cpr continuano a interaver scontato la pena in carcerogare la politica e non solo. re: «Piuttosto che stare al Cpr «Andrebbero chiusi - dice Gripreferirei tornare in cella»; maldi –. Bisogna trovare al più «Musa si è ucciso. Ci ho pensapresto un’altra soluzione». to tante volte anche io». Non avere i documenti in regoMusa Balde, preso a botte a la per stare in Italia basta per fiVentimiglia da tre manovali, è nire in un posto del genere? finito al Cpr perché senza docuMonica Gallo, garante dei dementi. I suoi aggressori denuntenuti, ieri al Centro come tanciati a piede libero. Ecco un alti altri giorni, parla di «polititro paradosso: «La direttiva coche di accoglienza». Giorgis e munitaria prescrive a tutti i Rossomando aggiungono: «Bipaesi membri di predisporre questioni sanitarie, in una di. E aggiunge: «A quanto ci è sogna ripensare l’attuale disciuna disciplina a tutela delle vitstanza chiamata Ospedaletto. stato detto pare che nessuno, plina del diritto d’asilo e invetime di reato – spiega Rosso- «In quell’area non ci sono nemné la Questura di Imperia né stire sul rimpatrio volontario. mando -. La condizione di vittimeno le telecamere. Per cui è l’Asl abbia comunicato agli Così si garantiscono i diritti ma deve prevalere sulla condiimpossibile intervenire in caso operatori chi era Musa e la viofondamentali della persona e zione di irregolarità». Al Cpr, di malore o di un gesto anlenza che aveva subito». Un anche maggior sicurezza». — Musa era in isolamento per ti-conservativo» dice Grimalaspetto su cui farà chiarezza la © RIPRODUZIONE RISERVATA MAURO UJETTO / REPORTERS ASSOCIAZIONE CULTURALE cerca SEGRETARIA/O, IN PENSIONE, ESPERTO/A PROGRAMMI E USO PC, IMPEGNO PART TIME POMERIDIANO. Richiedesi libero/a impegni famigliari. Dettagliare C.V. Scrivere assopl16@gmail.com . questioni sanitarie, in una di. E aggiunge: «A quanto ci è sogna ripensare l’attuale disciuna disciplina a tutela delle vitstanza chiamata Ospedaletto. stato detto pare che nessuno, plina del diritto d’asilo e invetime di reato – spiega Rosso- «In quell’area non ci sono nemné la Questura di Imperia né stire sul rimpatrio volontario. mando -. La condizione di vittimeno le telecamere. Per cui è l’Asl abbia comunicato agli Così si garantiscono i diritti ma deve prevalere sulla condiimpossibile intervenire in caso operatori chi era Musa e la viofondamentali della persona e zione di irregolarità». Al Cpr, di malore o di un gesto anlenza che aveva subito». Un anche maggior sicurezza». — Musa era in isolamento per ti-conservativo» dice Grimalaspetto su cui farà chiarezza la magistratura. Per ora l’unica verse testimonianze. C’è chi cosa certa è che, due giorni priha raccontato di essere lì solo ma del suicidio, il giovane aveperché irregolare. E chi ha detva parlato dell’aggressione al to di aver avuto qualche prosuo avvocato. blema con la giustizia, ma di Ma i Cpr continuano a interaver scontato la pena in carcerogare la politica e non solo. re: «Piuttosto che stare al Cpr «Andrebbero chiusi - dice Gripreferirei tornare in cella»; maldi –. Bisogna trovare al più «Musa si è ucciso. Ci ho pensapresto un’altra soluzione». to tante volte anche io». Non avere i documenti in regoMusa Balde, preso a botte a la per stare in Italia basta per fiVentimiglia da tre manovali, è nire in un posto del genere? finito al Cpr perché senza docuMonica Gallo, garante dei dementi. I suoi aggressori

TORINO
EPROVINCIA

Newspaper metadata:

Source: La Stampa - Ed. Torino Author: IRENE FAMÀ
Country: Italy Date: 2021/06/02
Media: Printed Pages: 5 -

Web source:

denuntenuti, ieri al Centro come tanciati a piede libero. Ecco un alti altri giorni, parla di «polititro paradosso: «La direttiva coche di accoglienza». Giorgis e munitaria prescrive a tutti i Rossomando aggiungono: «Bipaesi membri di predisporre questioni sanitarie, in una di. E aggiunge: «A quanto ci è sogna ripensare l'attuale disciuna disciplina a tutela delle vitstanza chiamata Ospedaletto. stato detto pare che nessuno, plina del diritto d'asilo e invetime di reato – spiega Rosso- «In quell'area non ci sono nemné la Questura di Imperia né stire sul rimpatrio volontario. mando -. La condizione di vittimeno le telecamere. Per cui è l'Asl abbia comunicato agli Così si garantiscono i diritti ma deve prevalere sulla condiimpossibile intervenire in caso operatori chi era Musa e la viofondamentali della persona e zione di irregolarità». Al Cpr, di malore o di un gesto anlenza che aveva subito». Un anche maggior sicurezza». —

TORINO
E PROVINCIA

Newspaper metadata:

Source: La Stampa - Ed. Torino
Country: Italy
Media: Printed
Author: BERNARDO BASILICI MENINI
Date: 2021/06/02
Pages: 8 -

Web source:

Riforma delle slot machine di nuovo muro contro muro

Riparte lo scontro sul gioco d'azzardo. L'assessore regionale Fabrizio Ricca, ieri, ha portato in commissione la riforma della legge di settore del 2016, per avviare l'iter che porterà fino al Consiglio regionale. Il consigliere Pd Domenico Rossi promette che «da parte di tutte le opposizioni c'è l'intenzione di dar voce alle realtà rimaste fino ad ora inascoltate: medici, psicologi, assistenti sociali, associazioni antimafia, movimenti cattolici, fondazioni antiusura, e rappresentanti delle forze dell'ordine che chiedono con forza la difesa dell'attuale legge regionale». Anche la vicesegretaria del Pd Monica Canalis si dice «pronta alla lotta». Il Movimento 5 Stelle promette: «Siamo pronti alla trincea in Consiglio regionale» e il Movimento 4 Ottobre spiega come «anche questa volta opporremo al tentativo della Lega un muro di emendamenti». Insomma, il prossimo futuro di Palazzo Lascaris chiaramente è il ritorno dell'ostruzionismo, che negli scorsi mesi aveva paralizzato i lavori dell'aula costringendo la Lega a una ritirata tattica. A finire nel bersaglio delle opposizioni il fatto che la legge sia stata illustrata solo da Ricca, e non dai suoi omologhi alla Salute e alle Politiche sociali. Oltre che in assenza degli assessori di Fratelli d'Italia, perplessi sul tema. Secca la replica del consigliere della Lega Claudio Leone: «Le barricate sono approcci di una vecchia politica che strumentalmente ignora i capisaldi del nostro provvedimento, cioè la difesa di migliaia di posti di lavoro, lotta alle infiltrazioni della criminalità e contrasto alla ludopatia». La maratona della riforma è appena iniziata. —

Newspaper metadata:

Source: Cityrumors.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: Redazione Cityrumors
Date: 2021/06/02
Pages: -

Web source: https://abruzzo.cityrumors.it/sport-abruzzo/altri-sport-abruzzo/ciclismo-epilogo-in-volata-per-il-memorial-donnino-di-santegidio-alla-vibrata.html?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=ciclismo-epilogo-in-volata-per-il-memorial-donnino-di-santegidio-alla-vibrata

Ciclismo, epilogo in volata per il Memorial Donnino di Sant'Egidio alla Vibrata

class="td-post-content tagdiv-type"> Ai valori, all'amicizia e al ciclismo: si può sintetizzare in questi tre elementi il successo e l'organizzazione impeccabile e materiale della Gulp! Pool Val Vibrata in occasione del Memorial Donnino per la categoria juniores andato in scena a Sant'Egidio alla Vibrata.Sono stati 146 gli atleti alla partenza in rappresentanza di 26 squadre che hanno ripetuto nove volte un circuito di 13,3 chilometri leggermente ondulato tra Sant'Egidio alla Vibrata, Villa Mattoni, Ancarano e Paolantonio per complessivi 119,7 chilometri di gara. Oltre a ricordare la figura di Donnino Baldini (appassionato delle due ruote e grande amico di famiglia dell'attuale presidente della Gulp! Luigi Nardinocchi nei suoi trascorsi da ciclista) c'è stato l'omaggio di tutta la carovana a Marino Marcozzi, punto di riferimento e amico del ciclismo a Sant'Egidio alla Vibrata venuto a mancare pochi giorni fa.Dopo i tentativi di fuga lampo di Alessandro Acampora (UC Giorgione-Cambike) e di Riccardo Djorjevic (Valdarno Regia Congressi Seiecom) nei primi 40 chilometri, il traguardo volante al quarto giro conquistato da Samuele Ricca (UC Giorgione-Cambike) e il gran premio della montagna al settimo passaggio sullo strappo di Collina ad appannaggio di Elia Tesei (Sidermec-F.lli Vitali) sono stati gli altri momenti salienti di una corsa disputata ad alto ritmo che ha visto tra i protagonisti nel finale di corsa anche Catello D'Auria, (UC Giorgione-Cambike) Michele Cangiotti (Sidermec-F.lli Vitali) e Lorenzo Di Camillo (Gulp! Pool Val Vibrata), oltre a Nicolo Severa (AS Roma Ciclismo-Team Coratti), all'attacco in solitaria tra il penultimo e l'ultimo giro. L'epilogo in volata a ranghi compatti è stato inevitabile con il friulano Lorenzo Ursella (Borgo Molino Rinascita Ormelle) che ha trovato le energie sufficienti nel centrare la vittoria davanti al marchigiano Anthoni Silenzi (OP Bike) e al toscano Lorenzo Pellegrini (Valdarno Regia Congressi Seiecom).Allo sprint si è messo in luce Di Camillo che ha onorato al meglio i colori della Gulp! Pool Val Vibrata, ottenendo un meritatissimo sesto posto e il titolo provinciale FCI Teramo, a coronamento di un ottimo lavoro dei compagni di squadra in suo supporto, per un atleta in continua crescita e che potrebbe puntare al risultato pieno nelle prossime gare.Alle premiazioni hanno presenziato Elicio Romandini (sindaco di Sant'Egidio alla Vibrata), Gabriele Di Meco (vice presidente del comitato regionale FCI Abruzzo), Maurizia Corradetti e Moira D'Ascenzo (presidente e consigliere provinciale FCI Teramo).“Mi preme ringraziare tutti i collaboratori storici della Gulp ed anche i componenti del nuovo direttivo – è stato il commento del presidente della Gulp!Pool Val Vibrata Luigi Nardinocchi – per la riuscita di questa straordinaria manifestazione nella quale abbiamo portato a casa un lusinghiero titolo provinciale con Lorenzo Di Camillo, in concomitanza con la conquista del titolo regionale juniores nella mountain bike cross country a Pineto con Riccardo Bernardini. Non possiamo dimenticare l'amministrazione comunale di Sant'Egidio alla Vibrata, i familiari più stretti di Donnino Baldini e anche i nostri principali sponsor Pantoni, Micso, Torri Cantine, E.G. Impianti, Plast.Tec., Fruttonero, Molino Candelori e Zenobi Immobiliare che ci aiutano ad andare avanti in questo 44°anno consecutivo di attività alla causa del ciclismo giovanile”.“Posso ritenermi soddisfatta – ha spiegato il presidente del comitato provinciale FCI Teramo Maurizia Corradetti – dell'organizzazione generale dell'evento e sono particolarmente fiera di constatare la collaborazione attiva delle società abruzzesi e non solo che fanno sinergia mettendo in campo tutte le professionalità nell'ambito ciclistico. Solo così si possono raggiungere traguardi migliori per il futuro del nostro movimento in ambito provinciale e di riflesso in quello regionale”. ORDINE D'ARRIVO MEMORIAL DONNINO1. Lorenzo Ursella (Borgo Molino Rinascita Ormelle) 119,7 km in 2.51'08” media 41,967 km/h2. Anthoni Silenzi (OP Bike)3. Lorenzo Pellegrini (Valdarno Regia Congressi Seiecom)4. Luca Testi (Valdarno Regia Congressi Seiecom)5. Simone Aielli (Vini Fantini-Sportur-Free Bike)6. Lorenzo Di Camillo (Gulp! Pool Val Vibrata-Pedale Rossoblu) 7. Fabrizio Ferri (Velosport Ferentino Cycling Team)8. Pierfilippo Gabrielli (AS Roma Ciclismo-Team Coratti)9. Vittorio Carrer (Team Bike Terenzi)10. David Rosioru (Multicar Amaru'-D'Aniello Cycling Wear)11. Valentino Fattorini (Forno Pioppi)12. Giuliano Santarpia (Cps Professional Team)13. Marco Vito Di Santo (Cps Professional Team)14. Federico Di Mauro (Gulp! Pool Val Vibrata Pedale Rossoblu)15. Marco Caferri (AS Roma Ciclismo-Team Coratti)16. Federico Minori (Team Logistica Ambientale)17. Filippo Bucci (Reda Mokador Pedale Chiaravallese)18. Karim Venturi (Deka Riders Team Bike Romagna)19. Simone Roganti (Big Hunter Beltrami Tsa Seanese)20. Davide Casini (Marco Pantani Official Team) TV: Martedì 1 giugno (stasera) alle 22:00 su Rete 8 Sport (canale 11 del digitale terrestre in Abruzzo o in streaming sul sito https://www.rete8.it/canali-tv/rete8-sport/) all'interno della rubrica Bici Mon Amour condotta da Paolo Durante. Il filmato integrale sarà visibile a partire da mercoledì 2 giugno sul canale youtube Ultimokm Ciclismo Abruzzo con il commento di Marco Romani.Credit fotografico Bruno Di Fabio

la Repubblica TORINO

Newspaper metadata:

Source: La Repubblica - Ed. Torino
Country: Italy
Media: Printed
Author: Sara Strippoli
Date: 2021/06/02
Pages: 7 -

Web source:

La carica dei 20mila Il personale sanitario senza il vaccino

Sono poco meno di ventimila i medici, gli infermieri, i fisioterapisti, i tecnici, gli psicologi, i veterinari, gli odontoiatri della sanità pubblica e privata piemontese che finora si sono rifiutati di vaccinarsi. Un numero molto alto ma che include tutto il mondo sanitario regionale, una stima, molto indicativa, di 150mila. Questo il dato emerso dalle verifiche incrociate e presentato dal responsabile dell'area giuridica Antonio Rinaudo durante la riunione convocata ieri pomeriggio con tutti i direttori delle Asl del Piemonte al quale ha partecipato anche il presidente Alberto Cirio, che non ha risparmiato una strigliata sulla necessità di aumentare il numero dei vaccini, in calo negli ultimi giorni. La cifra non restituisce dunque un quadro dettagliato del fenomeno No Vax negli ospedali e nelle strutture per anziani, i luoghi che preoccupano maggiormente per il rischio di contagio, ma in ogni caso conferma che sono ancora alte le resistenze nel mondo sanitario. Ora le aziende (quelle dove risiedono i No vax), a cui sono stati consegnati gli elenchi, dovranno, una volta ricevuto il dato incrociato dei nomi, segnalare i dati alle aziende dove lavorano i sanitari. Qui il medico competente interno dovrà provare a convincere i riluttanti per poi chiudere la partita con il bilancio certo degli irriducibili del vaccino. La riunione è stata convocata nel pomeriggio di ieri, un incontro in remoto a cui sono stati chiamati tutti i direttori generali delle aziende sanitarie e degli ospedali ai quali, oltre alle cifre che competono le loro aziende, Rinaudo ha chiarito le linee guida per arrivare alla lista finale, quella dei dipendenti che dovranno lasciare le loro mansioni perché a contatto con i pazienti. Il tema del confronto è molto delicato: si deve applicare la legge senza essere costretti a chiudere i servizi pubblici essenziali nel caso in cui ci fosse una sospensione massiccia. Dopo aver ricevuto la lettera di convocazione, i sanitari non vaccinati avranno cinque giorni di tempo per spiegare le ragioni della loro scelta . Un ultimo passaggio nel tentativo di convincere chi non ne vuole sapere. D'altronde le conseguenze sono pesanti: la perdita dello stipendio e nel migliore dei casi un demansionamento. Per i liberi professionisti, che probabilmente in questa lista potrebbero rappresentare la maggioranza, dovrà intervenire l'Ordine professionale, quello dei medici e odontoiatri, il Collegio infermieri. Sono loro a dover provvedere alla sospensione dalla professione, sempre fino a fine anno come prevede la legge. Sono 54.000 circa i dipendenti del sistema sanitario piemontese. Ma la platea si allarga enormemente se si sommano i professionisti della sanità privata e i liberi professionisti. Nel complesso la percentuale di No Vax potrebbe essere non molto più alta del 10 per cento, una cifra in linea con le stime nazionali.

LA STAMPA.it

Newspaper metadata:

Source: Lastampa.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: Adriana Marmiroli
Date: 2021/06/02
Pages: -

Web source: https://www.lastampa.it/milano/2021/06/02/news/mario-martone-porta-la-scrittrice-dallo-psicoanalista-1.40343641

Mario Martone porta la scrittrice dallo psicoanalista

Dalla depressione alla rinascita: fino a domenica al Teatro Parenti in scena “Il filo di mezzogiorno”, tratto dal romanzo autobiografico di Goliarda Sapienza Nasce sul set di “Capri Revolution” l’idea di portare in scena “Il filo di mezzogiorno”, scritto autobiografico di Goliarda Sapienza. L’attrice Donatella Finocchiaro e la sceneggiatrice Ippolita di Majo, entrambe coinvolte nel film di Mario Martone, tra un ciak e l’altro, negli splendidi panorami insulari, iniziano a parlare della sfortunata scrittrice. Che era «anche lei – dice oggi Martone –, con “L’arte della gioia”, nell’orizzonte di quella storia». Dopo di che, di Majo di quel titolo realizza l’adattamento teatrale pensandolo su misura per l’attrice. È solo a quel punto che, dice il regista napoletano, «vengo coinvolto: quarto “incomodo” tra queste tre donne». Ma non unico uomo: coprotagonista della pièce è Roberto De Francesco, cui viene affidato il ruolo dello psicoterapeuta con cui Goliarda si confronta e che la aiuta a uscire da uno dei momenti più oscuri della sua esistenza: fortemente depressa, aveva tentato il suicidio; manicomio ed elettroshock erano state le (allora) inevitabili terapie. «Un ruolo che in sé racchiude, prodotto e rielaborato da menti femminili, la dialettica maschile/femminile». Proveniente da una famiglia convintamente antifascista, Goliarda Sapienza ha un’infanzia e un’educazione davvero sui generis; dopo la guerra frequenta a Roma l’Accademia d’arte drammatica e per un po’ fa l’attrice; solo nella seconda metà degli Anni ‘60 inizia a scrivere. Negli ’80 affronta l’esperienza del carcere, che molto la segna seppure anche in modo positivo (e ne scriverà). Il suo genio letterario viene riconosciuto tardivamente: il maggior successo, “L’arte della gioia”, scritto nell’arco di un decennio, venne pubblicato integralmente solo nel 1998, dopo la sua morte nel 1996. “Il filo di mezzogiorno”, del 1969, è appunto il racconto dell’esperienza psicanalitica dei primi Anni ’60. «Quando ho letto l’adattamento di Ippolita – spiega Martone – mi è sembrato di avere finalmente trovato un bellissimo testo italiano contemporaneo. Mi è venuto spontaneo propormi per la regia». Incastonato in un periodo eminentemente “lirico” (durante il lockdown Martone ha realizzato, poi visti in streaming, “Il barbiere di Siviglia” e la “Traviata” e nel 2022 lo aspetta la Scala dove curerà la regia di “Rigoletto” e “Fedora”) e prodotto dai quattro Stabili di Napoli, Torino, Catania e Roma, “Il filo di mezzogiorno” avrebbe dovuto andare in scena nell’aprile 2021 a Napoli. Poi, di lockdown in lockdown, ha potuto debuttare solo a Roma a fine maggio. E ora arriva al Franco Parenti a Milano. «Ma nella prossima stagione verrà ripreso in tutti a quei teatri dove non abbiamo potuto, causa Covid». Ancora in stand by il regista ex direttore artistico dello Stabile di Torino ha anche un film: “Qui rido io”, con Toni Servillo, incentrato su Edoardo Scappetta, figura chiave del teatro italiano nonché padre naturale dei De Filippo. Da quando è finita la decennale esperienza torinese, Martone è privo di incarichi direttivi. «Molti me ne hanno offerti prima della pandemia: ma tra cinema, lirica e teatro, però non avrei avuto tempo per una nuova direzione». Poi è venuto il lockdown e la lunga chiusura dei teatri. E curiosamente, «mi ha fatto rimpiangere di non avere accettato. Al di là dei problemi economici, questo è il momento delle idee e della tenacia. Bisogna imporsi di reagire. “Barbiere” e “Traviata” sono stati il mio modo di farlo ed essere creativo. Penso che i Teatri Pubblici debbano essere in prima fila nella rinascita che ci aspetta. Questo è il momento della progettualità, della creatività e del cimento». Teatro Franco Parenti, Sala Grande, via Pier Lombardo 14, fino al 6 giugno, ore 19.30, 21/38 euro, teatrofrancoparenti.it

LA STAMPA.it

Newspaper metadata:

Source: Lastampa.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: alessandro mondo
Date: 2021/06/02
Pages: -

Web source: https://www.lastampa.it/topnews/edizioni-locali/torino/2021/06/02/news/vaccini-partono-le-aziende-il-caso-dei-camici-bianchi-rifiutano-in-20-mila-1.40342942

Vaccini, il caso dei camici bianchi: in Piemonte rifiutano l'iniezione in 20 mila

Il gran rifiuto di medici e infermieri in Piemonte mentre si cerca di convincere i giovani a immunizzarsi Vaccini: parte l'immunizzazione nelle aziende, una buona notizia, ma non sono tutte rose e fiori. Circa 20 mila i sanitari non ancora vaccinati (medici ma anche infermieri, fisioterapisti, tecnici, psicologi, veterinari, sanitari della sanità pubblica e privata e liberi professionisti, odontoiatri), 237 mila gli over 60 nemmeno prenotati (di cui 38 mila over 80), per perplessità sull'impiego dei vaccini. A far discutere, la notizia ufficiosa di un imminente parere da parte del Comitato tecnico-scientifico di Aifa secondo cui AstraZeneca e J& sarebbero da impiegare solo per gli over 50: l'ennesima piroetta, nel caso. Questo contenuto è riservato agli abbonati 1€ al mese per 3 mesi Attiva Ora Accesso illimitato a tutti i contenuti del sito 3,50 € a settimana Attiva Ora Tutti i contenuti del sito, il quotidiano e gli allegati in digitale Sei già abbonato? Accedi

Newspaper metadata:

Source: Panorama
Author:
Country: Italy
Date: 2021/06/02
Media: Periodics
Pages: 33 -

Web source:

L'importanza del Coaching nella formazione manageriale

Nell'era della globalizzazione e della rivoluzione digitale, l'importanza del Coaching, come modalità formativa per lo sviluppo delle competenze manageriali, acquista un'importanza fondamentale. Recentemente, in Italia, è nata la prima Scuola di Coaching ad indirizzo Emotivo Comportamentale; un progetto fortemente voluto da Diego Ingrassia, Master Coach accreditato dalla International Coaching Federation (ICF) e CEO di I&G Management, società di consulenza e formazione manageriale nata a Milano nel 1988; l'unica società italiana autorizzata, e accreditata direttamente da Paul Ekman, a divulgare le sue teorie e i suoi modelli psicologici nell'ambito del comportamento emotivo, frutto di 40 anni di ricerche e scoperte scientifiche. Dott. Ingrassia, che cos'è il Coaching e quanto è importante oggi nella formazione manageriale? 11 Coaching è un processo di crescita finalizzato al raggiungimento di specifici obiettivi in ambito lavorativo, attraverso un percorso teso a massimizzare il potenziale, spesso inespresso, di una persona mediante la valorizzazione e il potenziamento delle sue risorse, capacità personali e competenze. L'approccio cognitivo comportamentale, al quale è ancorato gran parte del mondo delle relazioni di aiuto, risulta spesso insufficiente a raggiungere tali obiettivi. Al contrario, un percorso di Coaching ben strutturato consente di acquisire gli strumenti necessari per mettere a frutto potenzialità poco valorizzate a causa di blocchi emotivi che ne possono limitare il processo. Tale percorso, finalizzato a liberare le risorse professionali e personali inespresse di una persona, parte da un'attenta analisi della situazione presente, per arrivare al raggiungimento degli obiettivi prefissati, attraverso un processo di consapevolezza e di esplorazione delle possibili risorse. La presa di coscienza dei nostri modelli è una condizione imprescindibile per generare un reale processo di cambiamento, poiché spesso i limiti del nostro pensiero e del nostro sentire sono i fattori maggiormente ostacolanti. E' proprio attraverso una maggiore consapevolezza che il Coach riesce ad aiutare il Coachee a spingersi là dove non immagina di poter andare, a vincere la sua naturale resistenza al cambiamento. Spesso però sappiamo cosa vogliamo ottenere ma la sola motivazione non è sufficiente. Già CEO della I&G Management — società altamente specializzata in formazione comportamentale, manageriale e commerciale - nel 2021 ha deciso di aprire la prima Scuola di Coaching ad Indirizzo Emotivo Comportamentale in Italia. Quali sono le sue peculiarità? L'idea di fondare la Scuola di Coaching a indirizzo Emotivo Comportamentale è maturata circa 10 anni fa, quando abbiamo portato in Italia gli studi sulle emozioni dello psicologo americano Paul Ekman. All'epoca, nel mondo della formazione aziendale, già si parlava di intelligenza emotiva, ma il concetto non era ancora approdato all'interno delle organizzazioni. La nostra Scuola è nata proprio con l'obiettivo di fornire tutti gli strumenti necessari a sviluppare una leadership efficace e autentica che tenga in considerazione l'individuo nella sua totalità. In un mondo in cui le emozioni vengono troppo spesso ignorate e non comprese - limitando in questo modo la ricerca di strategie idonee a gestirle - l'essenza della nostra attività consiste nell'accrescere le competenze manageriali dando valore alle emozioni, vere protagoniste dei nostri processi decisionali. Accompagniamo le persone nel loro percorso di cambiamento, attraverso un approccio integrato, frutto di trent'anni di sperimentazione diretta sul campo, la cui efficacia è comprovata da importanti evidenze scientifiche. In tutti i settori in cui lo abbiamo applicato siamo riusciti a raggiungere risultati davvero straordinari, innovando competenze e generando nuovo valore. Dove si colloca la vostra scuola all'interno delle sfide che il futuro ci sta riservando? Questo cambiamento ci sta dimostrando quanto sia importante lavorare su nuove competenze trasversali, quali la creatività, la flessibilità, la resilienza, l'intelligenza emotiva, competenze più complesse da acquisire, almeno in modo convenzionale, e anche difficili da misurare. La nuova cultura aziendale dovrà quindi investire fortemente su tali competenze, attraverso l'apporto di un Coach professionista, in grado di costruire, passo dopo passo, programmi di allenamento che possano accompagnare i manager in un percorso che tenga in considerazione il proprio sviluppo personale oltre a quello professionale. In questo contesto, la nostra Scuola rappresenta un punto di riferimento importante. I professionisti che partecipano ai nostri percorsi ricevono metodi e strumenti per sviluppare le proprie capacità relazionali e gestionali, tenendo sempre in considerazione anche le competenze emotive. Tutto ciò è fondamentale per fare la differenza in un mercato sempre più esigente, competitivo e globalizzato

Corriere Nazionale

Newspaper metadata:

Source: Corrierenazionale.it
Author: CorNaz
Country: Italy
Date: 2021/06/03
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.corrierenazionale.it/2021/06/03/in-arte-agnese-lady-g/

In arte Agnese in radio con Lady G

In arte Agnese in radio e su tutte le piattaforme digitali con “LADY G”: è il secondo singolo della cantautrice e musicista toscanaDisponibile in radio e su tutte le piattaforme digitali “LADY G” (ascolta qui), il secondo singolo della cantautrice e musicista toscana, In arte Agnese, all’anagrafe Agnese Conforti. Dopo il debutto con “CocaCola e YouPorn”, In arte Agnese torna con un nuovo brano, subdolo e peccaminoso, dalle sonorità electro swing, scritto dalla stessa cantautrice insieme a Diego Calvetti, che ha curato anche la produzione artistica.È un brano in cui In arte Agnese non si pone il problema di cosa sia reale e cosa no: “Preferireste le mezze verità o le brutte bugie? La gallina oggi o l’uovo domani? – domanda l’autrice -. Io ho deciso di preferire tutto e tenerlo sotto controllo. In LADY G siamo ad una festa e dopo un bel mix di…sensazioni discordanti, mi rinfresco la faccia ma qualcosa mi sfugge di mano e mi trasformo in “LADY G”. No, non stiamo parlando di una nobildonna del Settecento. Per cosa sta la lettera “G”? La risposta c’è ma si trova nelle orecchie di chi ascolta. “G” per “punto G”, meta molto ambita, quasi leggendaria, simbolo della libertà senza vincoli o etichette? O starà per “Gaga”, nota pop star di fama internazionale, simbolo essa stessa di una libertà senza eguali? Posso essere la “Lady G” dei miei sogni? E voi, siete i “Lady G” di voi stessi? Siamo pronti ad accettarci così come siamo, con le nostre imperfezioni, le nostre cadute e le nostre follie?”In arte Agnese raccomanda tre consigli utili per chi ascolterà il brano: “1) Non ascoltatelo se siete sull’orlo di una crisi di nervi, potrebbe farvi perdere il controllo! 2) Non ascoltatelo in un luogo dove non è consentito muoversi e divertirsi, pena probabile multa! 3) Ma soprattutto, diffidate sempre di panda incontrati per caso nella toilette di una festa, potrebbero farvi credere di esistere solo nella vostra testa!”BIOGRAFIANel lontano autunno 1994, tra i colli toscani, Agnese comincia a far sentire la sua voce distinguendosi per altezza vocale e intensità. Essendo uno scorpione e non potendo spiccare per simpatia, decide di scrivere canzoni. A 7 anni ottenuta l’approvazione di Suor Elsie, prende coraggio e comincia a studiare chitarra canto e pianoforte, scrivendo a quella stessa età il suo primo singolo “Brivido d’Amore”. Agnese a 15 anni fonda la sua rock band Note Pollution di cui è frontwoman, riscuotendo un discreto successo. È in questo periodo che si lascia ispirare da artisti come Janis Joplin, Led Zeppelin, Queen, ma anche Ella Fitzgerald, Aretha Franklin, Nina Simone, Amy Winehouse. Nel 2013 entra a far parte sempre come frontwoman, del gruppo blues/jazz Laid Back ed è solista, negli stessi anni, del coro gospel i Servi Della Gioia. Nel 2015 inizia la collaborazione con la Platinum Studio, partecipa a diversi concorsi, ne vince alcuni, fino ad arrivare tra i 60 finalisti di Sanremo Giovani nel 2016, con il suo brano “Unda”. Si trasferisce a Torino dove si laurea in psicologia, entrando a far parte della scena musicale urban/hiphop, elettronica e it-pop della città ed esibendosi in molti locali. È proprio qui che si rende conto di non amare le etichette e le convenzioni, né della musica né della vita, ma che preferisce sperimentare sfruttando le contaminazioni musicali di cui ormai è carica. Dall’incontro con Apollo Records nasce In arte Agnese. Dopo “CocaCola e YouPorn” arriva “LADY G” (suor Elsie la perdonerà).Segui IN ARTE AGNESE su:IG: https://instagram.com/inarteagnese?igshid=1orapbwkmodcxhttps://www.facebook.com/Inarteagnese/https://vm.tiktok.com/ZSttgoKe/Correlati

Il Messaggero

Newspaper metadata:

Source: Il Messaggero
Author:
Country: Italy
Date: 2021/06/03
Media: Printed
Pages: 13 -

Web source:

Notti da incubo Bambini insonni ma dal terapista ci vanno i genitori

È nata una nuova figura: “la consulente del sonno” che insegna a mamme e papà come fare addormentare anche i bebè più riottosi ROMA È l’incubo di molti genitori. Le notti passate in bianco a cullare i loro piccoli, perché di dormire non vogliono saperne. Salvo poi appisolarsi quando il babbo e la mamma devono andare a lavorare. È questo un esempio estremo, per cui forse oggi esiste un rimedio: la consulente (o educatrice) del sonno. Una nuova professione “made in Usa” che è sbarcata da meno di un decennio anche in Italia. Un percorso per accompagnare i piccoli a una dolce nanna senza impiegare metodi rigidi, sconsigliati dagli esperti e dolorosi per i genitori come “farli piangere fino a quando non si addormentano”. LE TECNICHE Adesso ci sono almeno 10 tecniche diverse, studi, conferenze sul tema, libri, blog, siti dedicati, ricerche e, soprattutto, decine di consulenti (o educatrici) in tutto il Paese disposte a prendere per mano mamme e papà verso il sonno dei loro figli e, come effetto collaterale positivo, verso notti meno stressanti per gli stessi genitori. Insomma una tripla vittoria, per la felicità di bebè e famiglia ed anche, è il caso di sottolinearlo, per questa nuova figura, visto che la consulente non svolge il suo servizio gratuitamente. Il costo, solitamente, oscilla dai 300 fino agli 800 euro e si rivolge a piccini di una fascia di età che va dagli 0 fino ai 6 anni. Di regola l’educatrice segue la famiglia in un percorso di 2 settimane con un massimo di 10 colloqui, finché non vengono centrati gli obiettivi. Prima, però, i genitori compilano e inviano un questionario con età, problematiche, traguardo da raggiungere, particolarità del piccino e tratti caratteriali. In base a questi dati viene studiato il percorso. Il concetto di fondo è introdurre il piccolo a delle buone abitudini di sonno, insegnargli ad “appisolarsi” serenamente e gradualmente assieme al padre e alla madre. Un obiettivo che, per le consulenti, non porta solo beneficio a breve termine ai genitori, che possono riposare tranquillamente, ma anche agli stessi piccoli che impareranno a gestire i risvegli e l’addormentamento. L’ADDORMENTAMENTO È un mondo in continua evoluzione, dove comunque non esiste un albo ma chi lo pratica, generalmente è laureato in psicologia o si è specializzato in appositi corsi come Chiara Donvito, 34 anni, diplomata in consulenza pediatrica del sonno in Canada con Brigitte Langevin come formatrice, una delle massime esperte in materia. Donvito, assieme a Valentina Gavazzi, 36 anni, psicologa e psicoterapeuta con un’ulteriore formazione in problematiche del sonno infantile, ha creato una società di consulenza il “Piccolo Ghiro” (www.piccologhiro.it). «Le principali problematiche delle famiglie che si rivolgono alle educatrici sono le sveglie all’alba, i risvegli notturni prolungati e le difficoltà di addormentamento», spiega Donvito. «In generale - prosegue la specialista - esistono dieci metodi diversi per addormentare il piccino. Il genitore, all’inizio della terapia, starà sempre accanto al bambino e lo accompagnerà nel cambiamento. I metodi tendono a rispettare quella che è la fisiologia del sonno infantile, le necessità di nutrimento dei bambini, l’equilibrio psicologico e affettivo dei piccoli ed i desideri dei genitori». «I percorsi del sonno sono svolti con le famiglie e non hanno - precisa Donvito - nulla di magico, si tratta solo di introdurre delle buone abitudini che funzionino per quella specifica famiglia».

Il Messaggero

Newspaper metadata:

Source: Il Messaggero
Author:
Country: Italy
Date: 2021/06/03
Media: Printed
Pages: 13 -

Web source:

«La scienza sostituisce i rimedi fai-da-te»

Sulla figura della consulente del sonno c'è scetticismo, è un fattore culturale? «Purtroppo si dà per scontato che nei primi anni i genitori non debbano dormire. Quindi molte mamme e papà si rassegnano a questa idea. Invece non è così - spiega Valentina Gavazzi, 36 anni, educatrice del sonno, psicologa e psicoterapeuta sistemico familiare - e noi ci scontriamo con questa realtà. Ma oltre a ciò esiste anche un altro luogo comune». Quale? «In molti sono convinti che tutte le consulenti del sonno dicano banalmente a mamme e papà: "fai piangere il piccolo fino a quando non dorme". Anche questo è un pregiudizio da smentire». Perché queste consulenze sono realmente efficaci? «La maggior parte dei metodi proposti dalle educatrici del sonno hanno alle spalle studi scientifici che dimostrano che i bambini non risentono in alcun modo delle tecniche utilizzate a livello emotivo, psicologico e relazionale. E anzi apportano benefici. Insegnare ai piccoli a dormire è una conoscenza che si porteranno dentro per tutta la vita. Inoltre c'è una correlazione tra cattiva qualità del sonno nei bimbi, come dimostrano diverse ricerche, e i disturbi dell'apprendimento o l'obesità, ad esempio». Da quando ha iniziato questo lavoro c'è stato un incremento delle richieste? «Continuano ad essere sempre di più». Qual è il target delle persone che si rivolge a voi? «Genitori tra i 30 e 40 anni del centro-nord, per piccoli che vanno dai 5 ai 18 mesi».

Newspaper metadata:

Source: Borsaitaliana.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/06/03
Media: Internet
Pages: -

Web source: http://www.borsaitaliana.it/borsa/notizie/radiocor/finanza/dettaglio/sanita--gli-avvenimenti-di-venerdi--4-giugno-nRC_03062021_0724_11103409.html

Sanita': gli avvenimenti di VENERDI' 4 giugno

EVENTI E CONFERENZE STAMPA - conferenza stampa di presentazione del Corso di Laurea Magistrale in Psicologia applicata all'innovazione digitale, organizzata da Intesa Sanpaolo Innovation Center e Istituto Universitario Salesiano di Torino. Ore 11,00. Partecipano, tra gli altri, Maurizio Montagnese, presidente Intesa Sanpaolo Innovation Center; Gian Maria Gros-Pietro, presidente Intesa Sanpaolo. In streaming. - convegno su 'Modelli di governance dei servizi sanitari e socio sanitari regionali a confronto', promosso dalla Commissione consiliare Sanita' e dal Consiglio regionale. Ore 14,00. In streaming. http://www.sanita24.ilsole24ore.com/. Red- (RADIOCOR) 03-06-21 07:24:10 (0011)SAN 5 NNNN

Newspaper metadata:

Source: Borsaitaliana.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/06/03
Media: Internet
Pages: -

Web source: http://www.borsaitaliana.it/borsa/notizie/radiocor/finanza/dettaglio/economia-e-finanza-gli-avvenimenti-di-venerdi--4-giugno-nRC_03062021_0720_9865152.html

Economia e finanza: gli avvenimenti di VENERDI' 4 giugno

FINANZA - Nessun appuntamento in agenda. RIUNIONI DEI CONSIGLI DI AMMINISTRAZIONE - Nessun appuntamento in agenda. INCONTRI SOCIETA' QUOTATE - Nessun appuntamento in agenda. ASSEMBLEE DEGLI AZIONISTI - Nessun appuntamento in agenda. DATI MACROECONOMICI - Italia: Istat - le prospettive per l'economia italiana, anni 2021-2022. Ore 10,00. - Eurozona: vendite al dettaglio, aprile. Ore 11,00. - Stati Uniti: tasso disoccupazione, maggio. Ore 14,30. - Italia: revisione rating Fitch. - Stati Uniti: ordinativi industriali, aprile. Ore 16,00. - Germania: revisione rating Dbrs. ECONOMIA - conferenza stampa Intesa Sanpaolo Innovation Center e Istituto Universitario Salesiano di Torino "La Psicologia applicata all'innovazione digitale". Ore 11,00. Partecipano, tra gli altri, Maurizio Montagnese, presidente Intesa Sanpaolo Innovation Center; Gian Maria Gros-Pietro, presidente Intesa Sanpaolo. In streaming. - evento Luiss di presentazione del libro "Europe's Crisis of Legitimacy" di Vivien Schmidt. Ore 18,00. In streaming. POLITICA E ATTIVITA' PARLAMENTARE Camera 9,30 Dl riaperture (Aula) 15,00 Dl riaperture (Aula). Red- (RADIOCOR) 03-06-21 07:20:20 (0009)PA 5 NNNN

Domani

Newspaper metadata:

Source: Domani
Country: Italy
Media: Printed

Author: MITCHELL DEAN E DANIEL ZAMORA
Date: 2021/06/03
Pages: 14 -

Web source:

Foucault non aveva previsto la nuova politica confessionale

Con la fine della rivoluzione, abbiamo iniziato a guardare dentro noi stessi, nel nostro profondo più recondito Ma così sono cambiati anche i connotati dell'attivismo sociale, trasformati in rituali di espiazione pubblica Negli ultimi due anni l'attivismo sociale, e in particolare l'antirazzismo, sembrano aver acquisito un carattere curiosamente rituale. Un caso esemplare potrebbe essere quello che ha riguardato, 1'8 giugno del 2020, i membri democratici al Congresso, in occasione dell'introduzione del disegno di legge "Justice in Policing", poco dopo l'omicidio di George Floyd da parte della polizia. Nelle fotografie i membri del Congresso sono ritratti inginocchiati sul ginocchio destro. Sono rimasti in silenzio, col capo chino, per otto minuti e 46 secondi, avvolti in stole di seta ghanesi kente. Cerimonie simili sono state intraprese da squadre sportive professionistiche, celebrità o ricchi amministratori delegati come Jamie Dimon, che si è inginocchiato davanti al caveau della sua banca Chase. Ancora più esplicito è stato forse il giuramento contro il razzismo pronunciato un anno fa da diverse star di Hollywood. In un tono apertamente confessionale si sono filmati mentre assumevano la «responsabilità» per «ogni fatto accaduto lontano dagli occhi», ogni «stereotipo», per tutte le volte che «sono rimasti in silenzio» o «hanno chiuso un occhio». Antirazzismo confessionale L'antirazzismo sembra aver preso una svolta confessionale. In effetti, parlando del razzismo in America, in uno dei suoi corsi di formazione sulla "fragilità bianca", la consulente sulla diversità Robin DiAngelo ha ammesso al suo pubblico che lei stessa ha convissuto con i pregiudizi «in ogni momento della [sua] vita». «Cerco più che posso di contrastare il razzismo», ha aggiunto, «ma non possiamo mai liberarcene del tutto». In modo simile, il famoso educatore antirazzista Ibram X Kendi ha sostenuto che «antirazzista» lo si è «continuamente»; esserlo «richiede un'auto-consapevolezza persistente, un'autocritica costante e un esame di coscienza regolare». L'antirazzismo diventa allora, in sostanza, un infinito lavoro su di sé, fatto di pubbliche confessioni e di auto-esami costanti sia per le strade, sia negli spazi dedicati alla formazione nelle aziende e nelle università. Le confessioni della carne È in questo contesto tumultuoso che arriva la tanto attesa pubblicazione in inglese del quarto e ultimo volume della storia della sessualità di Michel Foucault, giustamente intitolato Le confessioni della carne (The Confessions of the Flesh, edito da Penguin). Il grande filosofo parla ancora una volta al nostro presente, 37 anni dopo la sua morte? La risposta è sì e no. Ci sono molti spunti nella sua opera. Tuttavia, come è accaduto a tanti brillanti pensatori prima di lui, in alcuni casi è finito con il combattere una guerra passata, mentre una nuova stava scoppiando davanti ai suoi occhi. La sua critica alla cultura confessionale ereditata dal cristianesimo si rivolgeva all'esperienza professionale dello psicologo, del medico o dell'assistente sociale. Riteneva che nel momento in cui stava vivendo ci fosse un potenziale di rottura definitiva con quella cultura e vedeva nuove possibilità di libera creazione di sé. Dal lettino dello psicoanalista alle terapie pastorali del welfare state, Foucault si è opposto a tutte quelle tecniche e istituzioni destinate a renderci «prigionieri di certe concezioni di noi stessi e della nostra condotta», a «soggettivarci» in una certa identità. Eppure, così gli sfuggiva il fatto che la critica delle competenze nello stato sociale, sia da parte dei movimenti sociali sia del governo neoliberista, avrebbe portato a un altro tipo di cultura confessionale, più vicina alla penitenza pubblica e ai rituali di auto-mortificazione collettiva rispetto alla confessione privata e auricolare della Chiesa cattolica. Con la privatizzazione delle competenze nella letteratura e nella consulenza del self-help, si è venuto a creare questo altro tipo di cultura confessionale nella nostra pratica politica contemporanea. Questo aspetto nuovo, che non è circoscritto soltanto alla lotta contro il razzismo, è diventato un componente centrale della nostra cultura politica contemporanea. Dall'invito del guru del management Peter Drucker a "gestire sé stessi", ai best seller dell'industria miliardaria dello sviluppo personale, o alle "regole di vita" dello psicologo canadese Jordan B. Peterson, il successo di questo elemento si è basato sulla lenta "interiorizzazione" dell'ordine sociale. Dalla fine degli anni Sessanta il problema si è spostato all'interno del soggetto, invece che essere individuato come una conseguenza dell'effetto delle strutture istituzionali e socio-economiche. Il cambiamento sarebbe stato riformulato come una lotta contro sé stessi, contro il proprio "nemico interiore". Il contemporaneo di Foucault, Felix Guattari, direbbe che l'avversario «cambia faccia: può essere un alleato, un compagno, una persona al comando o anche sé stessi». Si doveva affrontare il «fascista che è dentro di noi». La svolta verso il sé Questa svolta verso il sé trova le sue radici nell'esaurirsi, durante gli anni Settanta e in seguito, delle utopie e delle alternative al capitalismo. Al tempo, molti intellettuali, tra cui lo stesso Foucault, annunciarono la «fine dell'èra della rivoluzione», dando inizio a un'èra in cui la trasformazione di sé stessi divenne la concezione più popolare del cambiamento sociale. Pur rifiutando i resoconti esistenziali o psicoanalitici, questi intellettuali sostenevano che con il crollo delle "grandi narrazioni" collettive ci si doveva guardare dentro, nel

Domani

Newspaper metadata:

Source: Domani
Country: Italy
Media: Printed

Author: MITCHELL DEAN E DANIEL ZAMORA
Date: 2021/06/03
Pages: 14 -

Web source:

profondo. Cambiare il mondo significava cambiare il nostro modo di vivere il mondo, di starci dentro. Significava, sosteneva Foucault, la "fine della politica". Tuttavia, questa "fine" non significava la fine di tutti i tipi di politica e di rivoluzione. Ciò che era in gioco, scrisse notoriamente, era lo sviluppo di «nuovi tipl nuovi modi di rapporto con sé» liberati da questo potere confessionale ereditato dal cristianesimo. Come osservava candidamente nel 1977, «l'innovazione non passa più attraverso partiti, sindacati, burocrazia e politica. La preoccupazione è ora individuale, morale». In una definizione allargata di politica — secondo cui «tutto è politica» e «il personale è politico» — l'io è diventato lentamente il campo di battaglia privilegiato della politica contemporanea. Questa concettualizzazione piuttosto originale di resistenza e potere, che sarebbe diventata centrale nell'eredità di quello che ha preso il nome di "Foucault della California", fiorirà dopo il Sessantotto, aprendo lo spazio alla sperimentazione degli stili di vita. Lo stesso Foucault era stato sempre più affascinato da quelle che chiamava le "esperienze limite" con n.- sd, il sadomasochismo, la meditazione orientale o con il martirio a cui assistette durante la rivolta iraniana, modi alternativi di produrre conoscenza e costituire il sé. Tutte queste esperienze gli hanno permesso di comprendere che l'umano è intrinsecamente informe, capace di auto-creazione estetica ed etica, di azione su di sé, può piegare e riunire i propri impulsi, la propria matericità, le forze e le energie a favore e contro, con esiti nuovi e imprevedibili. Resistenza allora significava "differenziarsi" da sé stessi, costruire l'io al di fuori dell'«ermeneutica del sé» cristiana e delle costruzioni esperte delle scienze umane moderne. E questo è esattamente ciò che potrebbero offrire la filosofia Zen in Giappone, le comunità taoiste in California e persino l'uso delle droghe: modi per immaginare soluzioni alla «crisi del concetto occidentale di rivoluzione», nella creazione autonoma di nuove soggettività. In molti modi, il defunto Foucault è stato il precursore della politica dell'identità. Contro le aspettative di Foucault e di altri teorici, questo cambiamento tuttavia ha portato a uno spostamento delle competenze del terapeuta professionalmente accreditato dai servizi partecipativi, collettivi e pubblici a imprenditori culturali che offrono i propri servizi in un mercato competitivo. Il sé è diventato un altro mercato da conquistare, carico di guru new age, guaritori energetici, consulenti dell'alimentazione, terapisti alternativi, guide del self-help e marchi di lifesiyle non tanto interessati all'organizzazione e alla costruzione di coalizioni quanto al dare inizio a un'altra «rivoluzione spirituale». La politica, ha scritto notoriamenUn uomo si inginocchia per rendere omaggio pubblicamente al memoriale contro le vittime di razzismo, non lontano dalla Casa Bianca FOTO AP te Christopher Lasch, «degenererà in una lotta non per il cambiamento sociale, ma per l'auto-realizzazione». Contrariamente a quanto pensava Lasci però, la crescente «sensibilità terapeutica» che osservava non è diventata una «anti-religione», basata su «spiegazioni razionali» e «metodi scientifici di guarigione», ma ha utilizzato le proprie tecniche confessionali, ripresentando all'infinito le questioni sociali come personali, con i propri atti performativi individuali e collettivi di auto-trasformazione per l'espiazione della colpa. Moltiplicazione confessionale La critica al nesso confessionale dello stato sociale, a cui Foucault ha preso parte, non ha portato a un ritiro dalla confessione, ma alla sua intensificazione e moltiplicazione nel dominio pubblico. Le confessioni, invece che essere silenziose e segrete nel confessionale, hanno preso le forme rumorose e pubbliche di penitenza delle prime comunità cristiane, secondo cui i penitenti dovevano "esporsi in pubblico" (publicatio sui come diceva il padre della Chiesa Tertulliano) attraverso rituali di umiliazione per scegliere la via della purezza. Come ha osservato Foucault, era «un modo di vita inscenato costantemente per l'obbligo di mostrare sé stessi». Questo nuovo tipo di politica confessionale oggi ha la forma dei post e delle sfide sui social media, hashtag virali creati dagli influencer, delle aziende come Coca Cola o Disney che formano il personale a «essere meno bianco» e «affrontare il senso di colpa, la vergogna, l'atteggiamento difensivo». Oppure ha la forma della Cia che fa pubblicità di agenti che si esprimono contro il «patriarcato interiorizzato». Rituali simili essenzialmente sono collettivi e pubblici più che individuali e privati. La confessione non avviene di fronte al "voto del silenzio" sacerdotale, ma è del tutto pubblica. Inaugura un "lavoro per tutta la vita", come diceva DiAngelo, per combattere il male da dentro e unirsi ad altri virtuosi. È un mondo in cui l'abbandono della lotta contro la disuguaglianza sociale ed economica ha spinto la politica verso uno scontro tra gruppi confessionali in competizione, ciascuno dei quali afferma pubblicamente che il proprio cammino autentico verso la salvezza è giusto. In un certo senso, e probabilmente contro le sue stesse aspettative, la politica degli stili di vita di Foucault ci ha portato nel mondo di Oprah e del principeHarry.

Newspaper metadata:

Source: Finanza.tgcom24.mediaset.it
Country: Italy
Media: Internet
Author:
Date: 2021/06/03
Pages: -

Web source: http://finanza.tgcom24.mediaset.it/news/dettaglio_news.asp?id=20210603083607186 2&chkAgenzie=PMFNW&sez=mfdj&testo=&titolo=L'agenda%20della%20settimana

L'agenda della settimana

03/06/2021 08:01 MILANO (MF-DJ)--Questi gli appuntamenti economici, finanziari e politici piu' rilevanti della settimana: VENERDI' 4 GIUGNO FINANZA -- CDA -- ASSEMBLEE -- ECONOMIA POLITICA 10h00 Istat - Le prospettive per l'economia italiana anni 2021-2022 11h00 "La psicologia applicata all'innovazione digitale". Intervengono tra gli altri il presidente di Intesa sanpaolo, Gian Maria Gros-Pietro, il presidente di Intesa Sanpaolo Innovation Center Maurizio Montagnese e Monsignor Cesare Nosiglia, Arcivescovo di Torino 11h00 Talk tra Olivier Fran ois, Ceo Fiat & Abarth Brand e Stellantis Chief Marketing Officer e Stefano Boeri, Architetto, Fondatore e Partner di Stefano Boeri Architetti, sulla mobilita' elettrica e i Boschi Verticali, per creare insieme un futuro migliore per le nostre citta' e per le prossime generazioni FINANZA INTERNAZIONALE FRANCIA CDA -- ASSEMBLEE -- GERMANIA CDA -- ASSEMBLEE -- SPAGNA CDA -- ASSEMBLEE -- REGNO UNITO CDA -- ASSEMBLEE -- STATI UNITI CDA -- ASSEMBLEE -- ECONOMIA INTERNAZIONALE LUSSEMBURGO 10H00 Consiglio 'Trasporti, telecomunicazioni ed energia' dell'Ue. red (fine) MF-DJ NEWS

CorriereSalute

Newspaper metadata:

Source: Corriere Salute
Author: M. V.
Country: Italy
Date: 2021/06/03
Media: Periodics
Pages: 17 -

Web source:

Pillole di «meraviglia» per scoprire l’eternità

Gli inglesi la chiamano «awe», per noi quella sensazione G di profondo stupore è «meraviglia». Anche se si tratta di una delle condizioni emotive più complesse è tra le meno indagate. Eppure per molti studiosi questa emozione ha la capacità di farci vivere «momenti di eternità». Gli psicologi dell’Università Cattolica di Milano, Chirico e Gaggioli, con questo saggio affrontano il complesso tema della meraviglia declinato nei contesti educativi, formativi e aziendali. Con la certezza che forse non sappiamo bene perché, ma le «pillole» di meraviglia fanno bene a tutti.

la Repubblica TORINO

Newspaper metadata:

Source: La Repubblica - Ed. Torino
Author: Sarah Martinenghi
Country: Italy
Date: 2021/06/03
Media: Printed
Pages: 1 -

Web source:

Scontro tra psicologi sulla salute di Vattimo

Per arrivare a sostenere l’accusa di circonvenzione d’incapace, la procura ha dovuto valutare con attenzione le condizioni di salute del filosofo Gianni Vattimo. Gli esperti che hanno avuto colloqui e visite con lui si sono scontrati con tesi opposte. Per lo psichiatra Franco Freilone, nominato dalla pm Giulia Rizzo, il professore soffre di una fragilità psichica precisa. Mentre per gli esperti incaricati dalla difesa «è lucido», evidenziando solo «lievi impacci legati all’età». Lui difende il suo assistente Simone Caminada: «Tesi assurde. Voglio decidere io sulla mia eredità».

la Repubblica TORINO

Newspaper metadata:

Source: La Repubblica - Ed. Torino
Author: Sarah Martinenghi
Country: Italy
Date: 2021/06/03
Media: Printed
Pages: 8 -

Web source:

Scontro di perizie su Vattimo “È in difficoltà”. “No, è lucido”

Nell’inchiesta sul suo assistente, accusato di circonvenzione di incapace, i professionisti ingaggiati dalle parti si dividono. Il filosofo però insiste: “ Su di me tesi assurde, voglio solo lasciare ciò che rimarrà a chi desidero io” di Sarah Martinenghi All’inizio del suo ultimo e recente libro, l’opera omnia di Gianni Vattimo “ Scritti filosofici e politici”, c’è una dedica: “A Simone, per tutto”. Simone è Caminada, il suo assistente, il brasiliano di 37 anni che da molti anni vive al suo fianco e lo segue come un’ombra. Ma è anche l’uomo che la procura considera abbia imbrigliato la mente illuminata e il buon cuore del celebre filosofo torinese tanto da farsi intestare polizze assicurative, essere nominato erede del testamento e sindacare su bonifici, alleggerendo i suoi conti. L’accusa di cui deve rispondere in aula il tuttofare difeso dagli avvocati Giacomo Gribaudi e Andrea Ferrero Merlino, circonvenzione d’incapace (il gup deciderà il 9 sul rinvio a giudizio) sembra impossibile sia connessa al professore di 85 anni. Ma per stabilirlo nel 2019 Vattimo è stato sottoposto a lunghe visite e colloqui per valutare le sue capacità cognitive. Colloqui con neuropsichiatri e psicologi: quelli della procura hanno concluso per la tesi di una patologica fragilità psichica mentre quelli della difesa hanno rilevato solo lievi impacci relativi all’età. Vattimo è un po’ stanco, lo ammette anche lui, dice di essere «stufo» di fare visite e di sentire le sue scelte messe sotto esame. «Non ci sono elementi oggettivi — spiega — su cui si possa basare questa tesi assurda». E su di sé, sulle fragilità che la procura gli attribuisce, risponde di non sentirsi affatto tale, «non al punto da essere interdetto». Lo psichiatra Franco Freilone incaricato dalla pm Giulia Rizzo di valutare le condizioni mentali ha ritenuto che Gianni Vattimo possa soffrire di un deficit psichico, senza evidenziare «elementi psicopatologi di natura psicotica o ascrivibili a demenza, o comunque tali da suggerire una compromissione dell’esame di realtà». Si sono affacciate subdole lacune della memoria e alcuni sintomi espressi durante i colloqui che hanno portato a ritenere che una patologia celebrale possa aver alterato la libertà di scelte e decisioni. Di tesi opposta sono state invece le valutazioni dello psichiatra Danilo Bettonte e della psicologa Denise Bisanti (per la difesa) per cui si tratta solo di « lievi impacci cognitivi » dovuti all’età. Dai colloqui avuti nel 2019, Vattimo ha difeso il proprio comportamento e protetto le proprie scelte ribadendo «di non sentirsi vittima di una circonvenzione a suo danno». «Sa e riconosce di essere una persona anziana, riconosce un lieve impaccio, una stanchezza rispetto al passato». Anche le scelte economiche fatte «sono consapevoli e personali » , ribadendo « di non avere figli eredi diretti e di essere intenzionato a consumare quanto mio per me e lasciare quello che rimarrà a chi desidero io » . Nei colloqui con gli esperti è apparso «lucido e ben curato » e ha cercato di portare il discorso su argomenti che ben conosce e sulla sua carriera. Il vero « immalinconimento » è per il confronto tra « le energie e le capacità del passato e quelle attuali » . La sua carriera e storia si possono « ben ascrivere all’eccezionalità di una delle menti più influenti nel panorama non solo italiano ma internazionale degli ultimi tempi » sottolinea Bettonte: nei test neurocognitivi l’impaccio è «minimo». «Si confronta con un’immagine di sé riferita a un precedente periodo di vita in cui è obiettivo che performance e rendimento esistenziale fossero straordinari ». Non ci sono elementi per ritenere sia emerso un disturbo che alterasse il « funzionamento mentale in modo netto certo e tale da renderlo circonvenibile». I test effettuati dalla psicologa hanno mostrato « ottime capacità di comprensione verbale, buona capacità di mantenere l’attenzione e concentrazione nel riportare sequenze di numeri » . Si è sbagliato solo nel posizionare la lancetta su un numero, ma si è accorto dell’errore e l’ha subito corretto.

OrizzonteScuola.it

Newspaper metadata:

Source: Orizzontescuola.it
Country: Italy
Media: Internet
Author: Fabrizio De Angelis
Date: 2021/06/03
Pages: -

Web source: https://www.orizzontescuola.it/il-pedagogista-novara-non-si-puo-subordinare-la-riapertura-scuole-alla-vaccinazione-degli-alunni/

Il pedagogista Novara: “Non si può subordinare la riapertura scuole alla vaccinazione degli alunni”

Al via da oggi, come sappiamo, la vaccinazione anticovid per tutte le fasce d’età, anche per gli alunni della fascia 12-15 anni. Si tratta di un passo fondamentale per mettere in sicurezza la popolazione, anche in vista di settembre, quando si tornerà in classe. Su questo punto si è aperto un dibattito su cui è intervenuto anche il pedagogista Daniele Novara. “Dopo il via libera al vaccino per i 12-15enni, un articolo firmato da epidemiologi, medici, pediatri, psicologi, biologi, giuristi rilancia la preoccupazione che si voglia subordinare la riapertura delle scuole alla vaccinazione dei più giovani, mentre sarebbe più urgente procedere nella vaccinazione degli anziani e dei fragili“, scrive Daniele Novara. Il pedagogista invece sottolinea come “i pronunciamenti del Ministero e di molti rappresentanti istituzionali vanno invece nella direzione di condizionare la riapertura delle scuole in presenza solo a una massiva vaccinazione di categorie che sono a basso rischio di infezione e contagio e a rischio trascurabile di morbidità, introducendo un chiaro vulnus democratico“. E aggiunge: “Mai prima la medicina ha chiesto tanto: vale la pena ricordare che i trattamenti medici si somministrano per la tutela della salute individuale, senza poter essere imposti per il solo interesse alla salute collettiva, tanto più nel caso dei minori“. Novara riporta dunque il pensiero di quegli esperti che non ritengono necessaria una vaccinazione di massa per quella fascia di alunni: “Data la bassa incidenza, la bassa gravità della malattia nelle fasce pediatriche e il fatto che le scuole non hanno un ruolo rilevante nella trasmissione del SARS-CoV-2, anche con le nuove varianti, e quindi i limitati benefici che i vaccini potrebbero avere per la collettività, al momento non si vede l’urgenza di vaccinare i giovani, mentre è molto più urgente vaccinare i tanti anziani e fragili che, per diversi motivi a loro non imputabili, non hanno avuto accesso al vaccino o non sono ancora riusciti a prenotarsi sulla piattaforma“. “Inoltre, seppur questi dati siano preliminari, nei Paesi dove si è raggiunta un’alta copertura vaccinale (UK, Israele) la curva dei contagi è stata abbattuta anche senza la vaccinazione degli under 16“, conclude Daniele Novara. Bianchi e Speranza puntano sulla vaccinazione dei più giovani Nei giorni scorsi il Ministro Patrizio Bianchi ha puntato proprio sulla vaccinazione degli alunni: “I vaccini per i giovani sono necessariamente la strada, sono il modo in cui mettiamo in sicurezza non la singola persona, ma tutta la nostra comunità”. E ancora: “Gli obiettivi per il prossimo anno scolastico sono innanzitutto ripartire in sicurezza in presenza”. Nei giorni scorsi il Ministro dell’Istruzione ha incontrato il collega della Salute, Roberto Speranza, per avviare un dialogo proprio su questi temi: i due ministri hanno concordato la assoluta priorità della riapertura in piena sicurezza delle scuole che potrà avvenire anche grazie all’estensione della campagna di vaccinazione alle classi anagrafiche più giovani. Nei prossimi giorni il confronto proseguirà coinvolgendo anche il Comitato Tecnico Scientifico.

Newspaper metadata:

Source: Atnews.it
Author: Redazione
Country: Italy
Date: 2021/06/03
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.atnews.it/2021/06/asti-al-via-il-ciclo-di-incontri-per-genitori-separati-iscrizioni-entro-domani-147448/

Asti, al via il ciclo di incontri per genitori separati: iscrizioni entro domani

Nell'ambito del progetto "Verità", realizzato con il contributo del Ministero del lavoro e delle politiche sociali e in collaborazione con la Regione Piemonte, il Consultorio Familiare F. Baggio si fa promotore di un'iniziativa che costituisce una novità sul territorio astigiano: cinque incontri gratuiti per genitori separati. La separazione, anche se comune a molte famiglie, è un evento che porta con sè emozioni e sentimenti difficili da affrontare da soli: rabbia, impotenza, paura per il futuro, senso di fallimento, responsabilità per i figli, difficoltà a progettare, rappresentazioni a volte errate della realtà. Gli incontri si terranno in presenza, nel rispetto del distanziamento, con un numero massimo di 8 persone. Le date degli incontri sono: 10, 17 e 24 giugno, 8 luglio e 2 settembre. Le iscrizioni dovranno pervenire entro il 4 giugno (cifasti@libero.it – 0141/531288 attivo dal lunedì al venerdì dalle 15,30 alle 18,30). Conduttori: Claudia Ballario, avvocato – Dott.ssa Vanessa Bronzin, psicologa psicoterapeuta – Dott.ssa Cristina Nigra, mediatrice familiare Aimef, formatrice e conduttrice di gruppi di parola per figli di genitori separati. Di seguito la locandina del ciclo di incontri –> LOCANDINA gruppo genitori separati

Newspaper metadata:

Source: Primanovara.it
Author: Prima Novara
Country: Italy
Date: 2021/06/03
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://primanovara.it/attualita/corso-un-patentino-per-lo-smartphone-coinvolte-le-scuole-novaresi/

Corso "Un patentino per lo smartphone": coinvolte le scuole novaresi

Ai ragazzi della «net generation» sono state spiegate le potenzialità ma anche i rischi dell'utilizzo delle nuove tecnologie.A conclusione del corso "un patentino per lo smartphone", promosso dalla Regione Piemonte e realizzato dall'Asl No, in collaborazione con l'Ufficio Scolastico Territoriale, l'Arpa e le Forze dell'ordine è stato organizzato un evento in presenza giovedì 3 giugno 2021, dalle 10 alle 12 presso l'Istituto Tecnico Omar di Novara per la consegna dei patentini.Il progettoLe scuole, che hanno realizzato il progetto, erano collegate online e hanno presentato in sintesi il lavoro svolto in questi mesi. Al termine, un rappresentante dei genitori e uno dei ragazzi ha letto il "Patto Genitori e Figli per l'uso consapevole dello smartphone. Ogni scuola deciderà successivamente in autonomia l'organizzazione della consegna dei patentini ai ragazzi che hanno superato il test di verifica.Lo smartphone è una tecnologia straordinaria, ma che può avere risvolti negativi. I cosiddetti nativi digitali, nata e cresciuta" nel mondo digitale si dimostrano infatti estremamente abili nell'uso, ma spesso ignorano quelli che sono i gravi rischi dovuti ad un utilizzo privo di regole. Il corso si è proposto di rendere maggiormente responsabili gli insegnanti e le famiglie e più consapevoli gli studenti sulle regole, i limiti e le potenzialità dell'uso degli smartphone. I docenti dei corsi sono stati formati dagli operatori dell'Asl di Novara (con gli specialisti di psicologia, neuropsichiatria infantile e del dipartimento materno infantile) e delle Forze dell'ordine e con una parte di formazione online realizzata da Arpa Piemonte.Ai ragazzi della «net generation» sono state spiegate le potenzialità ma anche i rischi dell'utilizzo delle nuove tecnologie. I corsi hanno coinvolto 25 Istituti comprensivi, per un numero complessivo di 95 insegnanti e oltre 2000 studenti.

Newspaper metadata:

Source: Lavocediasti.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: Comunicato stampa
Date: 2021/06/03
Pages: -

Web source: https://www.lavocediasti.it/2021/06/03/leggi-notizia/argomenti/attualita-15/articolo/cinque-incontri-gratuiti-per-genitori-separati-nasce-il-progetto-verita.html

Cinque incontri gratuiti per genitori separati. Nasce il progetto 'Verità'

Gli incontri si terranno in presenza e le iscrizioni dovranno pervenire entro il 4 giugno Nell'ambito del progetto Verità, realizzato con il contributo del Ministero del lavoro e delle politiche sociali e in collaborazione con la Regione Piemonte, il Consultorio Familiare F. Baggio si fa promotore di un'iniziativa che costituisce una novità sul territorio astigiano: cinque incontri gratuiti per genitori separati. "La separazione, spiegano gli organizzatori, anche se comune a molte famiglie, è un evento che porta con sé emozioni e sentimenti difficili da affrontare da soli: rabbia, impotenza, paura per il futuro, senso di fallimento, responsabilità per i figli, difficoltà a progettare, rappresentazioni a volte errate della realtà. Gli incontri si terranno in presenza, in via Giobert 56, nel rispetto del distanziamento, con un numero massimo di 8 persone, nelle date 10, 17, 24 giugno, 8 luglio e 2 settembre. Le iscrizioni dovranno pervenire entro il 4 giugno (cifasti@libero.it - 0141/531288 attivo dal lunedì al venerdì dalle 15,30 alle 18,30). Conduttori: Claudia Ballario, avvocato - Vanessa Bronzin, psicologa psicoterapeuta - Cristina Nigra, mediatrice familiare Aimef, formatrice e conduttrice di gruppi di parola per figli di genitori separati.

Newspaper metadata:

Source: Torinoggi.it
Country: Italy
Media: Internet
Author: comunicato stampa
Date: 2021/06/03
Pages: -

Web source: https://www.torinoggi.it/2021/06/03/leggi-notizia/argomenti/eventi-11/articolo/un-miglio-per-lautismo-torna-a-torino-la-corsa-che-non-lascia-indietro-nessuno.html

"Un miglio per l'autismo": torna a Torino la corsa che non lascia indietro nessuno

Seconda edizione per la manifestazione "Un miglio per l'autismo" Sensibilizzare l'opinione pubblica sul tema dell'autismo e sull'importanza della pratica sportiva per le persone affette da questa patologia. Coinvolgere ragazzi autistici e runners normodotati in una giornata di sport senza barriere all'aria aperta, all'insegna dell'inclusione e dello stare insieme anche se a distanza. Ribadire l'importanza dello sport come elemento aggregante, capace di emozionare e di unire senza distinzioni.Sono questi gli obiettivi principali che si prefigge "Un Miglio per l'autismo" la manifestazione sportiva non competitiva organizzata dall'A.S.D. Autismo e Sport Onlus in programma domenica 6 giugno e che, dopo un anno di stop dovuto all'emergenza COVID, giunge alla sua seconda edizione.L'evento è aperto a tutti e si svolgerà in modalità "virtuale" e diffusa nel rispetto di una situazione sanitaria ancora critica e per la sicurezza delle persone considerate più a rischio.Tutti coloro che vorranno prendere parte alla corsa virtuale da qualsiasi luogo d'Italia potranno iscriversi su www.unmiglioperlautismo.net o sulla piattaforma Endu.net e riceveranno il pettorale da stampare e indossare in occasione della corsa unitamente al 'pacco gara'.Nella mattinata di domenica 6 giugno verrà dato il via alla corsa e i partecipanti avranno il compito di percorrere il "miglio", pari a 1609 metri, nel luogo preferito (direttamente su pista, per strada, nel parco cittadino o anche solo nel salotto di casa propria), nel modo che più si adatta alle loro possibilità (correndo, camminando, in bicicletta etc) e, soprattutto, seguendo il proprio ritmo, senza fretta o vincoli di orario. L'importante sarà inviare una foto o un video con il pettorale a corsa terminata per certificare la propria partecipazione a questa giornata ricca di emozioni.Oltre ai fondamentali valori di condivisione nel raggiungimento di un risultato comune e di unione, anche se a distanza, tra atleti affetti da autismo e atleti normodotati, la partecipazione a un "Un Miglio per l'autismo" darà un contributo concreto: il ricavato, infatti, andrà a supporto dell'A.S.D. Autismo e Sport Onlus per l'organizzazione delle proprie iniziative a supporto delle persone con autismo.A fare da preludio alla giornata di sport, sabato 5 giugno, a partire dalle 15, si svolgerà il convegno "Autismo: benefici dalla corsa e da una corretta alimentazione" in diretta streaming sulla piattaforma GoToMeeting. Una tavola rotonda che, alla presenza di tecnici della corsa, esperti di autismo, medici dietisti, psicologi dello sport, coach, atleti che pur con problemi fisici hanno raggiunto importanti traguardi sportivi, insieme agli allenatori e alla psicologa dell'A.S.D. Autismo e Sport Onlus, indagherà su come la pratica sportiva possa essere una risposta all'autismo, sia dal punto di vista fisico, sia da quelli psicologico e sociale. Su come la corsa nello specifico, libera da questioni puramente tecniche e senza finalità competitive, possa coinvolgere e rendere partecipi anche le persone affette da autismo contribuendo ad abbattere un'invisibile barriera storica."Quando nel 2019 abbiamo organizzato la prima edizione de "Un Miglio per l'autismo" siamo rimasti favorevolmente stupiti dall'ottima risposta da parte di tante persone entusiaste di partecipare a un evento senza alcun tipo di barriere – racconta Massimo Aureli, Presidente di Autismo e Sport Onlus –. Dopo lo stop forzato del 2020, non potevamo rinunciare anche quest'anno, avrebbe significato arrendersi e chiuderci in noi stessi. Abbiamo quindi fatto uno sforzo in più e siamo riusciti ad organizzare la manifestazione in una forma virtuale e diffusa. Per le persone affette d'autismo, infatti, iniziative come la nostra sono fondamentali perché aprono delle porte. Sicuramente una porta verso l'attività sportiva, a loro spesso preclusa, che grazie "Un Miglio per l'autismo" li mette addirittura sullo stesso piano delle persone normodotate. Ma anche e soprattutto un'importante porta verso la socialità e l'inclusione, che in quest'ultimo anno di emergenza sanitaria è stata loro sbarrata come mai in passato".Un "Miglio per l'autismo" è organizzato da A.S.D. Autismo e Sport Onlus con il patrocinio della Città di Torino e con il prezioso supporto di Autocentauro, da sempre vicina alle iniziative dell'Associazione, e di UISP (Unione Italiana Sport per tutti) Piemonte. comunicato stampa

Newspaper metadata:

Source: Okmedicina.it
Author: Sperelli
Country: Italy
Date: 2021/06/03
Media: Internet
Pages: -

Web source: http://okmedicina.it/index.php?option=com_community&view=groups&task=viewbulletin&groupid=15&bulletinid=8891&Itemid=188

Synapsis, nuova piattaforma per l’Educazione Continua in Medicina

Synapsis è un’innovativa piattaforma di formazione a distanza (FAD) per l’Educazione Continua in Medicina (ECM) che ai professionisti del settore sanitario (psichiatri, psicologi, psicoanalisti, psicoterapeuti, tecnici della riabilitazione psichiatrica ed educatori professionali) dedica una proposta formativa composita e interdisciplinare, basata sulla combinazione di scienza e umanesimo. Il progetto didattico, che privilegia l’utilizzo di fonti primarie, integra infatti lo studio della letteratura scientifica alla lettura di testi letterari e romanzi, l’approfondimento di saggistica di settore alla visione di film e serie TV: tutti materiali selezionati e accreditati secondo le vigenti normative ministeriali.Una novità nel panorama della formazione scientifica, che proietta la didattica di Synapsis nella complessità della società contemporanea, permettendo al discente di approfondire criticamente temi quali la nevrosi ossessiva e la formazione del sintomo psichico, l’identità, la bioetica, la claustrofilia, e ancora la terapia psicodinamica, la psicologia del male, la psicoterapia online.Data la centralità del concetto di multidisciplinarietà nel progetto didattico, i corsi di Synapsis sono formulati da docenti di chiara fama, specialisti delle varie discipline, esperti e professionisti del settore.Il programma Synapsis è inaugurato dallo psichiatra, psicoanalista e accademico Vittorio Lingiardi, Professore Ordinario di Psicologia dinamica presso la Facoltà di Medicina e Psicologia dell’Università La Sapienza di Roma, invitato a tenere una video lezione dal titolo Diagnosi, Personalità, Relazione, disponibile gratuitamente dal 9 giugno. In un frangente storico in cui la formazione a distanza è diventata necessaria, Synapsis si avvale anche delle nuove tecnologie per ampliare l’offerta formativa e facilitare l’apprendimento in remoto: i corsi sono fruibili in streaming, i testi vengono inviati in formato e-book e per film e serie TV si fornisce un accesso a Netflix. Tale metodo di studio a distanza è pensato anche per favorire la partecipazione di tutti quei professionisti che difficilmente dispongono del tempo libero necessario a frequentare un corso in presenza.Se Synapsis incarna il programma di formazione professionale della Fondazione Hapax, il parallelo progetto Mentoring è dedicato a neo maggiorenni ex MSNA (Minori Stranieri Non Accompagnati), con l’intento di facilitarne l’inclusione nel tessuto sociale e svilupparne il potenziale individuale. Mentoring mira a promuovere, diffondere e rendere accessibili gli strumenti necessari al loro successo integrativo, attraverso l’individuazione e la formazione di mentori: figure disupporto che possano guidare i giovani migranti nel processo di integrazione e di piena espressione all’interno della società.La Fondazione HAPAX, ente no profit, si occupa di formazione e promuove attività di supporto a diversi livelli, nel convincimento che offrire strumenti professionali e socio-culturali adeguati a chi opera nelle professioni mediche o psicologiche e a chi è impegnato in percorsi di accompagnamento e inclusione sociale, contribuisca alla crescita e alla realizzazione individuale nonché alla costruzione di una società sostenibile.Presidente della Fondazione è la psichiatra e psicoterapeuta Elena Camerone, affiancata dal Vicepresidente Vincenzo Villari, direttore del dipartimento di Neuroscienze e Salute Mentale dell’AOU Città della Salute e della Scienza di Torino, e dal Consigliere Mario Mattioda, counselor psicodinamico e operatore psicosociale. Non sei iscritto, partecipa a Okmedicina! Condividi

Newspaper metadata:

Source: Oggi
Country: Italy
Media: Periodics
Author: GIORGIO DELL'ARTI
Date: 2021/06/10
Pages: 22 -

Web source:

COME SI FA A MISURARE L'INTELLIGENZA DI UNA BIMBA DI 2 ANNI?

C'è questa bambina intelligentissima... chiama Kashe Quest, è americana di Los Angeles. Ha due anni e un QI di 146. L'hanno già ammessa al Mensa. Ora bisogna spiegare che cos'è il QI e che cos'è il Mensa. Il QI è il cosiddetto "Quoziente d'intelligenza". Si misura con dei test, costruiti in modo da eliminare per quanto possibile gli elementi culturali. Cioè questi test dovrebbero essere in grado di misurare sia l'intelligenza di un analfabeta che quella di un plurilaureato, senza dare vantaggi di qualche tipo a quest'ultimo. Il Mensa è un'associazione mondiale che riunisce i super-intelligenti, definiti come quelli che si trovano nella parte alta della classifica, la zona in cui si addensa il 2% dei superdotati. Centomila persone nel mondo, un paio di mila in Italia. Come si misura l'intelligenza di una bambina di due anni? La madre racconta che Kashe diede i primi segnali a diciotto mesi: riconosceva a colpo sicuro forme e colori, con una disinvoltura che non è tipica per quell'età. La portarono GENIO da uno psicologo dell'infanzia RIBELLE e questi riconobbe i segni Kashe Quest, di un'intelligenza precoce. 2 anni, e un QI Adesso – avendo due anni – da piccolo ricompone senza problemi Einstein: 146! le tessere di una carta geografica, parla spagnolo, recita gli elementi della scala periodica, fa di continuo domande relative al funzionamento dei meccanismi e ha un'impressionante proprietà di linguaggio. È felice? Bella domanda. Tra le ragioni che spinsero alla nascita del Mensa, c'è quella di aiutare i bambini a cui Madre Natura ha fatto questo ipotetico regalo. Poiché sono diversi, hanno tutte le difficoltà dei diversi. Non potrebbe trattarsi solo di precocità? Sì, in certi casi la grande intelligenza infantile si normalizza con la crescita. È il caso di Sharon Stone, che aveva un QI di 156 da bambina e che da grande non superò il test per essere ammessa al Mensa. C'è poi un altro punto, su cui si sorvola troppo: le intelligenze sono molte, e un genio in Fisica può rivelarsi un perfetto imbecille nel resto delle attività umane.

Newspaper metadata:

Source: Gente
Country: Italy
Media: Periodics

Author: Gaetano Zoccali
Date: 2021/06/12
Pages: 95 -

Web source:

LA VOGLIA DI CONTATTI UMANI È BLOCCATA DA UNA NUOVA PAURA

Non sempre è facile capire cosa ci manca, cosa ci fa stare male, da cosa viene il disagio - più o meno evidente - che a volte percepiamo. Sono tanti un po' confusi sulle loro sensazioni di sconforto tra i lettori che telefonano al numero di supporto psicologico voluto da Gente per dare sostegno contro le ansie e i timori conseguenti alla pandemia di Covid. A far chiarezza in questo groviglio di pensieri ed emozioni angoscianti ci pensano, dall'altra parte della cornetta, gli psicologi e le psicologhe di Fondazione Lighea Onlus, che da oltre 35 anni a Milano si occupa di salute mentale. Tra le chiamate che sono arrivate, Simona (il nome è di fantasia perché tutte le vostre telefonate sono anonime e sono coperte dal segreto professionale) esordisce dicendo genericamente che sta male, che si sente in ansia e fa fatica a capire l'origine di questo malessere. «Sono nervosa, scontenta, spesso ansiosa e insoddisfatta», afferma. Pian piano, con l'aiuto dello psicologo, Simona si chiarisce le idee e riesce a focalizzare e definire meglio questo suo disagio: «Non ne posso più di stare sola, in casa. È dall'ini- zio della pandemia che è così, ora voglio tornare ad avere contatti normali con le persone, ma non è facile. Mi manca il contatto vero e proprio! Però poi quando mi chiedono di uscire, per esempio, vado in paranoia perché sa, non sono ancora vaccinata». Simona ha 38 anni, vive da sola e lavora in smart working dalla propria abitazione ormai da un anno e mezzo, dall'inizio della pandemia. «In questa particolare fase delle riaperture molte persone si sentono ambivalenti. Da una parte nutrono il desiderio di un ritorno alla vita normale e al contatto, come dice la lettrice. Dall'altra, restano un passo indietro, non riescono ancora a recuperare alcuni gesti», osserva il dottor Filippo Piraino, psicologo della Fondazione Lighea. Nel corso della telefonata, quello che emerge è proprio questo doppio binario. Simona dichiara di voler «ritrovare il contatto perso con gli altri», ma al contempo è proprioquesto contatto che la spaventa. «Non dobbiamo dimenticare che di fatto l'incontro con l'altro è sempre una forma di contaminazione, di contagio, se vogliamo», spiega lo psicologo. «Chi aveva delle difficoltà già prima del Covid nell'entrare in contatto con l'altro, oggi fa più fatica a godere di questo inizio di ritrovata normalità. Se la chiusura aveva legittimato lo stare lontani, ora il ritorno al contatto può essere vissuto come un'invasione». Ma attenzione, sottolinea Piraino, «se accade questo è solo perché il Covid ci ha messo di fronte a problematiche che c'erano già, ma magari erano ben celate, nascoste e integrate in qualche modo nel quotidiano». Vale quindi la pena di capire cosa effettivamente manca nella nostra vita e cosa crea disagio, come nel caso di Simona, che sembra proprio mostrare una difficoltà nel tornare a forme di relazione abituali e tipiche del pre-pandemia. Per fare questo percorso interiore è utile riflettere su un punto, fa notare lo psicologo: «È proprio vero che abbiamo perduto il contatto con l'altro, come ci diciamo spesso, oppure è solo una illusione?». Certo, ci sono cose che non abbiamo potuto fare. «Ma il contatto è relazione e, di fatto, in qualche modo il contatto con l'altro è inevitabile, se siamo in relazione, in qualsiasi forma avvenga». Abbiamo trovato altri modi per rimanere connessi e comuni- care, altre forme alternative al contatto fisico, alla stretta di mano, alla pacca sulla spalla. Certamente in alcuni casi abbiamo «perso l'intensità della comunicazione attraverso lo sguardo», ma nella maggior parte dei casi quel contatto è rimasto. «Mi sembra utile concentrare l'attenzione non tanto sul contatto in sé – spiega lo psicologo – quanto sui rituali che lo consentono: questi sì che ci sono stati impediti». Simona per esempio ha nostalgia della pausa caffè con i colleghi alla macchinetta dell'ufficio: «Può sembrare banale ma non lo è», dice il dottore. «Questo per Simona era un vero e proprio rituale, che è venuto a mancare. Un rituale che per lei favoriva appunto il contatto e quindi la relazione». Ecco che dunque, ora che la pandemia lo permette, è su questi rituali che dobbiamo concentrarci, sulle 24 ore, sul quotidiano e su quei piccoli gesti che abbiamo desiderio di recuperare. «Anche solo immaginare quel contatto può essere terapeutico. È molto importante recuperare la ritualità che è venuta a mancare, riappropriarsi delle vecchie abitudini oppure crearne di nuove, per scandire le nostre giornate», raccomanda Piraino. Lo psicologo e i suoi colleghi di Fondazione Lighea rispondono alla linea Gente ti aiuta! attraverso la quale è anche possibile prenotare una sessione di cinque sedute di assistenza telefonica gratuite della durata di mezz'ora ciascuna con lo stesso terapeuta. Questo pacchetto di colloqui consente ai lettori di seguire un percorso di crescita con un esperto di riferimento. Gaetano Zoccali