

ORDINE DEGLI PSICOLOGI DELLA LIGURIA

L'Ordine degli Psicologi
della Liguria in collaborazione
con la Società Italiana
di Psico-Neuro-Endocrino
Immunologia vi invitano a:

360° di Benessere

**Weekend per la salute
a Genova**

**Psicologi dell'Ordine
della Liguria
e professionisti
della SIPNEI Liguria
daranno vita
a seminari,
laboratori,
dimostrazioni
e divulgazione
di materiale
informativo.**

**15-16
giugno
2019**

Mente

Interazioni

Corpo

**Due giornate
dedicate al tema
del benessere
a 360°.**

Stili di vita sani,
una corretta alimentazione,
un'adeguata attività fisica,
l'acquisizione di life skills,
la gestione dello stress
sono le tematiche principali
per imparare a stare bene
nel corpo e nella mente.

ordinepsicologi-liguria.it

360° di Benessere

Weekend per la salute a Genova

INDICE

Introduzione

- | | | |
|---|--|------|
| | Mara Donatella Fiaschi | ▶ 4 |
| 1 | - Laboratorio: "Brain Training"
Paola Aslangul | ▶ 6 |
| 2 | - Laboratorio sulle emozioni: "Oggi come ti senti?"
Paola Biondo-Ilaria Donvito | ▶ 7 |
| 3 | - Workshop: "La vista come sistema aperto"
Laura Canepa | ▶ 8 |
| 4 | - Conferenza: "Ben-essere al Lavoro"
Massimo Gargioni-Priscilla Dusi | ▶ 9 |
| 5 | - Conferenza: "Lo Psicologo in Farmacia"
Elisa Carrozza-Fedrica Seta | ▶ 10 |
| 6 | - Conferenza: "Genitorialità digitale"
Bianca Cavallini | ▶ 11 |
| 7 | - Conferenza: "Organi ed emozioni secondo la MTC"
Cecilia Contenti | ▶ 12 |
| 8 | - Conferenza: "Cos'è la PNEI? Introduzione
al paradigma scientifico che studia il benessere
della persona nella sua interezza"
Ilaria Demori | ▶ 13 |
| 9 | - Conferenza: "Cimenti invernali: idro e talassoterapia a
onde e correnti fredde"
Roberto Giuria-Erika Luzzo | ▶ 14 |



- 10** – Conferenza: "Intervento Post Emergenza con i bambini"
Elisabetta Graziano-Rossella Delucchi ▶ **15**
- 11** – Conferenza: "Orientamento permanente"
Alessandra Guidali-Marco Schiavetta ▶ **17**
- 12** – Workshop: "Nutri la tua vita. Semplici azioni quotidiane per essere in forma sani e felici"
Sara Massone ▶ **18**
- 13** – Workshop: "Rilassare mente e corpo. Le tecniche di rilassamento e il benessere"
Tamara Mesemi ▶ **19**
- 14** – Laboratorio: Role Playing (gioco di ruoli) su "Ponte Morandi"
Erminia Murchio ▶ **20**
- 15** – Conferenza: "Benessere e Intimità : la coppia viva!"
Giuliana Mussa Jacob ▶ **21**
- 16** – Laboratorio: "Ben-essere in gioco: roleplaying per bambini."
Federica Seta-Laura Pugiotto ▶ **22**
- 17** – Work-Shop: "Medicina Integrata: Anatomo-Fiso-Patologia del Sistema Linfatico e Tecniche Respiratorie d'Approccio"
Lorenzo Ricolfi- Fabrizio Vassallo ▶ **23**
- 18** – Conferenza: "Mindfulness. Presentazione e pratica."
Sergio Sabatini ▶ **24**
- 19** – Laboratorio: "Conoscere per conoscersi"
Cristiano Trentini-Jarmila Chiolova ▶ **25**



Introduzione



L'Ordine degli Psicologi della Liguria ha dedicato due giornate il 15-16 giugno 2019 al tema del benessere a 360°, con particolare attenzione al benessere psicologico e fisico, declinato nell'attenzione a stili di vita sani, ad una corretta alimentazione, ad un'adeguata attività fisica, all'acquisizione di life skills, alla gestione dello stress. Sappiamo che la Salute è il risultato di un equilibrio tra aspetti fisici, mentali e sociali e non semplicemente assenza di malattia. Su queste basi abbiamo pensato di organizzare un evento unico nel suo genere, mettendo insieme paradigmi scientifici differenti e professionisti che condividono questa visione olistica. Psicologi dell'Ordine della Liguria e professionisti della SIPNEI Liguria (Società Italiana di Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia) si sono alternati in varie attività : conferenze, laboratori, workshop.

L'evento si è svolto nella splendida cornice della p.zza Matteotti dove era stato allestito un Gazebo, nel quale psicologi e professionisti della SIPNEI hanno distribuito materiale divulgativo e un questionario sullo stato di benessere psicologico e sulla percezione e conoscenza del professionista psicologo. Laboratori, workshop e conferenze si sono tenuti nei locali del Cream Café e presso la sala Munizioniere di Palazzo Ducale. Le attività svolte erano aperte a tutti e completamente gratuite.

L'evento si colloca nelle iniziative che il nostro Ordine ha organizzato in questi anni per sensibilizzare la popolazione e gli amministratori sulle competenze dello psicologo in tema di psicologia della salute e di benessere, secondo il modello bio-psico-sociale. L'obiettivo è quello di contrastare lo stereotipo, nell'immaginario collettivo, che lo psicologo si oc-

cupi prevalentemente di psicopatologia e di psicoterapia. Stereotipo che ha per certi versi lasciato spazio ad "operatori del benessere" che, apparendo agli occhi del cliente meno stigmatizzanti, propongono attività che si sovrappongono di fatto a quelle tipiche della professione di Psicologo, di promozione delle risorse e di facilitazione nelle diverse situazioni della vita prima che di intervento sul disagio e sul disturbo.

L'evento è stato pensato ed organizzato da psicologi appartenenti a diversi gruppi di lavoro dell'Ordine, in collaborazione con l'esecutivo della SIPNEI Liguria, ed è stato coordinato dalla vicepresidente Mara Donatella Fiaschi con il prezioso contributo della segreteria, della redazione e dell'addetto stampa. Gli psicologi e i professionisti di SIPNEI con la collaborazione della redazione del

nostro Ordine hanno voluto testimoniare questa prima esperienza di sensibilizzazione in tema di benessere curando questo quaderno. Colgo l'occasione per ringraziare tutti i colleghi, i professionisti di SIPNEI, la nostra Segreteria, il Consiglio, che hanno permesso di realizzare questa bellissima esperienza. Hanno partecipato all'iniziativa 365 persone. Durante la manifestazione è stato somministrato un questionario sul benessere dal titolo "Tu come ti senti?", successivamente proposto online sul nostro sito e sulla pagina facebook. Al momento abbiamo raccolto più di 1000 questionari che saranno elaborati e i risultati saranno divulgati.

Mara Donatella Fiaschi

Vice Presidente Ordine Psicologi Liguria
 Coordinatrice Gdl e Responsabile
 Progetto 360° di Benessere





Laboratorio Brain Training



Il Laboratorio ha previsto una serie di giochi ed attività utili ad allenare e a potenziare le principali capacità cognitive come la logica, la memoria, la creatività, il linguaggio, l'attenzione.

L'iniziativa è risultata da subito molto gradita, e ha attratto diverse tipologie di persone: in particolare, i partecipanti si sono distribuiti su diverse fasce di età, forse perché incuriositi in generale dall'idea di poter pensare "in tempo" all'inevitabile declino del funzionamento mentale.

In sintesi, gli obiettivi del Training sono consistiti nell'apprendimento e nella sperimentazione di tecniche mirate al raggiungimento dell'obiettivo prefissato, l'invecchiamento attivo, grazie all'acquisizione di comportamenti e conoscenze rivolte alla promozione della salute e al benessere mentale. Dall'audience è stata percepita la possibilità di mantenere un buon livello di autonomia ed efficacia e soprattutto di ritardare gli effetti dell'invecchiamento.

Tutti molto curiosi, certamente, anche se le reazioni del pubblico si sono collocate in un

"range" piuttosto ampio: alcune persone hanno accolto i compiti proposti come una vera sfida, cercando di confrontarsi con esercizi complessi. Altri soggetti hanno preferito non esporsi troppo, e hanno optato per una silenziosa partecipazione al fianco di persone evidentemente più intraprendenti.

La maggior parte delle persone ha colto i messaggi profondi del Laboratorio: la necessità di impegnarsi in compiti utili e divertenti insieme, cercando di "stupire" il cervello e stimolandolo con cose nuove e benefiche; l'importanza di dare spazio al gioco, attività che non riguarda solo l'essere umano nei primi anni della sua esistenza, ma che colora gli esercizi di Training per l'età più avanzata, rendendoli più efficaci e aumentando la motivazione e la gratificazione. È poi altrettanto importante rifuggire dall'isolamento, cercando sempre di condividere con altre persone tutte le prove che la vita propone e impone.

Paola Aslangul
Psicologa psicoterapeuta



Laboratorio sulle emozioni

Oggi come ti senti?



Domenica 16 giugno, durante la manifestazione "360° di Benessere-Weekend per la salute a Genova" abbiamo "realizzato" un laboratorio sulle emozioni rivolto a bambini dai 4 ai 10 anni. L'obiettivo era quello di condurre i bambini ad un riconoscimento di rabbia, tristezza, disgusto, sorpresa e gioia favorendo la libera espressione rispetto ad esse ed offrendo stimoli utili ad aiutarli ad una prima elaborazione dei vissuti emotivi.

L'idea di base era il "fare insieme" e lo strumento principale è stato il coinvolgimento attivo dei genitori nel condividere le attività proposte durante il laboratorio con i propri figli. Attraverso brevi momenti "esperienziali" grazie all'ascolto di brani musicali, all'uso dei colori, alla realizzazione di disegni, all'uso di carte raffiguranti e riconoscimento delle emozioni tramite la mimica facciale, le famiglie hanno sperimentato in prima persona l'importanza dei vissuti emozionali e quanto possano influire nel proprio modo di essere e nel ben-essere della

quotidianità. Il motto del laboratorio "Oggi come ti senti?" era ed è effettivamente stato: "Il primo passo nell'educare al ben-essere emotivo è dare voce a ciò che si prova" (Goleman). Sono stati proprio i bambini con la loro spontaneità a dimostrarci quanto sia importante per loro capire, comprendere e far proprie le emozioni che vivono nella relazione con gli altri ed in primis con i loro genitori. La realizzazione e la nostra partecipazione attiva all'evento "360° di Benessere", ci ha dato l'opportunità di collaborare con molti colleghi ed è stata un'occasione preziosa, poiché oltre a rafforzare in noi l'idea del lavoro in sinergia come stimolo arricchente per la nostra professione, ha sottolineato soprattutto quanto sia importante lavorare sul territorio coinvolgendo la cittadinanza.

Paola Biondo, psicologa-psicoterapeuta
e mediatrice familiare
Ilaria Donvito, psicologa



Come Mai ?

SEMPLICEMENTE HO INIZIATO A
OSSERVARE I BAMBINI CHE MI
VENIVANO CONDOTTI E MI
ACCORGEVO CHE NON
RESPIRAVANO!

Workshop

La vista come sistema aperto

Il benessere è il risultato di un delicato equilibrio che si può raggiungere attraverso la consapevolezza di pratiche e abitudini che possono essere molto piacevoli grazie al fatto che restituiscono una migliore qualità della vita in tempi brevi.

Nella mia personale esperienza pongo il benessere del recettore visivo come primario nella gestione della salute poiché una buona capacità visiva si accompagna spesso a migliori abitudini che riguardano:

- il movimento (preferibilmente in situazioni aerobiche)
- il rilassamento (favorito dal movimento) e da altre pratiche soggettivamente sane e piacevoli
- la centralizzazione del vedere che significa comprendere l'importanza del "qui e ora"
- la capacità di immaginare
- l'allenamento alla memoria
- la buona alimentazione basata sui vegetali

- l'acqua necessaria al funzionamento di tutti i nostri organi
- la respirazione naturale

La vista è una metafora di come gestiamo la nostra vita, pertanto Qualità della Vista è Qualità della Vita.

Nel workshop tenuto sul benessere visivo ho dedicato una prima parte alla didattica sulla vista, cui ho fatto seguire l'insegnamento di diverse pratiche di rilassamento degli occhi che hanno suscitato grande stupore per il benessere che tutti hanno percepito personalmente dopo averle praticate solo per pochi minuti.

Lo scopo di diffondere una diversa cultura a proposito di "benessere visivo" è finalizzato a promuovere la salute stessa dell'organo visivo attraverso pratiche di prevenzione.

Laura Canepa

Ortottista, socia SIPNEI Liguria



Conferenza Ben-essere al Lavoro

In un weekend di studi, alla presenza di studenti e cittadini, non poteva mancare un evento in merito alla tematica well-being nei luoghi di lavoro.

Il concetto di benessere in azienda, inteso come un sistema programmato di accorgimenti e azioni volto al raggiungimento del benessere psicofisico, economico, relazionale e personale dei dipendenti, si è fatto strada nel mondo del lavoro in momenti e con esiti differenti a seconda dei contesti culturali, storici e geografici in cui si è potuto sviluppare. Accanto ad esempi virtuosi di aziende che a vario titolo si sono impegnate nella ricerca del benessere (vengono qui presentati alcuni esempi), sopravvivono ampi spazi in cui stare bene sul posto di lavoro è ancora una questione accessoria. Tale concetto si riferisce al modo in cui le persone vivono la relazione con l'organizzazione in cui lavorano: tanto più una persona sente di appartenere all'organizzazione – perché ne condivide i valori, le pratiche, i linguaggi – tanto più trova motivazione e significato nel suo lavoro. Da sfatare il luogo comune secondo cui la ricerca del benessere aziendale sia appannaggio delle aziende più

dotate sul piano etico e in possesso di ingenti risorse economiche. In realtà le aziende che hanno dato il via a progetti di benessere sono per lo più quelle che hanno compreso e toccato con mano il risvolto produttivo e quindi il ritorno economico dell'operazione. L'individuo che sta bene sia psicologicamente che fisicamente, può sfruttare al meglio le sue capacità cognitive ed emozionali, ritrovando nuovo successo sia a livello professionale, che all'interno della quotidianità familiare e relazionale. Tale condizione si riflette sull'incremento della produttività e quindi del profitto. Guardando il processo dal basso, dal momento che l'individuo in età lavorativa passa la maggior parte del suo tempo in azienda (molto più che in altri pur importanti ambiti della sua vita), la ricerca di un benessere aziendale dovrebbe essere ben presente tra i principali obiettivi professionali individuali al pari del profitto e della carriera lavorativa.

Massimo Gargioni

Psicologo del lavoro e delle organizzazioni

Priscilla Dusi

Psicologa del lavoro e delle organizzazioni



Conferenza **Lo Psicologo in Farmacia**

Abbiamo discusso in più occasioni come lo Psicologo possa collaborare con le Farmacie da quando sono diventate, con la legge 69/2009, presidi polifunzionali a valenza sociosanitaria. Il lavoro già svolto ci aveva permesso di esporre le caratteristiche del servizio ai colleghi psicologi e, con Federfarma e Ordine dei Farmacisti, ai farmacisti stessi. Grazie a "360° di Benessere" invece, è stato possibile presentare direttamente ai cittadini lo "Psicologo in Farmacia" e il lavoro svolto dal GdL, organizzatore dell'evento. Era importante poter spiegare alla popolazione come funziona la collaborazione tra Psicologi e Farmacisti, e qual è l'opportunità di avere un servizio nel quartiere che accolga i bisogni delle persone e della comunità in ottica di Promozione del Benessere e Prevenzione. Lo scambio con la platea è stato occasione per discutere sui significati di promozione, prevenzione e nuove modalità d'intervento psicologico, non più solo legate alla patologia. Erano presenti diversi studenti, non a conoscenza di questa figura professionale, per cui si è descritto i possibili servizi, evidenziando

l'importanza dell'alleanza di lavoro, nel rispetto delle reciproche professionalità. Si sono indicati materiali disponibili sul sito tra cui le Raccomandazioni sulle modalità di collaborazione, per orientare Psicologo e Farmacista su potenzialità e criticità del servizio. Alcuni cittadini hanno chiesto di approfondire le differenze tra le altre professioni sanitarie e lo Psicologo, e come quest'ultimo possa declinare l'intervento differenziandolo dalla Psicoterapia. Le giornate nella loro globalità e le numerose richieste informative allo stand sono state un'opportunità per spiegare la professionalità e i diversi ambiti d'intervento della Psicologia, attraverso una modalità che ha consentito l'incontro diretto con le persone e che rispetta e amplia proprio l'idea d'intervento proposto nelle Farmacie.

Elisa Carrozza

psicologa-psicoterapeuta gdl Psicologia Clinica Psicosomatica e Psicologia della Salute

Federica Seta

psicologa-psicoterapeuta gdl Psicologia Clinica Psicosomatica e Psicologia della Salute



Conferenza Genitorialità digitale



Alla luce della mia esperienza con ragazzi, genitori, insegnanti e aziende in ambito di cultura, educazione e benessere digitale, ho partecipato come relatrice a 360° di Benessere con una conferenza dal titolo "Genitorialità digitale". L'obiettivo è stato quello di sensibilizzare la cittadinanza in merito al ruolo che la tecnologia ha nella crescita di bambini e ragazzi, per provare a comprendere insieme cosa significhi essere nativi digitali.

Il focus dell'intervento è stato il punto di vista di questa generazione, partendo da alcune riflessioni sulla percezione che i nativi digitali hanno del mondo che li circonda, fino ad arrivare ad approfondire quelli che sono i bisogni a cui cercano risposta attraverso la tecnologia.

Genitori e figli spesso parlano una "lingua" differente e riuscire a comprendersi oggi, con il digitale che triangola la relazione, diventa ancora più complesso.

La chiave rimane tuttavia la relazione. Solo attraverso di essa, infatti, i genitori possono avvicinarsi al mondo digitale abitato dai loro figli, comprenderne rischi e opportunità e, insieme a loro, crescere.

Il punto di partenza è riuscire a mettersi nei panni dei ragazzi, guardando al digitale attraverso i loro occhi, per coglierne davvero la portata e le possibili conseguenze, che non sempre sono negative.

Riuscire a fare questo richiede non solo la capacità di mettersi nei panni dei propri figli, ma anche di provare a mettere da parte le proprie convinzioni e il proprio punto di vista, per abbracciare il loro.

È su questo, che la conferenza ha voluto specialmente mettere l'accento, per lasciare ai partecipanti uno spunto pratico per mettersi alla prova.

Biancamaria Cavallini
Psicologa e formatrice



Conferenza **Organi ed emozioni secondo la MTC**

Ho voluto contribuire al convegno sul benessere organizzato dall'Ordine degli Psicologi per la città di Genova con una riflessione sulle relazioni tra corpo e mente presente in Medicina cinese. Questi sono considerati infatti come reciprocamente interconnessi e influenzabili e, quindi, come un unico sistema inscindibile. La teoria degli Organi Interni, importante perno di questo sapere medico, spiega al meglio la visione integrata del corpo in cui gli Organi non sono considerati solo nella loro accezione anatomica, ma sono visti come un complesso sistema energetico che comprende anche i loro aspetti mentali, emotivi e

spirituali. Secondo questa teoria per cui le emozioni possono influenzare il funzionamento degli organi e lo stato degli organi interni può influenzare la nostra vita emotiva, la Medicina cinese si presenta come un esempio di Medicina integrata in cui non si indaga il paziente solo dal punto di vista fisico ma anche psichico precedendo concetti che oggi sono alla base della PNEI.

Cecilia Contenti
Medico, Socio SIPNEI Liguria



Conferenza **Cos'è la PNEI?** Introduzione al paradigma scientifico che studia il benessere della persona nella sua interezza

La psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) è una disciplina scientifica che studia la rete di comunicazione esistente nell'organismo umano tra il sistema nervoso, l'endocrino e l'immunitario, in reciproca relazione con l'ambiente fisico e sociale e con la dimensione psichica. Nella conferenza proposta durante l'iniziativa "360° di benessere" è stato affrontato il tema della risposta dell'organismo allo stress e la relazione esistente tra emozioni, stress e salute. Il paradigma PNEI dimostra come semplici cambiamenti dello stile di vita (gestione dello stress e delle emozioni, cura dell'alimentazione, tecniche corporee) possano avere potenti effetti sullo stato di salute. La PNEI si pone come paradigma scientifico alla base della medicina integrata e promuove la collaborazione tra diverse figure professionali sia nella diagnosi che conseguentemente nella cura della persona nella sua individualità e nella sua interezza. Conoscenze di base in campo PNEI sono comunque fondamentali per tutti i cittadini delle società occidentali, al-

tamente nevrotiche e stressogene, in quanto permettono una migliore conoscenza di sé, con la conseguente capacità di prendere decisioni più consapevoli sul nostro stile di vita e sulla nostra salute. La conferenza ha infatti visto la partecipazione di alcune figure professionali impegnate nella promozione della salute e nella cura, ma anche di semplici cittadini interessati alla biologia, alla medicina e ai temi della salute in generale. Tra le figure professionali, di spicco la partecipazione di psicologi e soprattutto di studenti di psicologia, dei quali, nella mia veste di docente universitario, ho già avuto modo di apprezzare l'ampiezza di vedute e l'interesse anche verso ambiti più strettamente biologici, a dimostrazione dell'importanza di ribadire con forza l'unità del sistema mente-corpo.

Ilaria Demori

Ricercatore di Fisiologia, Dipartimento di Scienze della Terra, dell'Ambiente e della Vita (DISTAV),
Università di Genova; Società Italiana di
Psiconeuroendocrinoimmunologia (SIPNEI),
Sezione Liguria.



Conferenza

Cimenti invernali: idro e talassoterapia a onde e correnti fredde

Nella nostra relazione abbiamo spiegato ad un pubblico incuriosito e divertito chi sono i cimentisti invernali: persone che approfittano della bellezza delle nostre riviere anche in inverno, facendo quindi il bagno in acqua fredda, senza indumenti protettivi.

Abbiamo spiegato le proprietà terapeutiche dell'acqua (idro e talassoterapia). Tali pratiche si avvalgono delle proprietà fisiche dell'acqua come la temperatura, che per i cimenti invernali corrisponde a temperature inferiori ai 17°C, per arrivare nel mare in pieno inverno intorno ai 10°C e nelle acque interne intorno ai 4°/5°C. Queste temperature, molto inferiori al punto neutro del nostro corpo, stimolano la termoregolazione con una reazione fisiologica che si manifesta con la termogenesi, con effetti sorprendenti sulla nostra salute.

Altra proprietà fisica è la pressione idrostatica

del nostro corpo immerso in acqua, sollecitato da onde e correnti fredde che hanno messo in evidenza come il nostro cuore, oltre ad essere una pompa di calore, è anche una ghiandola endocrina importante per controllare l'omeostasi/allostasi del nostro organismo.

Tutte queste sollecitazioni sono fattori di crescita individuale con ricadute positive sulla nostra psiche e sul benessere generale, come dimostrato anche da nostre ricerche e da studi riportati in letteratura scientifica.

Roberto Giuria

Medico, Responsabile SIPNEI Liguria, Presidente Associazione Nuotatori del Tempo Avverso (ANTA)

Erika Luzzo

Psicomotricista, Infermiera, Consigliere SIPNEI Liguria, Consigliere ANTA



Conferenza Intervento Post Emergenza con i bambini

L seminario è stato organizzato con il duplice obiettivo di raccontare come funziona l'approccio terapeutico EMDR in emergenza e di sensibilizzare la popolazione sui temi che riguardano il benessere psicologico.

Si parla spesso di psicologia e di interventi psicologici laddove sia presente un disagio conclamato o una patologia, mentre non è ancora radicata nella popolazione l'idea che lo psicologo possa lavorare anche nell'ambito del Benessere e della prevenzione.

La nostra città è stata colpita un anno fa dalla tragedia del Ponte Morandi e la popolazione ha visto come gli psicologi sono stati coinvolti fin da subito nelle operazioni di emergenza.

In questa occasione la nostra professionalità si è resa più visibile agli occhi delle persone e sono state tantissime le richieste di aiuto anche dopo molti mesi.

Durante il seminario abbiamo voluto spiegare l'importanza del lavoro di prevenzione sui disturbi posttraumatici e sensibilizzare i caregivers sulle tematiche che riguardano il trauma infantile.

Abbiamo voluto sottolineare come, dopo un evento traumatico, sia importante intervenire su tutta la popolazione con interventi psicoeducativi per permettere alle persone di capire quali reazioni comuni possono conseguire soprattutto nelle fasce di popolazione più deboli come anziani e bambini, quali fasi



possono susseguirsi dopo l'esposizione dell'evento traumatico ed infine informare su cosa fare nella fase peritraumatica.

Una breve introduzione è stata fatta sull'approccio EMDR, spiegando la sua efficacia e la sua modalità di funzionamento.

L'EMDR si avvale sia negli adulti che nei bambini di stimolazioni indotte dai movimenti oculari (Eyes movements). Talvolta, specialmente di fronte a bambini molto piccoli, viene usato il Tapping ovvero un tamburellare alternato sul dorso delle mani

L'EMDR è una psicoterapia a tutti gli effetti, pertanto la seduta utilizza solo in parte le stimolazioni e si avvale, come in qualsiasi altra terapia anche del gioco e delle attività creative.

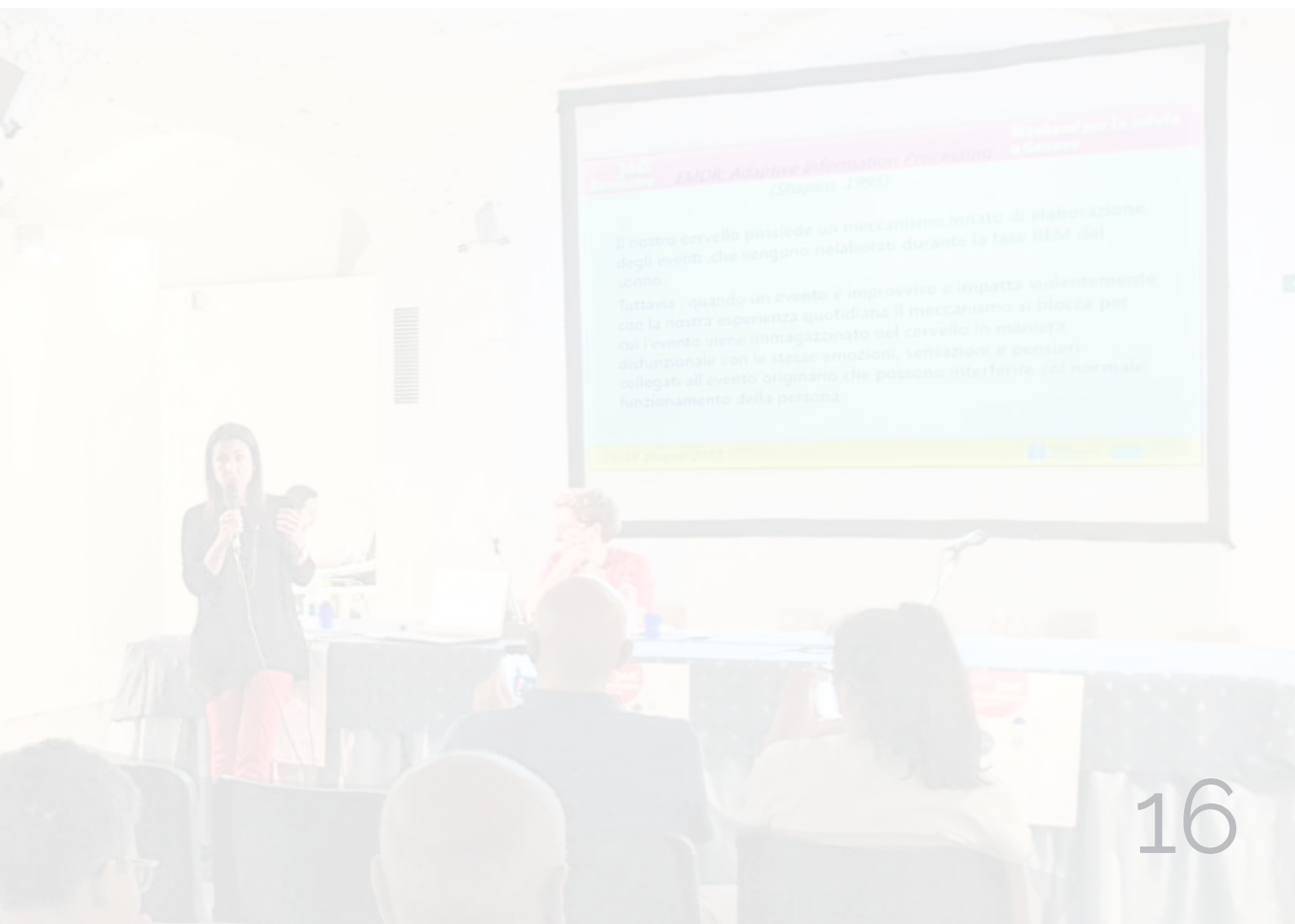
Possiamo senza dubbio affermare, anche alla luce della elevata presenza e interazione del pubblico durante l'intervento, composto non solo da studenti ma anche da tanti cittadini, che la diffusione dei temi del Benessere e della prevenzione suscitino interesse nelle persone e che sicuramente l'esperienza potrebbe essere ripetuta e questi concetti ulteriormente sviluppati.

Elisabetta Graziano

psicologa psicoterapeuta, Practitioner EMDR

Rossella Delucchi

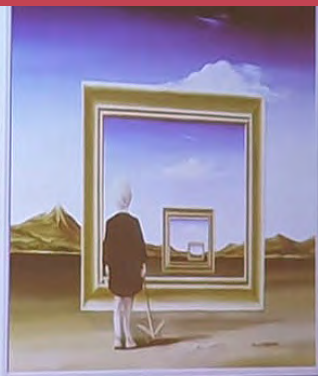
psicologa psicoterapeuta EMDR





Individuo per tutto l'arco della vita.

Nelle politiche europee e nazionali (Lisbona 2010, Europa 2020, Miur 2014) l'orientamento è riconosciuto come **DIRITTO PERMANENTE** di ogni **persona**, che si esercita in forme e modalità diverse e specifiche a seconda dei bisogni, dei contesti e delle situazioni.



15-16 giugno 2019



Conferenza Orientamento permanente



Obiiettivo della conferenza è stato quello di riflettere su come la psicologia del lavoro (e delle organizzazioni) debba riuscire a mettere sempre al centro l'individuo, ad iniziare dall'orientamento permanente. Il fenomeno NEET (Not in Education, Employment or Training), come anche le nuove politiche sul lavoro (reddito di cittadinanza), confermano che l'orientamento permanente è un vero bisogno sociale transgenerazionale.

Nella conferenza si è argomentato di come, per realizzare dei percorsi di orientamento efficaci, sia fondamentale porre la persona al centro di ogni intervento. Questo permette di conciliare due importanti obiettivi: da un lato quello dell'occupabilità degli individui, per offrire loro un sostegno economico; dall'altro quello del benessere psicosociale, per la felicità delle persone.

A partire dalle trasformazioni del mondo del lavoro, e del concetto di carriera nel XXI° secolo, sono stati definiti i concetti e le proposte di un orientamento al lavoro e di un orientamento permanente. Se l'orientamento può essere definito "un insieme di attività volte a

favorire le scelte formative e professionali che le persone compiono durante la vita", l'orientamento lungo tutto il corso della vita, permanente, si colloca come un "processo diacronico che accompagna l'individuo per tutto l'arco della vita" (active ageing).

In particolare dev'essere riconosciuta anche la sua dimensione, trasversale, indispensabile ai fini dell'apprendimento permanente (lifelong learning); come diritto di ogni persona, che si esercita in forme e modalità diverse e specifiche a seconda dei bisogni, dei contesti e delle situazioni.

Concludendo, le persone orientate permanentemente (lifelong guidance), diventano soggetti più critici e maturano la capacità di elaborare e/o rielaborare un progetto di vita più soddisfacente ed efficace. Questa crescita permette loro di partecipare in modo più autentico e libero all'incontro/scontro con la società e con l'altro da sé.

Alessandra Guidali

psicologa del lavoro e delle Organizzazioni

Marco Schiavetta

psicologo del lavoro e delle Organizzazioni



Nutri la tua vita

Semplici azioni quotidiane per essere
in forma sani e felici

Workshop

Il mio workshop partiva da una domanda: quante volte fai ciò che credi giusto anziché ciò che senti? Negli ultimi 12 anni con le persone mi sono accorta che quello che è utile e funzionale per qualcuno non lo è altrettanto per altri e che la quantità di informazioni a disposizione su ciò che è corretto mangiare e fare per stare bene crea molta confusione. Il benessere è soggettivo. Per essere in forma, in salute e felici è necessario prendersi la responsabilità di ascoltare ciò che il corpo comunica. Siamo fatti per ricevere informazioni dal mondo che ci circonda e dal nostro interno, per elaborare i segnali e per agire di conseguenza. La possibilità di sentire i messaggi interni ed esterni e comprenderne il senso richiede allenamento. Nuove conoscenze e nuove esperienze permettono di costruire nuove percezioni, nuove possibilità e nuovi saperi integrati. La mia intenzione era quella di riportare l'attenzione sul funzionamento del corpo e iniziare a mettere in discussione qualche automatismo basato su informazioni non verificate su di sé, per far sì

che ciascuno avesse gli strumenti utili per riallinearsi ai propri bisogni e iniziare a nutrire la propria vita del giusto cibo, del giusto movimento e delle giuste azioni quotidiane. Tante persone con il loro bagaglio di storie erano insieme quel giorno. Il pubblico era vario, qualcuno è uscito con nuovi stimoli, qualcuno avrebbe avuto bisogno di molti approfondimenti, qualcuno era scettico ma desideroso di credere nella possibilità di stare bene. La condivisione di saperi e di esperienza è quanto ciascuno di noi può donare alle persone che incontra. C'è stata partecipazione e attenzione, curiosità e domande. Era evidente il bisogno di uno spazio per confrontarsi, conoscersi e mettersi in discussione. È stata un'esperienza di valore in cui essere insieme, Ordine degli Psicologi della Liguria e SIPNEI sezione Liguria, per creare benessere ha aumentato la gioia di Esserci per gli altri. Grazie dell'opportunità di farne parte.

Sara Massone

Biologa Nutrizionista, Socia SIPNEI Liguria



Workshop **Rilassare mente e corpo.**

Le tecniche di rilassamento e il benessere

Partecipare attivamente alle Giornate del Benessere è stata un'occasione per informare i cittadini dell'esistenza delle tecniche di rilassamento e della loro utilità rispetto al benessere.

Il laboratorio si è sviluppato partendo da una premessa teorico-conoscitiva, volta a descrivere brevemente le tecniche e le teorie scientifiche alla base per poi sperimentare l'esercitazione pratica.

Molte le domande poste da alcuni partecipanti: perché sono utili al benessere? Possono risolvere i problemi della vita? Se ho un malessere sono curative?

E anche alcune osservazioni sono state significative: io non sono capace a rilassarmi... come faccio ad imparare? Ma si può imparare? Richiedono molto tempo? Non ho tempo per praticarle? Sono come l'ipnosi?

Un minimo comune denominatore alla base di queste domande/osservazioni è il tempo. Noi tutti viviamo freneticamente, alla rincorsa del tempo e con il tempo che ci rincorre. Poco

è lo spazio-tempo dedicato ai nostri pensieri, alle emozioni. Le tecniche di rilassamento aiutano a "fermarsi", ad ascoltare il nostro interno per attivarci in modo funzionale e soprattutto consapevole. Più che la cura rappresentano la prevenzione. Oltremodo possono essere anche una cura integrativa: per esempio nei disturbi del sonno, pur non sostituendo il sonno stesso, favoriscono una condizione psicofisica di riposo che molto si avvicina a quella del dormire. Non risolvono i problemi ma rafforzano la persona per affrontarli e trovare soluzioni laddove talvolta si fatica.

Richiedono poco tempo e possono essere svolte in ogni luogo e in ogni situazione; aiutano a ritrovare energie e rinnovarle costantemente. Dopo un training specifico possono essere svolte in totale autonomia e divenire una sana abitudine che apporta benessere.

Tamara Mesemi
Psicologa-psicoterapeuta
Coordinatrice Gdl Psicologia e Sport



Laboratorio Role Playing (gioco di ruoli) su “Ponte Morandi”



Il 14 agosto 2018 a Genova è crollato il ponte Morandi, 43 vite umane sono andate perdute, molti hanno dovuto abbandonare le proprie case con mobili, oggetti e ricordi, la città è rimasta lacerata, tagliata in due, irrimediabilmente ferita. Nell'organizzare il “Weekend per la salute a Genova – 360 gradi di BENESSERE”, come Gruppo di Lavoro ci siamo domandati come “conciliare” la nostra iniziativa con questa tragedia. Non potevamo, né volevamo, far finta di nulla. Ho proposto un Role Playing, strumento, di norma, utilizzato nella formazione degli adulti, “per (provare a) mettere in scena i nostri pensieri ed emozioni. Un piccolo passo sulla strada della fiducia”. Ho costruito questa contenuta “rappresentazione” leggendo i libri, gli articoli, intervistando e coinvolgendo persone direttamente colpite, volontari, colleghe...confrontandomi nel sottogruppo; lo stesso che ha partecipato alla prova del gioco di ruoli e ha suggerito modifiche. Ammetto che è stato un po' un azzardo, ma... è riuscito.

Il contesto che ho descritto (il canovaccio), i personaggi inventati (ma verosimili), la “mise en train”, cioè il riscaldamento, l'aiuto dato ai partecipanti per “entrare” nei ruoli e, soprattutto, la loro capacità/volontà di calarsi nella situazione, riviverla, con il carico emotivo conseguente, hanno riproposto i momenti immediatamente dopo il crollo con vivida intensità. Sia il sabato che la domenica (15 e 16 giugno 2019) c'erano rappresentanti del Comitato di Via Porro e/o abitanti di Certosa: alcuni hanno “recitato”, altri hanno svolto, in base alla traccia fornita, il ruolo di Osservatore, fondamentale in un Role Playing. Le altre persone erano affluite dal pubblico.

Ci siamo ringraziati vicendevolmente: un piccolo aiuto per tutti gli intervenuti, in primis per me: avevamo/abbiamo bisogno di ri-elaborare questo lutto che ha toccato, ovviamente in modo molto diverso, noi genovesi.

Erminia Murchio

Psicologa del lavoro e delle organizzazioni
con approccio psicosociologico



Conferenza

Benessere e Intimità: la coppia viva!

Loggetto di questa conferenza è la coppia formata da due esseri umani: "Noi che ci amiamo".

Una coppia viva, vale a dire una coppia che continua ad amarsi nel tempo con profondità e calore.

Diventare coppia, nell'attuale contesto culturale, implica dinamiche relazionali abbastanza differenti da quelle che entravano in gioco qualche decennio fa. La società post-moderna, dai "legami liquidi", come è stata definita da Bauman, richiede alla coppia un nuovo modo di stare insieme e un "adattamento creativo" eccitante e rischioso.

Tale situazione, nuova a livello storico, ha aperto prospettive differenti negli studi e nelle ricerche attuali sulle dinamiche e sulle motivazioni della scelta del partner.

Che cosa costituisce come coppia due persone che si amano? Qual è lo specifico delle coppie?

La coppia diventa tale quando ciascun Soggetto decide di "spendersi" in qualcosa che va oltre ciò che è presente, ma che lo proietta verso un futuro da condividere.

Vi sono innumerevoli modi di "costruire" una coppia. Ma sia pure con diverse sfumature,

possiamo ridurle a due stili relazionali opposti. Il primo stile rimanda alla paura dell'appartenenza ed è intriso di sfiducia nel legame: dà vita a quelle che possiamo chiamare "coppie simmetriche". In tali coppie, ogni partner vive come prioritario il bisogno di autorealizzazione.

Il secondo stile deriva dalla paura dell'autonomia: è contrassegnato da un clima relazionale in cui è prioritario il bisogno dell'altro. Possiamo chiamarle "coppie complementari". Chi è dunque la coppia viva? È quella coppia che ha sviluppato un "dentro comune" che la unisce. E questo "dentro comune" c'entra con l'intimità (F. Jullien). L'intimità è uno slancio. L'intimo contribuisce fortemente a creare il legame tra me e l'altro e ci permette di mantenere viva la relazione. Una relazione d'amore può svilupparsi e vivere nel tempo grazie all'intimo. Solo se si esce dall'illusione che il partner può riparare le nostre delusioni e ferite, ci si accorge che l'essere delusi e il ridedere la scelta iniziale sono tappe inevitabili in ogni percorso evolutivo di coppia.

Dr.ssa Giuliana Mussa Jacob

Psicologa-Psicoterapeuta

Psicoanalista delle relazioni di coppia (SIPRe)



Laboratorio **Ben-essere in gioco: roleplaying per bambini**

“**B**en-essere in gioco” è stato creato per bambini dagli 8 agli 11 anni, si è trattato di un laboratorio che ha utilizzato il game role playing. Sebbene esistano vari tipi di role playing in base alle modalità e al contesto di utilizzo, in questo caso è stato un gioco cooperativo in cui i partecipanti interpretavano un ruolo di fantasia, guidati da un facilitatore (o narratore) che, introdotta la storia, ha condotto il gioco lasciando libertà ai partecipanti di interagire tra loro e con i personaggi non giocanti, per portare avanti il gioco stesso. Ogni bambino ha assunto il ruolo di un personaggio e deciso parole ed azioni in base alle situazioni proposte dal narratore. Attraverso questa esperienza i bambini hanno potuto misurarsi in prima persona con gli altri e prendere confidenza con le proprie abilità personali (Life Skills): è stato creato uno scenario di gioco in cui fosse possibile sperimentare abilità come l'empatia, la creatività e il problem solving. Nonostante le due giornate di “Benessere a 360°” fossero principalmente dedicate agli adulti, si è pensato di inserire questo labora-

torio destinato ai bambini, per sottolineare come la salute sia importante a tutte le età. Promuovere le risorse personali permette all'individuo di raggiungere uno stato di benessere, per questo motivo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (1999) raccomanda interventi precoci che sollecitino lo sviluppo delle Life Skills fin da piccoli, in ottica di prevenzione e promozione della Salute. In dettaglio raccomanda l'utilizzo di strumenti come il role playing, che consente di sperimentare in prima persona le proprie abilità e potenziarle in un contesto ludico. L'utilizzo del game role playing avviene già nelle scuole, nelle ludoteche e in spazi educativi prevalentemente a scopo didattico o riabilitativo, qui abbiamo avuto l'opportunità di applicarlo nelle giornate dedicate al Benessere, per rimarcare come attraverso il gioco sia possibile promuovere la Salute nei bambini.

Federica Seta
psicologa-psicoterapeuta gdl Clinica
Psicosomatica e Psicologia Salute

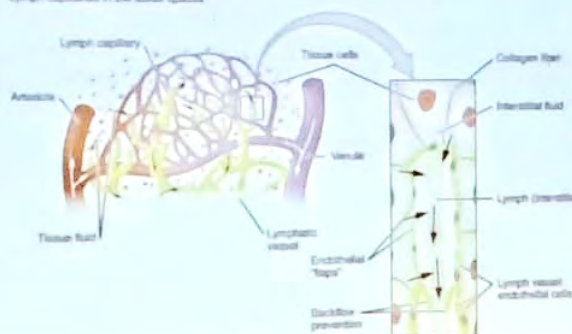
Laura Pugiotto
Psicologa gdl Area Giovani



LA LINFA

La linfa è un fluido incolore coagulabile prodotto a livello dell'interstizio dall'ultrafiltrazione capillare e rappresenta la via di deflusso di numerosi cataboliti cellulari. È composta da **acqua** (circa 96% del totale) e una **parte corpuscolata** contenente proteine, lipidi, carboidrati, elettroliti, linfociti, ma anche frammenti di virus, batteri, cellule mutate ecc...
 Nell'arco della giornata si producono circa 4 litri di linfa, la portata oraria di deflusso si aggira intorno ai 120 ml/h di cui 100 ml/h attraverso il dotto toracico e 20 ml/h attraverso altre vie.

Lymph capillaries in the tissue spaces



Workshop

Medicina Integrata: Anatomico-Fisiopatologia del Sistema Linfatico e Tecniche Respiratorie d'Approccio

Il sistema linfatico decorre parallelamente al sistema cardiocircolatorio ed è composto da vasi, linfonodi ed organi linfoidi.

Le principali funzioni sono: mantenimento dell'equilibrio dei fluidi corporei, trasporto dei nutrienti dal sistema digerente a quello circolatorio e quella immunitaria.

Esistono vari tipi di vasi linfatici che vanno dal plesso capillare linfatico ai più grandi di diametro dotti linfatici per poi svuotarsi nelle anastomosi linfo-venose a livello dell'angolo giugulo-succlavio di destra e di sinistra.

I vasi presentano valvole antireflusso e nelle loro pareti presentano cellule muscolari lisce, fibre collagene ed elastiche.

Il flusso ha quindi caratteristiche interne di motilità ma anche influenze esterne quali per esempio movimenti attivi o passivi di locomo-

zione, la pulsazione dei vasi arteriosi, la relazione con il Sistema Nervoso Centrale (SNC) e la respirazione.

Tramite la respirazione, porta d'accesso tra movimento volontario ed involontario, riusciremo ad agire ed accedere al SNC quindi al sistema circolatorio linfatico modificando il flusso linfatico all'interno del corpo.

Alla conclusione del work-shop le persone sotto la guida di personale specializzato hanno avuto un primo approccio alle diverse modalità di respirazione e quindi un inizio di consapevolezza individuale sul proprio corpo.

Lorenzo Ricolfi

Medico, Socio SIPNEI Liguria

Fabrizio Vassallo

Osteopata DO, Socio SIPNEI Liguria



Conferenza **Mindfulness** Presentazione e pratica

Benessere

Dai tempi di Fred e Wilma molte cose sono cambiate e la specie ha individuato diverse pratiche efficaci per vivere con un livello maggiore di benessere.

LA MINDFULNESS E' UNA DI QUESTE PRATICHE

15-16 giugno 2019

La Mindfulness è una pratica di meditazione sorta in America nel 1970 per opera di Jon Kabat-Zinn. Lo scopo individuato dal suo ideatore è quello di rendere le persone consapevoli momento per momento dei loro pensieri, emozioni, azioni. Pur essendo una forma di cura non è in senso stretto una psicoterapia anche se le terapie di terza generazione l'hanno inclusa nei loro protocolli di intervento. Il lavoro del suo ideatore nasce dalla rivisitazione ad uso degli occidentali di una meditazione tradizionale proveniente dal Dharma, quella Vipassana. Per ottenere l'obiettivo della consapevolezza è necessario praticare tutti i giorni da pochi minuti fino ad ore a seconda del livello di approfondimento che si vuole raggiungere. Esiste un protocollo della durata di otto settimane, il MBSR, che consente al praticante, sotto la guida di un insegnante qualificato, di sperimentare tutte le fasi necessarie per ottenere la consapevolezza e ridurre i fattori che conducono allo stress. Il suo ideatore ha individuato alcuni

principi ispiratori, definiti pilastri, che guidano idealmente la meditazione. Brevemente cercherò di riepilogarli. Il primo è sospendere il giudizio ovvero coltivare l'atteggiamento di testimoni imparziali della nostra esperienza. Il secondo è coltivare la pazienza che conduce all'accettazione. Il terzo è assumere l'atteggiamento della mente del principiante in modo da restare ricettivi nei confronti di nuove possibilità evitando di cadere nelle routine dell'esperto. Il quarto è avere fiducia nel tuo essere. Il quinto è non cercare risultati, ma accettare che le cose divengano momento per momento. Il sesto è coltivare l'accettazione vedendo le cose come sono senza il filtro del giudizio e del desiderio. Il settimo è lasciar andare in modo da osservare l'esperienza così com'è istante dopo istante. L'ottavo è l'autodisciplina che mobilita l'energia necessaria per progredire.

Sergio Sabatini
Psicologo-psicoterapeuta



Laboratorio Conoscere per conoscersi



Conoscere è una cosa non semplice. Conoscersi è ancora più complicato. Se io provo a conoscere il mondo attorno a me, questo mondo mi fornirà dei messaggi, che mi danno qualche idea in più su chi sono io. Più messaggi ricevo di me, più riesco ad arricchire la conoscenza di me stesso. Le interazioni sociali quindi creano l'identità degli interlocutori. Più io conosco l'"altro" più questo mi darà "notizie" sulla mia identità attraverso una serie di feedback".

Questi i sommi capi del laboratorio "Conoscere per conoscersi" svoltosi a Genova nel giugno di quest' anno, in seno alla manifestazione "Benessere 360 gradi" organizzata dall'

Ordine degli Psicologi della Liguria. Il laboratorio è stato condotto dal dr. Cristiano Trentini e dalla dottoressa Jarmila Chilova, membri del Gruppo di Lavoro in Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni (annesso all' Ordine degli Psicologi Liguria). L'intervento si è incentrato su una serie di tecniche esperienziali, affiancate alla presentazione di aspetti teorici e accompagnate da discussioni sugli argomenti esperiti. Il lavoro di gruppo è stato il principale elemento di coagulazione in questo processo di apprendimento. Gli argomenti trattati hanno compreso: la percezione, l'atteggiamento, la comunicazione, tutti, appunto, messi in campo in situazione grupppale. Capire



come questi fenomeni interagiscono a livello di gruppo vuol dire disporre di un quadro attendibile del contesto organizzativo in cui si sta operando. Per ottenere quest'obiettivo, si è proceduto proponendo una serie di esercitazioni proprie del mondo della formazione e notevolmente accreditate quanto a efficacia d'apprendimento. Ciò che è apparso interessante è aver osservato il fatto per cui, quando i partecipanti di un gruppo lavorano ad una riflessione comune circa un certo fenomeno, possono arrivare a completare in modo signifi-

ficativo la comprensione del loro sé. Quanto è emerso fra tutti gli astanti è stato un dato di fondo importante. Al termine del processo formativo infatti, si è consolidato un deciso apprendimento degli argomenti proposti oltre all'instaurarsi di una apprezzabile coesione del gruppo stesso.

Cristiano Trentini

Psicologo-psicoterapeuta

Jarmila Chilova

Psicologa-psicoterapeuta



360°^o di Benessere

*Weekend per la salute
a Genova*

