



Psicologia in movimento



0,26 Copia Gratuita - Gennaio/Febrero 2008 - Anno 4 Numero 42/43 - Rivista di Psicologia

IN QUESTO NUMERO

IN PRIMO PIANO

Il viaggio Pag.1

BENESSERE

Misteriosi poteri della mente " 2
Psicologia e cultura " 2

PSICORUBRICHE

Letto per voi: Mediazione familiare e l'affido condiviso " 3
Visto per voi: La fiera della piccola editoria " 3

CLINICA

Lettera aperta " 4
Guardare e farsi guardare... " 4
E se l'altro non vuole? " 4

CORSI ED EVENTI

Seminari gratuiti presso l'Informagiovani Roma VI " 5
Progetto Benessere " 5

L'INTERVISTA

Essere Manager del Benesser@ " 6

Il viaggio

È fantastico pensare che siamo passati dal viaggio latino, il viaticum che indicava la provvista necessaria per percorrere la via, al viaggio attuale, che non coincide solo con lo gironzolare per il mondo, ma anche con la capacità di viaggiare grazie a internet, libri e droghe. Del resto gli inglesi l'hanno sempre saputo che il "trip" è la moderna odissea, che scatena il "dispiegarsi delle sirene" e "rocambolistiche fughe". Mah! Che ci possiamo fare. Gli inglesi sono sempre un passo avanti. Ma se è vero che loro sono innanzi a noi, è altrettanto reale che noi italiani, come tutti gli uomini, non possiamo rimanere fermi. Il nostro istinto ci porta immancabilmente lontano, ci spinge ad andare oltre. Anche se navighiamo senza muoverci di un metro, o galoppiamo senza sudare troppo, come naufraghi nel deserto, ci muoviamo per appagare la nostra sete di conoscenza. In principio fu la ricerca di nuovi territori, dettata dal bisogno di sopravvivenza. Poi venne la volta dello spostamento come penitenza e sofferenza, dettato dalla volontà di qualche dio burlesco. Con il medioevo ma soprattutto con l'età rinascimentale il viaggio acquistò gli aspetti di un'azione volontaria legata alle esigenze esistenziali di esplorare, spaziare, scoprire e pellegrinare. Ecco allora l'attraversamento di itinerari alla ricerca di suggestioni paesaggistiche, antropologiche e culturali; il compimento di viaggi, con l'ultimo bagaglio hi-tech, per moda e conformismo; la necessità di scovare nuovi posti e il desiderio di volere perfino la luna. Ma il viaggio, paradossalmente, può anche diventare l'occasione per un "progressista percorso a ritroso nel tempo". È il viaggio come cammino esistenziale alla ricerca del sé e delle proprie radici. È il viaggio della vita che inizia con il nostro arrivare in questo mondo. È, ci si augura, un lungo cammino, connotato di incontri, luoghi e avventure, che occhi più o meno avidi fotograferanno. Di fronte alle inevitabili perdite di rotte e deviazioni, sentiamo il bisogno di una guida, senza renderci conto che quelle sbandate sono parte fondante o "iniziativa" del tragitto della nuova consapevolezza, che ci riporta a noi. Alla nostra terra. *"Così questo paese, dove sono nato, ho creduto per molto tempo che fosse tutto il mondo. Adesso che il mondo l'ho visto davvero e so che è fatto di tanti piccoli paesi, non so se da ragazzo mi sbagliavo poi di molto... Un paese ci vuole, non fosse che per il gusto di andarsene via. Un paese vuol dire non essere soli, sapere che nella gente, nelle piante, nella terra c'è qualcosa di tuo, che anche quando non ci sei resta ad aspettarti".* (Cesare Pavese)

Katia Carlini



WORK IN PROGRESS

Da Febbraio 2008
Psicologia in *Movimento* ha in serbo per i propri soci nuove e interessanti iniziative!!
Per maggiori dettagli
iscriviti gratuitamente sul
nostro sito

NEWS



www.psicologiainmovimento.it



MISTERIOSI POTERI DELLA NOSTRA MENTE

Bibliografia:

- Beck A. T. (1984) Principi di terapia cognitiva, Ed. Astrolabio
- Dell'Erba G.L. (1998c) La Psicologia del Pensiero nelle Scienze Cognitive. Rassegna Studi e Ricerche. Istituto di Psicologia Università di Lecce.

Proviamo solo per un momento a immaginare che il mondo non sia così brutto come lo vediamo, ma che piuttosto lo osserviamo attraverso delle lenti appannate o distorti. Queste lenti sono rappresentate da alcuni nostri pensieri, schemi e anche "errori" di interpretazione che influenzano il modo di elaborare i dati che ci arrivano dalla realtà e che praticamente "programmano" la nostra mente. Ad esempio, "decidiamo" di vedere le cose o tutte bianche o tutte nere, quindi una situazione o è perfetta o è un completo fallimento (a proposito... che cos'è la perfezione?). Per fare altri esempi possiamo ricorrere anche ai classici modi di dire, della serie: "fare di tuttata l'erba un fascio": vediamo uno specifico evento una caratteristica di vita in generale o globale piuttosto che come un evento tra tanti. Ad esempio, se qualcuno ha mostrato un atteggiamento negativo in un'occasione, questa annulla tutte le situazioni in cui ha avuto comportamenti opposti e positivi, oppure generalizziamo una caratteristica di una persona a tutta la sua personalità; "vedere il bicchiere mezzo vuoto": la nostra attenzione si focalizza in maniera selettiva solo su uno o pochi aspetti di una situazione, ignorando tutti gli altri. Ad esempio, "sentiamo" solo un

commento negativo tra mille positivi. La visione dunque è parziale e distorta. Una simpatica variante è quella di cercare solo gli elementi che confermano la nostra visione (negativa), giudicandoli più rilevanti e squalificando, ignorando o minimizzando quelli positivi: ad esempio, non crediamo ai commenti positivi degli amici, perché sono interessati o detti per affetto. Ma il potere più straordinario che a volte ci attribuiamo è la capacità di leggere nel pensiero altrui: "So cosa pensavi anche se dicevi il contrario", accanto anche alle doti di chiarezza: "so già cosa succederà/farà/dirà etc.". Un'altra strategia che mettiamo in atto per non venire meno al nostro proposito di infelicità è la catastrofizzazione: consideriamo gli eventi negativi come tragedie intollerabili piuttosto che nelle loro dimensioni reali. Per non parlare dei numerosi "devo/si deve" che regolano, spesso in modo inconsapevole le nostre azioni, i nostri atteggiamenti, il nostro modo di leggere la realtà: tutto questo riguarda qualcosa che si costruisce negli stadi più precoci della nostra esistenza e dunque di talmente radicato in noi, da agire in maniera automatica. Se ci siamo riconosciuti in almeno uno di questi meccanismi, siamo già un passo avanti: ma possiamo focalizzare maggiormente la nostra attenzione su noi stessi, per essere più consapevoli delle nostre "teorie personali" e in grado, di tanto in tanto, di padroneggiarle e dunque di invertire i ruoli.

Barbara Celani

PSICOLOGIA E CULTURA

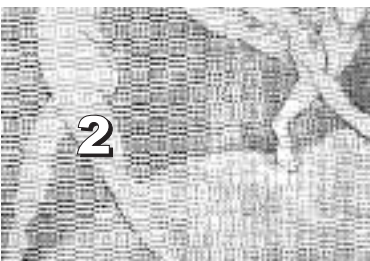
La psicologia è la scienza che studia la mente umana. "Studiare" e "mente" sono due termini che andrebbero chiariti approfonditamente. Vi sono infatti diversi modi di studiare un argomento e diversi oggetti di studio che possono essere ricondotti al concetto di mente. Prendiamo allora per buona la definizione di psicologia come "scienza che studia la mente umana" nel senso più ampio possibile. Il bisogno di comprendere i risultati di questo studio da un punto di vista non limitato, ampio e articolato, include la necessità di aprirsi alle differenze culturali. Fonagy e Target (2005) mostrano a più riprese come esse possano non soltanto differenziare i risultati di ricerche psicologiche a seconda del tipo di cultura in cui vengono effettuate, ma addirittura possono rendere meno efficaci le esplicazioni di alcune teorie a seconda che si prenda in considerazione, ad esempio, la cultura Occidentale o quella Orientale. La cultura, quindi, influenza l'importanza dei risultati o stravolge la loro interpretazione. Infatti, non solo un risultato di uno studio italiano può non essere valido per un campione ad esempio cinese (ma anche americano, rimanendo quindi sempre all'interno del bacino culturale dell'Occidente), ma un'evidenza psicologica potrebbe essere valutata in Italia in un determinato modo e in Tunisia in tutt'altro modo. Addirittura, ciò che qui può essere considerata "normalità", altrove potrebbe essere vista come un tratto patologico e viceversa. Simili affermazioni possono sembrare molto scontate, dato che si tratta di osservazioni che i ricercatori tengono (o dovrebbero tenere) ben in considerazione da tempo. Tuttavia risulta meno scontata la loro applicazione nell'ambito clinico e soprattutto con pazienti appartenenti alla nostra stessa cultura di origine, ma facenti parte di particolari sottoculture. La persona che ci troviamo davanti è un mondo a sé. La sua individualità e soggettività va costantemente tenuta in considerazione, in modo tale che si sappia che ciò che stiamo osservando è il suo mondo interiore con le sue particolari rappresentazioni, credenze e valori. Senza scomodare il lungo dibattito sul ruolo della soggettività dell'osservatore nel contesto osservato (Caprara e

Gennaro, 1994), ciò che può sviarci dal comprendere appieno il modo di funzionare di quella persona può essere la mancanza di contatto con la sottocultura (o le sottoculture) a cui è vicina. Nel corso degli ultimi decenni si sono sempre più diffusi, definiti e radicati anche nella cultura italiana diversi stili di credenze e valori, che più in generale stabiliscono vere e proprie appartenenze a tipologie di comportamenti, atteggiamenti, rituali e mentalità, se non proprio stili di vita particolari. Nel colloquio psicologico l'influenza degli stili dettati dalle sottoculture, deve essere tenuta ben in considerazione, pena l'incapacità di riconoscere comportamenti e atteggiamenti mossi, perlomeno in superficie, dall'appartenenza ad esse. Potremmo citare ad esempio movimenti come lo straight edge che sceglie una vita lontana da vizi (droghe, sigarette, alcol, sesso promiscuo) come risposta ad altri movimenti di fine anni '70 tendenti invece più o meno apertamente al nichilismo corporeo e sociale; oppure è nota l'importanza dell'autoaffermazione, spesso (ma non sempre) non violenta, promulgata dall'hip hop; e che dire, ancora, del fenomeno di massa degli MMPORG, giochi di ruolo online che coinvolgono larga parte della vita quotidiana di una crescente moltitudine di adolescenti e giovani adulti? Qualunque sia il motivo che ha spinto questi pazienti a ricercare il nostro aiuto non è possibile prescindere da una conoscenza delle loro appartenenze al mondo sociale per sapere davanti a cosa ci troviamo. Il rischio è quello di confondere la normalità contestuale con la devianza. E' necessario spendere i colloqui immediatamente successivi al primo, utile per una comprensione del problema e della motivazione che ha spinto il paziente a venire da noi, ad un parallelo approfondimento della sua vita, prim'ancora di arrischiarsi in una dettagliata diagnosi di sintomi e comportamenti. E' vero che una diagnosi il più approfondita possibile verrà solo col tempo, ma cominciare con questo tipo di approfondimenti ci darà il vantaggio necessario per lavorare al meglio con lui.

Flavio Cannistrà

Bibliografia:

- Caprara, G. V., Gennaro, A. (1994). Psicologia della personalità. Bologna: Il Mulino.
- Fonagy, P., Target. M. (2005). Psicopatologia evolutiva. Le teorie psicoanalitiche. Milano: Raffaello Cortina.





LETTO PER VOI & VISTO PER VOI

a cura di Katia Carlini



**MEDIAZIONE FAMILIARE
E AFFIDO CONDIVISO
COME SEPARARSI INSIEME**

È opinione abbastanza diffusa che la famiglia sia alla base della collettività. La socializzazione primaria e quindi la trasmissione della cultura da una generazione all'altra ha principalmente luogo, di fatto, nella famiglia. Quali sono allora le conseguenze degli attuali cambiamenti nella struttura familiare? A partire dalla metà degli anni '60 infatti si è scatenata una tempesta di separazioni e divorzi, che ha lasciato impreparate anche le migliori famiglie. Soprattutto per garantire la più adeguata protezione all'infanzia, si è sentita, da subito, l'esigenza di adottare degli strumenti validi per la soluzione degli inevitabili conflitti scaturenti da bellicose separazioni. Contro ogni forma di ricatto emotivo, triangolazioni, istituzionalizzazione degli affetti e parcellizzazione dei compleanni, si è ritenuto opportuno adottare la mediazione familiare quale "percorso per la riorganizzazione delle relazioni familiari in vista o in seguito alla separazione o al divorzio: in un contesto strutturato, un terzo neutrale e con formazione specifica (il mediatore familiare) sollecitato dalle parti nella garanzia del segreto professionale e in autonomia dall'ambito giudiziario, si adopera affinché i genitori elaborino in prima persona un programma di separazione soddisfacente per sé e per i figli, in cui possano esercitare la comune responsabilità genitoriale" (codice deontologico della Società italiana della Mediazione Familiare). Mentre negli altri paesi occidentali l'importanza della mediazione familiare è stata compresa già da tempo, in Italia essa ha cominciato ad assumere una collocazione più precisa solo dopo la legge n. 54 dell'8 febbraio 2006 sull'Affido condiviso.



Grande merito si deve all'ASPIC (Associazione per lo Sviluppo Psicologico dell'Individuo e della Comunità) e della scuola Genovese che, per primi, hanno portato in Italia la Mediazione familiare. Un'ampia sezione del testo, rivolto a psicologi, psicoterapeuti, mediatori familiari, avvocati, genitori e figli è dedicata alla descrizione del modello di mediazione familiare proposto dall'ASPIC. Esso, quale approccio "integrato", si propone come una modalità innovativa contro i possibili esiti "disintegranti" della separazione e del divorzio.

SCHEDA LIBRO

AUTORI: ERMINIA GIANNELLA, MADDALENA PALUMBO, GABRIELLA VIGLIAR

TITOLO: MEDIAZIONE FAMILIARE E AFFIDO CONDIVISO.

COME SEPARARSI INSIEME

CASA EDITRICE: SOVERA

PAGINE: 239



6ª Fiera della piccola e media editoria

Roma - Palazzo dei Congressi EUR * 6/9 dicembre 2007

**"DOTTORE... MI POSSO FIDARE?"
MANUALE DI MEDICINA COMPRENSIBILE**

Di Giorgio Dobrilla

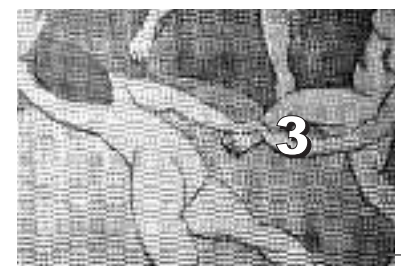
Avverbi Edizioni

La medicina, fin dalle sue origini, ci restituisce l'immagine di un mondo criptico e misterioso ove l'accesso non è consentito ai molti. Il vincolo maggiore ad una capillare diffusione delle informazioni, della formazione e della partecipazione responsabile ai processi di guarigione e prevenzione, risiede nel fatto che la base della conoscenza medica avviene in un linguaggio che non sempre è comprensibile e traducibile in comportamenti concreti. Il medichese è estremizzato nelle procedure di ricerca, i cui metodi appaiono complessi e di appannaggio esclusivo degli addetti ai lavori. In "Dottore... mi posso fidare? Manuale di medicina comprensibile", Giorgio Dobrilla mette in evidenza come negli ultimi anni il controllo, da parte del pubblico, sull'operato dei ricercatori, è divenuto un'esigenza sempre più sentita. La buona prassi medica richiede, infatti, una maggiore consapevolezza non solo delle terapie previste per le varie patologie ma anche e soprattutto delle ricerche che giustificano e consigliano un preciso metodo di cura. Tendere a una tale conoscenza significa un'assunzione più responsabile di scelte terapeutiche e dei correlati esiti più o meno incerti. Infatti, "la scienza intera non è altro che un modo più sofisticato del pensare quotidiano" (Albert Einstein).

**08 DICEMBRE ORE 20.00
SALA RUBINO**

**PRESENTAZIONE DEL LIBRO
"DOTTORE... MI POSSO FIDARE?"**

DI GIORGIO DUBRILLA





CLINICA

LETTERA APERTA

Sono una donna di 35 anni, scrivo per raccontare un fatto accaduto. Ho dovuto aspettare un po' per

liberarmi dei sentimenti più forti, per acquisire il distacco necessario e analizzare ciò che è successo. In questa storia sono coinvolti alcuni ragazzotti quarantenni, di buona famiglia. Quelli che sembrano per bene, invece sono marci dentro. Si tratta di gente con una certa cultura, che io oserei dire, a questo punto, da parata, cioè esclusivamente decorativa! Ciò stupisce davvero!!

L'uomo di cui parlerò mi ricorda il protagonista di un film italiano piuttosto recente: "Volevo solo dormirla addosso". Inizialmente, infatti, pensavo di avere a che fare con una persona molto sola e bisognosa di calore umano. Questo mi faceva tenerezza, poiché desideravo anch'io mettere un po' di dolcezza nella mia vita. Col senno di poi, però, mi sono resa conto della sua totale incapacità di provare sentimenti umani. Con lui sarebbe stato più appropriato chiamare il film: "Volevo solo vomitarle addosso", poiché è la mia sensazione attuale. E' come se mi avesse vomitato addosso il rancore, il veleno verso il mondo e la vita. Io definisco questa vicenda "uno stupro virtuale", anche se le conseguenze sono paragonabili ad un stupro reale! E' un'offesa che vorrei restituire perché non la merito e affinché coloro che hanno sbagliato riflettano e si possano riconoscere per quello che sono. Credo che questo sia utile anche per evidenziare un problema molto diffuso.

Questa estate ho frequentato un uomo di 41 anni (P.), il quale, senza chiedermi il permesso, quindi di nascosto, mi ha ripresa con la videocamera del cellulare durante i momenti di intimità e ha mandato, con dei

GUARDARE E FARSI GUARDARE.. E SE L'ALTRO NON VUOLE?

"La focalizzazione (..) dell'Esibizionismo comporta l'esposizione dei propri genitali ad un estraneo." (Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali-IV-Text Revision 2001)

"La focalizzazione (..) del Voyeurismo comporta l'atto di osservare soggetti che non se l'aspettano, di solito estranei, mentre sono nudi, si spogliano, o sono impegnati in attività sessuali. L'atto di guardare (furtivamente, sbirciare) ha lo scopo di ottenere l'eccitazione sessuale, e di solito non viene ricercata alcuna attività sessuale con la persona osservata." (Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali-IV-Text Revision 2001)

Le definizioni, appena citate, identificano e definiscono i disturbi sessuali del voyeurismo e dell'esibizionismo. Leggendole vengono in mente i cosiddetti "guardoni" o un uomo in impermeabile che, improvvisamente, slaccia il soprabito e mostra all'ignaro passante i suoi genitali. Il range di comportamenti che può essere compreso in queste definizioni, o in una sola di esse, è molto ampio. Nella sua accezione generale l'esibizionismo è ogni forma di comportamento messo in atto per farsi notare, per essere visibili o guardati mentre il voyeurismo può essere riferito ad un interesse e ad uno "sguardo"



4

messaggi, queste immagini agli amici. Io e lui avevamo degli amici in comune. Ho capito queste cose da alcune frasi allusive, eppure inequivocabili, da loro pronunciate e ripensando ad alcuni atteggiamenti particolari che P. aveva avuto con me.

Destinatari di queste immagini sono stati non solo gli amici, ma anche i clienti del negozio da loro gestito. Essi, infatti, non essendo evidentemente troppo scaltri, né preoccupandosi di esserlo, hanno lasciato trapelare l'imbarazzo e la malizia necessari a farmi capire come si era evoluta la faccenda. Ho lasciato intendere a questi "amici" di sapere la verità e non ho avuto da parte loro una smentita. Li ho visti impallidire, poi arrossire e... mettere mano sul cellulare!

Ho voluto raccontare questa storia per esprimere la rabbia e la delusione che provo. La storia con P. non era un grande amore, ma io gli volevo bene e gliel'ho detto. Non avrei mai immaginato che arrivasse a fare una cosa simile e trovo inaccettabile anche il comportamento degli altri, spettatori di una barbarie.

Ciò è accaduto violando la privacy, violando me, il mio corpo e i miei sentimenti. Non posso farmi un po' di giustizia se non denunciando queste prepotenze, scrivendole per condividerle con gli altri, affinché la mia esperienza possa servire a qualcosa.

L'ignoranza e il pregiudizio nei confronti delle donne sono ancora presenti nella nostra cultura. Io penso di essere abbastanza intelligente e di avere la possibilità di scegliere uno stile di vita dignitoso. Tuttavia, incontro molti ostacoli ad affermare il valore di me stessa, soprattutto quando intorno a me regnano l'arroganza e la brutalità.

Spero che un giorno, nella nostra società popolata di cani arrabbiati, ci sia la possibilità per chi non vuole esserlo, di tutelarsi, senza diventare animale a sua volta.

Lo spero per me e per tutti quelli che vivono lo stesso disagio.

M.



morboso e persistente nei confronti di altri. La relazione tra questi due termini è fortissima, sono l'uno l'opposto dell'altro e, allo stesso tempo, sono complementari. Guardare e farsi guardare. Negli ultimi anni, inoltre, questi concetti sono stati protagonisti di un'ulteriore evoluzione. I reality show. Internet. Gli MMS. Programmi e strumenti che, se guardati o utilizzati in alcuni modi, ci riportano ai concetti di

cui stiamo parlando. Il gusto e il culto di guardare e di farsi guardare. Dalla televisione a internet, dal cellulare a youtube, dalle gite fuori porta agli atti di bullismo, dalle feste di paese al sesso.

Un aspetto che spesso si associa a questi comportamenti è l'inclusione di persone ignare, che si sentono poi sfruttate, usate e tradite. Una sorta di Truman Show in cui casualmente e con minimi indizi si può comprendere di essere protagonisti di un film. Un film dove c'è sia l'esibizionismo che il voyeurismo, dove c'è chi guarda e chi vuole essere guardato ma dove c'è anche chi guarda qualcuno che non sa e non vuole essere guardato. Le cause di questi comportamenti sono spesso ricondotte ad una incapacità di creare relazioni sane (nell'accezione più specifica del termine parliamo di relazioni sessuali) e di instaurare un contatto positivo con l'altro. Questo contatto, che viene a mancare, è sostituito da surrogati che, nello specifico, si realizzano nelle modalità descritte: evitare il contatto fisico utilizzando esclusivamente il canale visivo o cercare l'approvazione degli altri filtrando le proprie prestazioni.

Marta Perotti

Seminari gratuiti Associazione culturale Psicologia in Movimento

L'AMORE DI SÈ: IL PIACERE DI PIACERSI 15/01, Ore 16 - 18

L'amore di sè rappresenta una delle dimensioni più importanti della personalità di ogni individuo ed è alla base del suo benessere, in quanto comprende molti ambiti della vita: esso è una reazione emotiva che le persone sperimentano quando osservano e valutano se stesse, collegato alle credenze personali circa le abilità, le capacità, i rapporti sociali, e i risultati futuri e che influenza le scelte e il loro esito. Il seminario è destinato a chi desidera mettersi in discussione attraverso un approccio teorico ma soprattutto esperienziale, al fine di migliorare la propria autostima.

Dott.ssa Monica Barassi - Psicologa
Dott.ssa Barbara Celani - Psicologa

Assertività: né passivi né aggressivi 31/01, Ore 15 - 17

L'assertività è la capacità di identificare ed esprimere i propri bisogni e i propri diritti, le proprie sensazioni positive o negative, comunicare in modo aperto, onesto, diretto, senza violare i diritti ed i limiti altrui. Comportarsi in maniera assertiva vuol dire apprezzarsi per ciò che si è riconoscendo anche i propri limiti, avere stima di se stessi, assumersi la responsabilità delle proprie scelte di vita.

Una buona assertività permette delle scelte consapevoli, una buona soddisfazione dei propri bisogni, ma soprattutto l'affermazione di se stessi ed è qualcosa che si può apprendere e migliorare.

Dott.ssa Monica Barassi - Psicologa
Dott.ssa Barbara Celani - Psicologa



Il gruppo e le sue dinamiche 04/02, Ore 16 - 18

"Il gruppo non è la semplice somma degli individui che lo compongono". Grazie a Lewin riconosciamo al gruppo potenzialità trasformative, che se ben gestite sono in grado di generare benessere individuale. Di fatto l'interdipendenza tra l'individuo e il gruppo implica capacità curative che vanno ben oltre il superamento del senso di alienazione, dell'isolamento sociale e della possibilità di condividere il proprio disagio con altre persone. Il gruppo con le sue dinamiche deve essere infatti concepito come processo, la cui adeguata lettura consente il raggiungimento di determinati obiettivi e il consolidamento delle responsabilità dei membri.

Dott.ssa Katia Carlini Psicologa, Psicoterapeuta
Dott.ssa Marta Perotti - Psicologa



**Tutti gli incontri gratuiti
si svolgeranno presso la
sede dell'Informagiovani
del VI Municipio
Viale Iripinia, 36
Tel. 06/27800050**

**Prenotazione obbligatoria
Posti limitati**

PROGETTO BENESSERE Dal curare al prevenire

Psicologia in movimento continua la Campagna "Progetto Benessere". Per tutti i soci di Psicologia in Movimento, dietro appuntamento, è possibile usufruire di un pacchetto di **5 incontri di consulenza psicologica al costo di 90 euro**.

Associazione Culturale "Psicologia in Movimento"
Via del Pigneto 303/H, Roma

Dott.ssa Monica Barassi 333.63.10.485

Dott.ssa Katia Carlini 347.62.54.982

Dott.ssa Barbara Celani 349.56.29.087

Dott.ssa Marta Perotti 340.40.147.07

E-mail: info@psicologiainmovimento.it

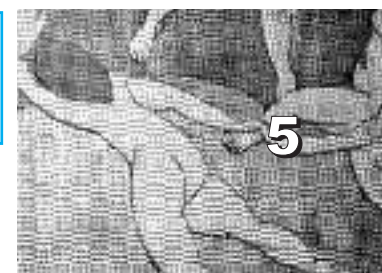
Web: www.psicologiainmovimento.it

MEMORANDUM



CORSI

SEMINARI GRATUITI



5



ESSERE MANAGER DEL BENESSERE®

Intervista a cura di **Monica Barassi**

Benessere e salute, sono attualmente tematiche di interesse universalmente condiviso. Approfondiamo l'argomento con Sara Cicolani, professionista del settore benessere.

1. Gentile Sara Cicolani, in qualità di professionista nel settore, può descriverci brevemente il rapporto fra benessere e salute?

Considerare la persona nella sua interezza, ha fatto sì che, negli ultimi anni si rivedesse il modo di guardare alla salute. Il nuovo approccio olistico mette il benessere della persona e rimedi di cura al centro di questa nuova visione, dove tutto ciò che fa parte di noi deve essere in equilibrio. La medicina tradizionale e quella olistica, l'odontoiatria olistica®, la naturopatia, la psicologia ed il Wellness Coaching® posso no lavorare in perfetta sinergia per raggiungere questo stato di benessere & salute. La mente, il corpo, lo spirito fanno parte di un tutt'uno che porterà a curare l'interno per splendere all'esterno e raggiungere un benessere personale globale.

2. Lei è ideatrice di figure Professionali innovative quali il Manager del Benessere® e Trainer Olistico®, di cosa si tratta?

Il MANAGER DEL BENESSERE® è un consulente globale, che mira alla programmazione e al raggiungimento degli obiettivi nel minor tempo e al minor costo, assicurando benessere all'azienda, al personale, al cliente. E' un professionista a tutto tondo, esperto di benessere, ma anche di tutto ciò che è gestione del settore. Questo gli permette con grande facilità di essere operativo in più contesti, ovunque si parli di benessere: SPA, spazi benessere e olistici, centri fitness, wellness e beauty, erboristerie, palestre, ma anche attività professionali, aziende, enti formativi etc etc

Il Trainer Olistico® è volto al recupero del benessere psicofisico, attraverso l'apprendimento e lo sviluppo di esercizi corporei, atti a migliorare le prestazioni motorie, muscolari ed organiche. Utilizza un mix di tecniche Orientali ed Occidentali: è rivolto a persone che vogliono mantenersi in forma o combattere disturbi psico-somatici di vario tipo, al relax e alla gestione

dello stress. Si occupa, inoltre, anche di educazione e formazione. Fanno parte delle discipline olistiche più utilizzate dal trainer olistico® (holistic trainer®) la cromoterapia e cromopuntura, l'aromaterapia, la fitoterapia, i fiori di Bach, l'auricoloterapia, i massaggi ed altro.

3. Ci descrive cosa si intende per Odontoiatria Olistica® e per gli Innovativi Metodi quali il Wellness Coaching & l'Holistic Coaching®?

In campo odontoiatrico si sta guardando al paziente in maniera diversa, nel periodo di permanenza all'interno dello studio, si crea e si articola un percorso relax-benessere per cui ogni persona diventa unica. Quasi un centro benessere odontoiatrico, consapevoli che proprio la 'bocca' è stata rivalutata, che da essa e in essa, si sviluppano informazioni per l'intero organismo e che da essa ripartono. Mal di schiena, problemi posturali, ansia, stress ed altro: si è mai pensato che potessero essere dovuti ad uno squilibrio energetico che parte dalla bocca, o ancora tanti altri problemi dovuti all'incompatibilità con un materiale usato? Siamo arrivati a ridefinire la figura del dentista per la valutazione delle relazioni tra tutto quello che succede nel nostro corpo e la bocca. Non a caso nella bocca si scambiano informazioni utili a quasi tutti i meridiani. Studiando energeticamente ogni singolo dente e la relazione che esiste con i singoli meridiani è possibile effettuare delle valutazioni corrette, anche grazie all'aiuto delle riflessoterapie, e da lì partire per un corretto riequilibrio grazie ad interventi odontoiatrici mirati e a tecniche naturali come cromoterapia, auricoloterapia, riflessologia plantare, fiori di Bach e altro. Inoltre, è possibile testare i vari materiali prima di utilizzarli sul paziente: test di biocompatibilità. Questa è stata una prima fase del progetto 'odontoiatria olistica®'. Abbiamo poi nel tempo evoluto il percorso e iniziato a pensare alla persona prima, durante e dopo la visita. Ecco che è nata la partnership con il wellness coaching in campo odontoiatrico. Il paziente viene seguito, con un percorso unico ed esclusivo, da quando entra a quando esce, lavorando anche sul relax attraverso il rag-

giungimento del benessere tramite la (ri)programmazione degli obiettivi e delle performance, non solo attraverso il coaching, ma anche attraverso strumenti atti al riequilibrio del benessere totale. Il Wellness Coaching permette di definire obiettivi in modo efficace attraverso l'allenamento mentale, olistico, fisico ed emozionale. L'odontoiatria olistica è veramente un passo in avanti per il benessere globale della persona!." (sintesi tratta dall' articolo del Dott. Valentini, rivista LUMEN).

Il Wellness Coaching® è una metodologia assolutamente innovativa ed unica nel suo genere perché mira al raggiungimento del benessere attraverso la (ri)programmazione degli obiettivi e delle performance, non solo attraverso il coaching, ma anche attraverso strumenti atti al riequilibrio del benessere totale. Utilizza l'allenamento mentale, olistico, fisico ed emozionale e fornisce metodi, tecniche e modi per utilizzare al massimo le risorse personali. L'Holistic Coaching® si perfeziona con l'utilizzo di accessori olistici durante le sessioni. Durante la consulenza si stabiliscono obiettivi personali e si esegue un test che permetterà di stabilire l'area o le aree della vita in squilibrio. Da qui un 'Piano di Attacco' dinamico che prevederà l'utilizzo di oli essenziali, musica, cristalli, fiori di Bach, opere d'arte ed altro.

4. Infine, lei si occupa anche di progetti per il Benessere Personale, degli Ambienti e dei Luoghi di lavoro; può fornire qualche appuntamento ai nostri lettori in cui è impegnata nel prossimo futuro?

Presso lo Studio di Roma si ricevono su appuntamento professionisti (medici, odontoiatri e psicologi), che vogliono inserire i nostri metodi nella loro attività professionale, privati che hanno bisogno di una consulenza e manager e aziende che vogliono inserire i nostri programmi di Benessere Organizzativo. Quest'anno abbiamo curato la campagna del lancio dei nuovi prodotti Pantene dal punto di vista del Wellness Coaching®, numerose aziende e studi professionali, nonchè team e atleti di fama.

Sara Cicolani è Manager del Benessere, Wellness Coach, Holistic Coach, Trainer Olistico, Consulente d'Immagine, nonchè Naturopata ed Estetologa.

SARA CICOLANI - CP 4161 ROMA APPIO - 00182 ROMA

Informazioni e consulenze:

cv. +39 06 7851111 (lun-merc-ven ore 10.00-12.00/14.00-16.00) mob. +39 393 4066822

Info@saracicolani.it - www.saracicolani.it



PSICOLOGIA IN MOVIMENTO

SPAZIO DEI SOCI DI PSICOLOGIA IN MOVIMENTO



NUMERO 42/43 ANNO IV
GENNAIO - FEBBRAIO 2008

DIRETTORE RESPONSABILE

KATIA CARLINI

REDAZIONE

REDAZIONEPSICOLOGIA@LIBERO.IT

INFO@PSICOLOGIAINMOVIMENTO.IT

VIA DEL PIGNETO 303/H

06/81908535

COMITATO DI COLLABORAZIONE

MONICA BARASSI 333/6310485

KATIA CARLINI 347/6254982

BARBARA CELANI 349/5629087

MARTA PEROTTI 340/4014707

STAMPA

MULTIPRINT, VIA BRACCIO DA MONTONE, 109

00176 - ROMA

VIGNETTA

DISEGNO: TANIA CARLINI

TESTO: KATIA CARLINI

PUBBLICAZIONE MENSILE

12 NUMERI L'ANNO

DISTRIBUZIONE GRATUITA PRESSO LE

UNIVERSITÀ "LA SAPIENZA" E "ROMA

TRE".

TIRATURA 2000.

REGISTRAZIONE AL TRIBUNALE DI ROMA

N° 234/2004 DEL 27/05/2004

PER POTER INSERIRE IL PROPRIO ARTICOLO

CONTATTARE LA REDAZIONE



SCARICA LA RIVISTA SUL SITO
WWW.PSICOLOGIAINMOVIMENTO.IT

DAL DIARIO DI BORDO DI PSICOLOGIA IN MOVIMENTO

29/11/07

SEMINARIO "LA RELAZIONE CHE CURA LA RELAZIONE"

10, 100, 1000 di questi seminari!! Un'esperienza diversa... in fondo "mettersi in gioco, non sempre è così difficile"

Certa di aderire alle vostre prossime iniziative, ringrazio per la bella esperienza, e spero di tornare più "serena"

Osserva, osserva, osserva... ma non giudicare: accogli!

Un'esperienza ricca di significato, intensa ed emotiva.

La prima grande alleanza e la migliore relazione è quella che dobbiamo avere verso noi stessi! Grazie!

Grazie a voi...e alla forza del vostro gruppo.

E' la prima volta che mi relaziono a voi. Ma ho la sensazione che mi abbiate compreso.

12/12/07

SEMINARIO "L'ANSIA E GLI ATTACCHI DI PANICO"

Vi ringrazio come sempre per la vostra competenza; parole in movimento che autorizzano impercettibili ed efficaci trasformazioni nei giorni a seguire i vostri incontri.

Grazie mille! Purtroppo in Italia l'attenzione a queste tematiche viene troppo spesso sottovalutata.

Momenti di crescita, momenti di condivisione, momenti di cambiamento... vorrei che la mia vita fosse fatta continuamente di questi momenti, e grazie a voi sto imparando che forse è proprio così.



Dr Brainy & Mr Squeazy

