

STIMULUS MAG

*Consigli e approfondimenti
per il benessere psicologico in azienda*



IN EVIDENZA

**Stimulus Italia ottiene la
nuova Certificazione ISO
9001:2015**

Pag. 05

**Supporto psicologico in azienda: la
proposta di Stimulus**

Pag. 11

**Diventare genitori durante la pandemia:
come gestire meglio stress, ansia e
preoccupazioni**

Pag. 24



Fondata nel 1989 dal Dr. Patrick Légeron, Stimulus è la società di consulenza **leader nel campo della salute psicologica sul lavoro**. La sua missione è duplice: **prevenire i rischi psicosociali e promuovere il benessere sul posto di lavoro**, per rispondere alle sfide economiche e umane.

Presente in **Francia, Italia e Spagna**, al suo interno operano 150 esperti (*psicologi, sociologi, formatori*) che progettano e realizzano soluzioni su misura per migliorare le condizioni di lavoro.

INDICE DEI CONTENUTI

1. About Stimulus

Stimulus Italia ottiene la certificazione ISO 9001:2015	pag. 05
I caregiver familiari: l'intervento di Stimulus Italia alla 4W4I	pag. 06
Stimulus Italia ospite al Dive In Festival 2021	pag. 07
Piani di sensibilizzazione Stimulus Italia: il programma E.A.P. sempre più completo	pag. 08

2. Il professionista in azienda

Supporto psicologico in azienda: la proposta di Stimulus	pag. 11
Sessismo sul lavoro: il contesto francese	pag. 15
Giornata Internazionale delle persone con disabilità: per un mondo a portata di tutti	pag. 18

3. Pillole di benessere

Diventare genitori durante la pandemia: come gestire meglio stress, ansia e preoccupazioni	pag. 24
Quattro consigli pratici per coltivare la gratitudine nella quotidianità	pag. 28
Come gestire la rabbia in modo efficace	pag. 31
Balbuzie: definizione, caratteristiche e piccoli consigli	pag. 34

ABOUT STIMULUS

IN QUESTA SEZIONE

Stimulus Italia ottiene la certificazione ISO 9001:2015

I caregiver familiari: l'intervento di Stimulus Italia alla 4W4I

Stimulus Italia ospite al Dive In Festival 2021

Piani di sensibilizzazione Stimulus Italia: il programma E.A.P. sempre più completo

Stimulus Italia ottiene la certificazione ISO 9001:2015

Nel mese di Novembre 2021, Stimulus Italia ha ottenuto la certificazione ISO 9001:2015 per i servizi di supporto e formazione in ambito psicologico.

“Il conseguimento della Certificazione ISO 9001:2015 è un traguardo molto importante per la nostra società. In un momento storico dove l’attenzione alle tematiche del benessere psicologico e della salute mentale è sempre più crescente all’interno delle organizzazioni, diventa cruciale erogare un servizio di supporto alla persona di qualità, completo e professionale, in grado di rispondere a duplici esigenze. Da un lato, quelle delle organizzazioni, che oggi si trovano a fronteggiare periodi di cambiamento e transizione; dall’altro quelle dei collaboratori, che sempre più sentono la necessità di confrontarsi con professionisti esterni su diverse tematiche personali, familiari e professionali in totale anonimato e confidenzialità”.



Andrea Bertoletti, Country Manager Stimulus Italia.

“L’ottenimento di questa certificazione è un importante riconoscimento dell’innalzamento continuo delle performance dei nostri servizi alla persona. Negli ultimi due anni abbiamo assistito a un crescente incremento nel numero delle richieste di supporto. La nostra sfida è stata quella di trasformare una prestazione altamente specializzata (come quella psicologica) in un’opportunità di crescita e miglioramento su misura. Siamo fiduciosi che questa certificazione possa essere un’ulteriore spinta per le organizzazioni nel superare anche le più comuni resistenze all’attivazione di servizio di supporto psicologico a distanza”.



Diego Scarselli, Operations Manager Stimulus Italia.

In ambito formativo, l’ottenimento della certificazione ISO 9001 dimostra elevati livelli di qualità del servizio ai nostri attuali (e potenziali) clienti. La certificazione garantisce per tutti i passaggi di ogni singolo percorso formativo (dalla consulenza al cliente alla predisposizione ed erogazione dei progetti) un costante orientamento alle esigenze e alla soddisfazione dell’utente, oltre a prevedere un miglioramento continuo. Inoltre, permette di poter partecipare a progetti di aziende che usufruiscono di incentivi o finanziamenti in ambito formativo”.



Lorenza Pastore, Training Consultant di Stimulus Italia

I caregiver familiari: l'intervento di Stimulus Italia alla 4W4I



Stimulus Italia presente alla 4 Weeks 4 Inclusion, la grande maratona interaziendale dedicata all'inclusione e alla valorizzazione delle differenze.

Lunedì 15 Novembre Diego Scarselli, Operations Manager Stimulus Italia, e Sara Comandatore, Social Care Coordinator Stimulus Italia, hanno approfondito la figura dei caregiver familiari, per dare risonanza a tutte quelle persone che impegnano risorse e tempo nella cura di qualcun altro.

Vivere o prendersi cura quotidianamente di una persona cara, infatti, può essere un compito faticoso, sia emotivamente che fisicamente.

Per questo Stimulus Italia ha voluto dare risonanza a tutte quelle persone, i caregiver, che impegnano risorse e tempo nella cura di qualcun altro, con un intervento dedicato.



ASCOLTA IL PODCAST



RIVEDI IL WEBINAR COMPLETO



Stimulus Italia ospite al Dive In Festival 2021

Dive In è un movimento globale nel settore assicurativo che supporta lo sviluppo di culture inclusive sul posto di lavoro.

Il Dive In Festival ne rappresenta la massima espressione: un evento che ospita speaker e partecipanti da tutto il Mondo.

Giovedì 23 Settembre, nel corso del webinar dal titolo “Work Life Balance and parenting support: parental leave and counselling”, Lorenza Pastore, Psicologa Formatrice Stimulus Italia, e Anna Torri, Psicologa e Consulente Stimulus, hanno condiviso l’esperienza del percorso formativo svolto in Zurich Insurance Company Ltd dedicato al supporto alla genitorialità durante la pandemia.



“Gli incontri, strutturati per neo-genitori e futuri genitori, sono stati una preziosa opportunità per condividere il proprio vissuto, uno spazio di ascolto e confronto tra professionisti e persone che stavano vivendo la stessa fase di vita” – ha spiegato Lorenza Pastore.

Per affrontare il tema della genitorialità come leva per l’uguaglianza di genere nel contesto aziendale, hanno partecipato all’evento:

- Elena Magliola, Head of HR Development Human Resources & Services, Zurich Insurance Company Ltd
- Silvia Manzoni, Zurich Academy & HR Development, Zurich
- Monica Marazia, HR Specialist Zurich Insurance plc
- Claudio Robbiano, Marketing & Communication Manager, PCA

Piani di sensibilizzazione Stimulus Italia: il programma E.A.P. sempre più completo

A partire da Settembre 2021, il programma di E.A.P. Stimulus Italia diventa ancora più completo: nascono i nuovi piani di sensibilizzazione.

Se con l'introduzione del servizio di consulenza socio-assistenziale, il programma E.A.P. ha reso possibile sostenere la persona nella sua totalità, con l'introduzione dei piani di sensibilizzazione vogliamo fornire un supporto alle aziende nel favorire la diffusione di una cultura del benessere psicologico e sensibilizzazione verso le figure che se ne occupano.

Piani di sensibilizzazione: cosa sono



Il Programma di Supporto alla Persona (E.A.P.) Stimulus Italia fornisce a collaboratori e collaboratrici un servizio completo di assistenza alla persona: psicologico, fiscale, legale e socio-assistenziale, per aiutarla ad affrontare tutte le sfide quotidiane.

In questo contesto, i piani di sensibilizzazione di Stimulus Italia sono percorsi annuali di sensibilizzazione della popolazione aziendale sulle principali tematiche legate al benessere psicologico.

Uniti agli strumenti informativi e di reportistica, rappresentano una risorsa aggiuntiva per tutte le aziende che desiderano davvero sviluppare una cultura aziendale *"people centered"*.

Vengono infatti messi a disposizione dell'azienda dodici contenuti creati dagli psicologi del team Stimulus ed erogati con cadenza mensile.

Ogni contenuto, realizzato nel formato più idoneo per la fruizione, potrà essere diffuso direttamente dai canali di comunicazione dell'azienda.

I piani saranno disponibili in due formule: base e deluxe.

L'importanza di costruire una cultura del benessere

*“I dati di utilizzo della piattaforma Stimulus Care Services, che ha fatto registrare oltre 5.000 richieste solo nel primo semestre del 2021, sottolineano quanto le persone si stiano avvicinando sempre di più ai servizi di supporto psicologico – sottolinea **Diego Scarselli**, Operation Manager di Stimulus Italia.*

Quello che registriamo, inoltre, è che tanto più le tematiche del benessere sono condivise all'interno della cultura aziendale, tanto più il desiderio delle persone di prendersi cura di sé e confrontarsi con un professionista dell'ascolto diventa sempre più forte”.

La pandemia ha segnato un importante momento di svolta nel livello di attenzione verso le tematiche della salute mentale, nella percezione del welfare aziendale, nel ruolo delle organizzazioni nel campo del caring e del wellbeing.

“Con lo scoppio della pandemia molte aziende si sono trovate a voler fornire ai propri collaboratori strumenti di supporto per affrontare e superare la crisi.

*La vera sfida è però quella che ci troviamo ad affrontare oggi: andare oltre l'emergenza e fare in modo che la cultura del benessere diventi condivisa all'interno delle organizzazioni – spiega **Andrea Bertoletti**, Country Manager Stimulus Italia.*

Per questo continuiamo a lavorare per accrescere il valore e il ruolo svolto dai nostri programmi di supporto alla persona, fornendo alle aziende tutti gli strumenti per trasformare un servizio in un'occasione concreta di creare un cambiamento”.



PROFESSIONISTA IN AZIENDA



IN QUESTA SEZIONE

Supporto psicologico in azienda: la proposta di Stimulus *(a cura di Marco Morelli)*

Sessismo sul lavoro: il contesto francese *(a cura di Alice Marchionno)*

Giornata Internazionale delle persone con disabilità: per un mondo a portata di tutti *(a cura di Sara Commandatore)*

Supporto psicologico in azienda: la proposta di Stimulus



di *Marco Morelli*, Psicologo Consulente Stimulus Italia

Il primo anno e mezzo di pandemia, con le sue fatiche e le sue sfide, ha messo a dura prova il benessere psicologico delle persone.

Noi di Stimulus, da sempre attenti a fornire supporto psicologico in azienda a collaboratori e manager, ci siamo trovati a dover far fronte sia ad un forte aumento delle richieste di supporto, sia ad un aumento di casi clinicamente rilevanti.

La nostra sfida è stata quindi quella di trovare il modo migliore per rispondere ai bisogni delle persone che si rivolgono a noi, mentre la complessità diventava maggiore.

Il nodo cruciale del nostro intervento è sempre stato quello di avere bene in mente dove posizionarci rispetto a tutti i vari servizi, pubblici o privati, già esistenti sul territorio, definendo cosa crediamo sia utile offrire alle persone e in che modo farlo.

Attraverso la collaborazione con professionisti qualificati offriamo un servizio di consulenza psicologica: vediamo di cosa si tratta.

La consulenza psicologica

La consulenza psicologica consiste in un percorso di alcuni colloqui (in media 5) che ha come obiettivo quello che in gergo viene chiamata "analisi della domanda": lo psicologo accoglie il problema portato dall'utente cercando di arrivare ad avere una panoramica completa della situazione.

Insieme, poi, professionista e paziente valutano quali soluzioni possono essere messe in atto per risolverlo.

In questi colloqui la persona può trovare già delle risposte alle proprie domande, risposte che non vengono fornite solamente dallo psicologo ma che vengono co-costruite: in pratica, professionista e paziente iniziano a metterle in pratica, monitorando l'andamento del problema nel tempo.

I motivi per cui gli utenti si rivolgono ai nostri psicologi riguardano sia la sfera **personale** (*relazioni di coppia e familiari, malessere individuale, genitorialità...*) sia quella **professionale** (*work-life balance, gestione dello stress, riconoscimento degli sforzi...*).

Chiaramente la vita delle persone non è fatta a compartimenti stagni. Spesso le nostre consulenze partono da un tema specifico per poi spaziare a tanti altri temi.

Gli utenti quindi si chiedono e ci chiedono: “Ma come faccio in 5 o 6 colloqui a parlare anche di questi aspetti? Mi servirebbe iniziare un percorso di psicoterapia?”

Serve sempre la psicoterapia?

La risposta a questa domanda è: “No”.

La psicoterapia è un intervento psicologico più approfondito, della durata di alcuni mesi o anni, che non si focalizza su un problema specifico ma mira a migliorare lo stato di salute mentale nel suo complesso, attraverso il raggiungimento di una consapevolezza profonda delle proprie emozioni, dei propri comportamenti e delle relazioni che intratteniamo con le altre persone.

Iniziare un percorso di psicoterapia è sicuramente un passo che per molte persone è importante, ma che è corretto fare solo se spinti dal forte bisogno di comprendersi e mettersi in gioco per diventare più consapevoli di ciò che accade nella nostra vita.

La psicoterapia poi rappresenta un accompagnamento più costante, settimana per settimana: non rappresenta una stampella perenne, ma un continuo interrogarsi insieme al professionista sugli obiettivi più profondi della propria vita e sui motivi della propria sofferenza.

Non tutti intendono fare un lavoro così intenso e anche così faticoso, così come non tutti ne sentono la necessità.

È per questo che i colloqui di consulenza possono già rappresentare una soluzione sufficiente per una persona che chiede un supporto psicologico.

Spesso gli utenti che si rivolgono al nostro Servizio rimangono soddisfatti dell'aiuto ricevuto durante la consulenza psicologica, in quanto sono riusciti a farsi un'idea più completa della loro sofferenza e delle cause che la provocano.

Come professionisti dobbiamo credere (nonostante in alcuni casi ci venga più difficile) che sia davvero sufficiente anche per le persone più sofferenti un supporto di questo tipo: tutti noi, in un modo o nell'altro, troviamo un modo per “stare in piedi”, pertanto la consulenza psicologica può rappresentare un valido aiuto per le persone che si trovano in difficoltà pur non trattandosi di un percorso di psicoterapia lungo e approfondito.

E se l'utente avesse voglia/necessità di intraprendere un percorso più strutturato?

Nonostante il nostro sia un servizio di consulenza psicologica che ha una sua ragion d'essere, ci sono situazioni nelle quali una presa in carico più approfondita rappresenta una strada necessaria e/o voluta dall'utente stesso.

In questi casi il nostro compito, sia come gruppo di professionisti sia come Servizio rivolto alle aziende e ai loro dipendenti, diventa quello di valutare insieme all'utente quale potrebbe essere il giusto prosieguo del percorso, e nel caso indirizzarlo dal professionista più adeguato.

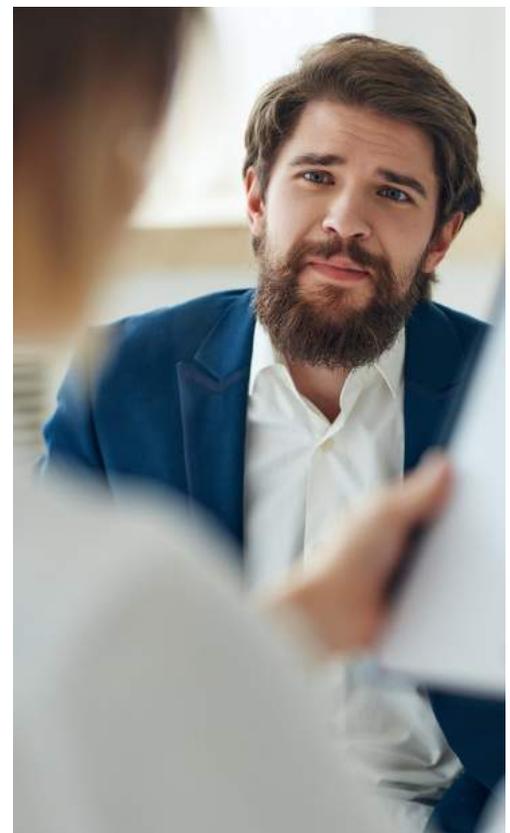
In questi anni abbiamo creato un importante **Network di psicoterapeuti su tutto il territorio italiano** a cui si possono rivolgere i dipendenti delle aziende nostre clienti qualora ve ne fosse la necessità.

In aggiunta, alcune aziende offrono ai propri dipendenti anche la possibilità di **svolgere qualche colloquio (di solito 3 o 5) con un professionista del nostro Network**: queste sedute rappresentano una fase di passaggio fra la consulenza e la psicoterapia, con l'obiettivo di verificare che l'invio effettuato risponda effettivamente alle esigenze della persona.

A questo Network si è aggiunto negli ultimi mesi anche quello composto solamente da psichiatri: in alcune situazioni tale professionista può rappresentare il sostegno più adeguato per valutare la necessità di una terapia farmacologica.

Può capitare infatti che in casi particolari sia indicata una cura farmacologica volta ad alleviare la sofferenza più acuta, cura che solo un medico psichiatra può prescrivere.

Tale percorso può essere comunque affiancato da **una presa in carico di uno psicoterapeuta**: è importante che queste due figure professionali collaborino per garantire al paziente una presa in carico a 360°



Supporto psicologico in azienda : un servizio clinico di livello

Un Servizio strutturato in questo modo permette di rispondere a tutti i tipi di bisogni delle persone: da quelli più specifici attraverso una sola consulenza, a quelli più profondi che richiedono un percorso più strutturato, che viene da noi attivato e di cui teniamo le fila in qualità di “case manager”.

Si tratta dunque di un servizio clinico di qualità, offerto da professionisti qualificati, con una lunga esperienza sul campo e che sanno attivare le risorse sul territorio più adeguate alla singola situazione.

Tale passaggio non è assolutamente scontato: nessun servizio territoriale, infatti, è in grado di fornire un accompagnamento accurato dell'utente in ogni fase del processo, perché ancora oggi prevale la logica di “intervento sanitario” su quella di “servizio alla persona.

È per questo che gli invii ad altri professionisti li costruiamo insieme all'utente, condividendo con lui le motivazioni e facendogli capire i benefici che può trarre.

È solo in questo modo che secondo noi si può fornire un Servizio di qualità all'interno di un contesto organizzativo ed è solo attraverso professionisti competenti che può nascere una vera cultura del benessere psicologico in azienda.



Sessismo sul lavoro: il contesto francese



di *Alice Marchionno*, Consulente senior di Equilibres, Gruppo Human & Work

Gli studi condotti dagli enti pubblici francesi quali il Difensore dei diritti, il Consiglio superiore per la parità tra le donne e gli uomini e più recentemente l'Istituto Jean Jaurès mostrano che il sessismo sul posto di lavoro è ancora diffuso e che tale fenomeno produce delle conseguenze nefaste non solo per le vittime, ma anche per l'intera organizzazione.

Sessismo sul posto di lavoro: cosa significa

Nel 2015, nel Codice del lavoro francese è stata introdotta la nozione di atto sessista, ovvero *“qualsiasi atto legato al sesso di una persona, il cui intento o il cui effetto è di minare la sua dignità o di creare un ambiente intimidatorio, ostile, degradante, umiliante o offensivo.”*

Gli atti sessisti possono essere delle parole o espressioni, quali i nomignoli (“stellina”, “tesorino”, “amorino”...) o le battute sugli stereotipi di genere (“gli uomini non sono capaci di fare due cose insieme”, “le donne non sono razionali, non possono fare le manager”...) o ancora dei commenti irrispettosi sull'aspetto fisico di una persona.

Inoltre, gli atti sessisti possono esprimersi anche in maniera non verbale, attraverso dei comportamenti e dei gesti, per esempio interrompere una persona mentre parla perché donna e non autorevole per parlare di un argomento tecnico (il che ovviamente è uno stereotipo e non la realtà).

Il sessismo, purtroppo, può toccare sia le donne che gli uomini, in quanto vittime o autori. Può inoltre esprimersi tra persone dello stesso genere. Basti pensare alle battute omofobe tra uomini o ai commenti irrispettosi sul corpo delle altre donne che le donne medesime spesso fanno.

La sociologia e la psicologia insegnano che il sessismo si fonda sugli stereotipi di genere e ne è espressione piena. Dire ad un uomo *“È meglio che lavori qualche ora in più, tanto non sei capace di occuparti dei tuoi figli”* è una frase irrispettosa e devalorizzante. Allo stesso modo, non proporre ad una collaboratrice un progetto ambizioso perché è mamma e *“Di certo non avrà la concentrazione giusta per il lavoro”* è una forma di sessismo e anche di discriminazione.

Il punto non è quel che si pensa degli uomini e delle donne, ma piuttosto come vengono trattati i collaboratori e le collaboratrici o i colleghi e le colleghe.

Quali sono le novità nel panorama francese?

La prevenzione del sessismo a lavoro ha raggiunto un nuovo traguardo con la Legge sulla Salute del 2 agosto 2021, grazie all'estensione del concetto di molestie sessuali sul lavoro.

Da marzo 2022, in Francia gli atti sessisti ripetuti saranno considerati una forma di molestia sessuale sul posto di lavoro.

Finora nella legge francese, la molestia sessuale si esprimeva attraverso *“ripetute espressioni o comportamenti a carattere sessuale che ledono la dignità dell'individuo, a causa della loro natura degradante o umiliante, o creano una situazione intimidatoria, ostile o offensiva nei suoi confronti”*.

Grazie alla riforma della citata Legge sulla salute, anche le ripetute espressioni o comportamenti a carattere sessista saranno considerati una forma di molestia, se ledono la dignità dell'individuo.

La nozione di sessismo e di molestie sessuali rimangono concettualmente distinte, ma questa nuova definizione allargata di molestie sessuali indica il pericolo che gli atti sessisti possono rappresentare quando si sviluppano in modo sistematico e continuativo.

La logica di fondo è quella di affrontare, riconoscere e rimuovere comportamenti irrispettosi quotidiani e spesso banalizzati, come commenti o battute sessiste, per creare una cultura del rispetto e dell'inclusione.

In tal modo, l'obiettivo è quello di prevenire efficacemente la potenziale deriva verso comportamenti più gravi e dannosi che potrebbero colpire sia le donne che gli uomini sul posto di lavoro, in quanto vittime o testimoni.



Cosa cambia per il datore di lavoro in Francia?

Poiché il sessismo ripetuto o sistemico è ormai considerato un rischio per la salute allo stesso livello delle molestie sessuali, il datore di lavoro dovrà adeguare di conseguenza la sua politica di prevenzione e la sua procedura di trattamento di tali fenomeni.

In effetti, negli ultimi anni, un numero crescente di imprese ed enti pubblici ha messo in atto politiche di prevenzione degli atti sessisti e delle molestie sessuali sul posto di lavoro.

Grazie a questa legge, le azioni di prevenzione dovranno non solo essere generalizzate, ma anche rafforzate e comunicate meglio.

Dal 31 marzo 2022, per ottemperare agli obblighi in materia di salute e sicurezza nei confronti dei dipendenti, in Francia il datore di lavoro dovrà dare maggiore importanza e migliore visibilità alla lotta nei confronti degli atti sessisti, sia nei rapporti individuali, sia nelle dinamiche collettive di gruppo.

Cosa possono fare concretamente le organizzazioni?

Innanzitutto, affinché la dinamica del cambiamento sia efficace, la direzione deve perseguire una nuova cultura del rispetto e della prevenzione.

Ciò può tradursi in una comunicazione chiara contro il sessismo e le molestie sessuali al lavoro, ma anche nell'uso di un linguaggio e un comportamento esemplari e impeccabili da parte dei dirigenti.

Inoltre, il dipartimento delle risorse umane dovrà trasmettere informazioni e sensibilizzare collaboratori e collaboratrici sul tema.

Infine, in Francia, la procedura per la gestione delle segnalazioni dovrà d'ora in poi includere tutti gli atti ripetuti, sessisti o a connotazione sessuale.

Pertanto, anche dei "semplici" atti sessisti ripetuti potranno dar luogo a sanzioni disciplinari gravi quali il licenziamento, proprio come in caso di molestie sessuali.

In definitiva, l'entrata in vigore della Legge sulla salute spingerà i datori di lavoro a ripensare i rapporti interpersonali e professionali sulla base del rispetto reciproco, affinché il lavoro collettivo sia fonte di performance collettiva, ma anche di realizzazione personale per tutte e tutti.

la formazione è essenziale per accompagnare un cambiamento di mentalità e di comportamenti, al fine di creare un clima di fiducia e d'inclusione sul posto di lavoro.

Giornata Internazionale delle persone con disabilità: per un mondo a portata di tutti



di *Sara Comandatore, Social Care Coordinator, Stimulus Italia*

Dal 1992, il 3 dicembre è la Giornata internazionale delle persone con disabilità.

Le Nazioni Unite l'hanno indetta per aumentare la consapevolezza verso la comprensione dei problemi connessi alla disabilità e l'impegno per garantire la dignità, i diritti e il benessere delle persone con disabilità.

Ogni 3 dicembre la giornata è dedicata a un tema specifico.

Nel 2021 il tema previsto è: "Trasformazione verso società sostenibili e resilienti per tutti", con l'obiettivo di favorire iniziative in favore dei disabili in linea con l'attuazione dell'Agenda 2030 e degli altri accordi internazionali, tra i quali la Nuova Agenda Urbana.

"Non lasciare nessuno indietro", è proprio l'indicazione dell'Agenda 2030 per ottenere uno sviluppo sostenibile e inclusivo e promuovere una società resiliente per tutti.

Equità alla base del progetto

Il tema sottolinea l'importanza che sia proprio la società ad adattarsi e "formarsi" (nel senso di prendere le giuste forme) alle necessità e ai bisogni di tutte le persone della comunità, nessuno escluso, e non come spesso avviene, il contrario.

La capacità di affrontare problemi e superare ostacoli non deve tanto essere la resilienza dei singoli, quanto la possibilità di ciascuno ad accedere ai diversi servizi senza difficoltà.

Parlare però di servizi è riduttivo, perché è un'affermazione che rimanda giustamente all'idea delle barriere architettoniche e quindi al pensiero che sia sufficiente lavorare sodo su queste, per cancellare il problema e rendere la società sostenibile e resiliente per tutti, come richiede lo slogan della giornata.

Sicuramente l'eliminazione delle barriere architettoniche aiuterebbe una gran fetta di popolazione, cioè tutti coloro che hanno una deambulazione difficoltosa e/o ridotta, dagli anziani, ai bambini, ai disabili, ai malati anche temporanei ecc.

Molti di noi conoscono per esperienza diretta la fatica e la frustrazione che si prova in alcune circostanze (*basti pensare a una persona con la gamba ingessata e quindi costretta all'uso di stampelle, che vuole recarsi in autonomia in un negozio con l'ingresso posto in cima a cinque gradini in marmo, durante una giornata di pioggia*).

Non si tratta quindi esclusivamente di accesso ai servizi, ma di un concetto di inclusione più ampio che preveda che la collettività si faccia carico dell'altro, la società deve adattarsi e prevedere di coinvolgere tutti, in un'ottica di supporto e di eliminazione di quello che gli specialisti chiamano handicap.

Negli ultimi anni, infatti, si è superato il **paradigma bio-medico** (che considerava la malattia riconducibile a variabili biologiche che il medico doveva curare) per arrivare al **modello bio-psico-sociale** che ha promosso un progresso notevole nel ripensare la **disabilità**, sottolineando la responsabilità della società nel determinare le limitazioni dell'individuo, spesso costretto a vivere in contesti non adeguati alle proprie esigenze.

Non si tratta tanto di uguaglianza, quanto di equità.

Credo che in molti conoscano questa vignetta che ben spiega la differenza tra i due vocaboli, che spesso sono erroneamente utilizzati come sinonimi.

L'**uguaglianza** presume di dare a tutti le stesse cose.

L'**equità**, invece, prevede di dare a tutti le stesse possibilità, è un po' quello che abbiamo visto quest'estate alle paralimpiadi, per cui ogni atleta gareggiava nella propria disciplina con tutti i supporti necessari perché la sua prestazione potesse essere alla pari con l'avversario.

È quanto succede a scuola quando un alunno con particolari difficoltà è autorizzato a utilizzare -ad esempio- mappe concettuali o la calcolatrice per lo svolgimento della verifica: non si tratta di un'agevolazione dello studente, ma di permettergli di svolgere in maniera autonoma il compito avendo le stesse possibilità dei compagni.

Perseguendo questo, si può arrivare davvero all'indicazione dell'Agenda 2030 che abbiamo visto essere quella di "non lasciare indietro nessuno".



Il problema delle “etichette”

Poco fa si accennava al recente cambio di paradigma culturale, con il conseguente affermarsi del modello bio-psico-sociale.

Questo cambiamento ha mandato all'aria le convinzioni precedenti e ha finalmente posto al centro del percorso, sia di malattia che di guarigione, la persona, in tutta la sua complessità (dal lat. complexus, cioè tessuto insieme) sia dal punto di vista meramente organico, ma anche psicologico e sociale.

A questo punto, in molti hanno sollevato la questione di come poter utilizzare in modo corretto i termini, senza offendere nessuno.

Disabile? Diversamente abile? Persona con handicap?

Bebe Vio, giovane campionessa paralimpica di scherma alla domanda: “C'è differenza fra dire “disabile” e “persona con disabilità”?”

Così risponde: “Sì, c'è una grossa differenza, perché nel primo caso si identifica la persona con la sua disabilità, nel secondo si mette l'attenzione sulla persona a prescindere dalla sua disabilità”.

La sociologa australiana Judi Singer, partendo dalla critica rivolta da alcuni verso l'applicazione di criteri statistici alle persone, ha coniato nel 1990 il termine “neurodiversità” per descrivere condizioni come l'autismo, i DSA (Disturbi Specifici dell'Apprendimento) e L'AD(H)D (Disturbo da Deficit dell'Attenzione e Iperattività), allo scopo di spostare l'attenzione da modi di imparare e ragionare atipici senza considerarli esclusivamente quali frutto del deficit.

Il termine Neurodiversità non ha né una valenza positiva né negativa, rappresenta la varianza tra gli individui.

La Neurodiversità pone il focus sulla discrepanza tra richieste dell'ambiente e caratteristiche personali, e pone l'accento sulle risorse del singolo individuo, più che sulle mancanze, non si punta a normalizzare chi ha un deficit, ma ad aumentare le sue potenzialità.

In questo modo la diversità diventa ricchezza, così avere un bimbo (o un collega) neurodiverso in classe (o in ufficio) diventa una possibilità per tutti di fare esperienze stimolanti e impensate altrimenti. Le persone in carrozzina, o magari con la sindrome di Down a cui molti pensano al sentire la parola “disabile” diventano Giorgio, Sofia, Camilla e Carlo.

La disabilità (o Neurodiversità) vista da vicino

Per quanto sia necessario parlare di punti di forza, risorse e possibilità, chi vive questa condizione in prima persona o di un familiare di sicuro, non può non pensare anche alla fatica e alle difficoltà che ogni giorno deve affrontare.

Fin da piccoli bisogna destreggiarsi tra la burocrazia; la speranza che l'insegnante di sostegno sia presente in modo continuativo e spinta dalla passione educativa, più che dal punteggio per la graduatoria per un posto di ruolo; le varie terapie che costringono spesso i genitori a giochi di incastri da un livello di "Tetris" avanzato...

Una volta compiuta la maggiore età poi si diventa improvvisamente adulti, e purtroppo ancora spesso più invisibili, per tutti (scuola, Azienda Sanitaria Locale, Servizio Sociale territoriale).

Questo accade anche se non sempre (come per chiunque) l'età anagrafica corrisponde all'età di funzionamento (così viene chiamato dai tecnici il livello di maturità).

Qui le preoccupazioni rispetto al "cosa succede" al famoso "dopo di noi" aumentano, e diventano una fonte inesauribile d'ansia soprattutto per i care givers.

I care givers chi sono?

Sono coloro che hanno a cuore il progetto di vita e il benessere della persona, di solito sono i familiari (genitori, fratelli, figli a seconda dell'età anagrafica del soggetto).

Nella maggior parte dei casi sono stati colti alla sprovvista di fronte alla disabilità del proprio caro, non solo non se l'aspettavano, ma molto probabilmente non conoscevano nulla di questo mondo.

Come si è definito il papà di un bambino neurodiverso: *"Prima dell'arrivo di mio figlio ero ignorante, non sapevo assolutamente nulla di disabilità e non mi stupisco di chi non conosce questa realtà."*

Per questo è importante diffondere una cultura che faccia attenzione alle diversità, per creare un ambiente il più inclusivo possibile nei diversi contesti di vita: scuola, sport, lavoro ecc.



Quali aiuti per affrontare le sfide quotidiane?

Come accettare una diagnosi di disabilità? Come superare i momenti di crisi? Come trovare la soluzione migliore tra i diversi contributi economici, voucher e servizi territoriali?

Sicuramente la risposta è rivolgersi a dei professionisti.

Per le questioni mediche è bene rivolgersi al medico e magari allo specialista, per le piccole e grandi difficoltà quotidiane si può chiedere aiuto al terapeuta, per quanto riguarda i servizi sul territorio ci si può affidare all'Assistente Sociale.

Grazie al servizio Socio Assistenziale offerto da Stimulus è possibile avvalersi di un Care Manager che si occupa della presa in carico della persona, offrendo delle soluzioni praticabili sul proprio territorio e che prevedono un lavoro di rete tra le diverse realtà già presenti.

Tra le richieste più ricorrenti che il Care Manager si occupa di rispondere ci sono:

- ricerca di assistenti domiciliari/badanti
- procedure per ottenere l'invalidità, l'accompagnamento, legge 104
- quali diritti e quali contributi economici in caso di neo-genitori

Poter confrontarsi con un professionista può aiutare a trovare soluzioni a cui non si pensa e a velocizzare i tempi per mettere in campo la giusta soluzione.

PILLOLE DI BENESSERE

IN QUESTA SEZIONE

Diventare genitori durante la pandemia: come gestire meglio stress, ansia e preoccupazioni

Quattro consigli pratici per coltivare la gratitudine nella quotidianità

Come gestire la rabbia in modo efficace

Balbuzie: definizione, caratteristiche e piccoli consigli

Diventare genitori durante la pandemia: come gestire meglio stress, ansia e preoccupazioni



La gravidanza è caratterizzata da un ventaglio di emozioni su cui spesso non si ha modo di soffermarsi abbastanza.

Questo aspetto potrebbe, aumentare se tale evento viene vissuto durante la pandemia, scatenando ansia e stress a cui, a volte, è difficile dare una risposta.

La gravidanza è un momento caratterizzato da una serie di cambiamenti psicologici e fisici che è importante iniziare ad accogliere, con tempo e indulgenza, preparandosi ad accettarli.

Qualche piccolo esempio: *sbalzi emotivi e sensazioni contrastanti, lotte intestine tra la paura inconscia e la voglia già imminente di "proteggere", riconoscersi e accettarsi in questa nuova "veste".*

Da quando è iniziata la pandemia, ci si è concentrati in maniera dettagliata sulle norme di prevenzione, di trasmissione del virus e sulle buone pratiche da osservare nel caso di contagio durante la gravidanza, questo a scapito dei risvolti psicologici e dei vissuti delle neo-mamme.



di *Eleonora Giannelli*,
Psicologa

Ecco allora il motivo per cui oggi vogliamo concentrarci sulle emozioni che è importante saper riconoscere e accogliere, con la giusta consapevolezza, sapendo mettere in campo le risorse in possesso, senza sottovalutare il ruolo imprescindibile del neo-papà.

Cosa hanno comportato le restrizioni?

Tutti noi siamo stati, e siamo tuttora, attenti nel rispettare le regole e il distanziamento sociale, così come imposto dai decreti.

Tale misura di contenimento, però, ha comportato molto spesso conseguenze sulla salute psicologica delle neo-mamme, favorendo il rischio di sviluppare maggiormente ansia e depressione.

Affrontare una gravidanza in questo periodo pandemico, favorisce sicuramente l'aumento di stress, dovuto alla paura del contagio per sé e il piccolo da una parte, e limitazione dei contatti sociali, fondamentali per il supporto, dall'altra.

Venendo meno anche ad attività comunitarie come i corsi preparto, i “cerchi delle mamme” sono venuti meno spazi importanti in cui poter condividere emozioni, sensazioni e vissuti, portando a volte i genitori a isolarsi.

In certe coppie, la decisione drastica di ridurre al minimo i contatti sociali può, a volte, coinvolgere le rispettive famiglie d'origine e il gruppo di amici e conoscenti.

Il rischio, è che tale modalità si protragga anche dopo la nascita del piccolo, facendo quindi cadere la costruzione della rete sociale di supporto che, come ben noto, risulta essere fondamentale ai neo-genitori soprattutto nei primi mesi.

Dall'altra parte, l'attenzione a non far entrare in contatto i neonati con persone esterne al nucleo familiare evita che la nuova famiglia venga assalita da visite di amici e parenti, che spesso più che essere d'aiuto obbligano i genitori a essere accoglienti e ospitali anche in momenti in cui si vorrebbe solo riposare o fare una doccia.

Cambiamento e paura: imparare ad accogliersi

Nell'arco dei nove mesi, è importante imparare ad accettare i numerosi, anche se naturali, imprevisti che possono comparire.

Affrontarli durante la pandemia richiede ai neo-genitori di concentrarsi sulle risorse in loro possesso per aumentare le capacità di adattamento.

Il concepirsi come “mamma” nasce e si sviluppa dal momento in cui la coppia inizia a dialogare sulle aspettative di “essere genitori”, confrontandosi sulle proprie emozioni che, durante la pandemia, possono oscillare tra stupore, gioia, incredulità e paura, ansia, timore accompagnati da rabbia e vergogna.



Ambivalenza, cambiamento e opportunità caratterizzano quindi questa fase di vita della coppia: non è scontato saper integrare una tale metamorfosi tra mente, corpo e una nuova vita che viene al mondo.

Tutto ciò richiede tempo e consapevolezza... “ordine, disordine, riorganizzazione” dei propri significati e dei nuovi ruoli che si andranno a ricoprire, con le annesse paure e destabilizzazioni.

Ad oggi, si va ad aggiungere la paura di contrarre il virus in un contesto sanitario che da accogliente e informante si percepisce come emergenziale: questo comporta lo sviluppare sensazioni di smarrimento, impotenza, vulnerabilità e solitudine.

Queste emozioni molto spesso confluiscono nello stress che, in quanto reazione ad eventi eccezionali e vissuti faticosi dal punto di vista mentale e fisico, comporta un riadattamento quotidiano alle richieste provenienti dall'ambiente.

E i papà?

Anche se durante il periodo gestazionale è la madre a esser sotto la lente d'ingrandimento, il papà ha un ruolo molto importante: sostenere la compagna, accogliere i suoi bisogni affettivi e condividere con lei sentimenti e vissuti.

Ritagliarsi momenti di confronto e di condivisione, esternando le proprie emozioni all'altro, renderlo partecipe dell'esperienza che si sta vivendo, ciascuno dal suo punto di vista, sono elementi fondamentali per creare quel canale comunicativo che permetterà loro di sentirsi più vicini prima, durante e dopo la nascita del bambino.

La comprensione dei vissuti da parte del partner, il raccontarsi desideri e progetti, immaginare insieme come sarà “il dopo” e cominciare a creare una relazione con il nascituro facendogli sentire le rispettive voci e carezze, sono dei momenti fondamentali per la coppia.

Fortunatamente la situazione sanitaria attuale prevede modalità per salvaguardare e tutelare il momento delicato e atteso del parto, permettendo ai padri di assistere.

La loro presenza in questo momento è indispensabile non solo per la madre che ha bisogno di essere sostenuta, ma proprio per i papà che si sentono partecipi e coinvolti con un ruolo da co-protagonisti.



Come gestire meglio stress, ansia e preoccupazioni?

Durante la gravidanza è fondamentale cercare di limitare l'impatto stressante che questo stato d'allerta per la pandemia può comportare. Ecco alcuni piccoli consigli:

- **Rimani in contatto con il ginecologo, l'ostetrica o il medico di medicina generale.** Chiedi loro come puoi rintracciarli in caso di dubbi o necessità.
- **Scandisci la giornata in quattro blocchi: riposo, hobby, lavoro ed esercizio fisico.** Non interrompere per quanto possibile le tue abitudini; continua il lavoro e le tue consuetudini, rispettando sempre le indicazioni di sicurezza vigenti. Svolgi attività che ti piacciono come cucinare, coltivare il tuo hobby, qualcosa che impegni mani e la testa. Ricava uno spazio dedicato alla tua persona: cerca di essere gentile con te stessa e di non giudicarti, qualunque cosa accada, non devi essere perfetta.
- **Non isolarti e interagisci con amici, parenti anche tramite telefonate e videochiamate.** Parla con qualcuno e non esclusivamente del parto. Solo chiacchiere, la testa necessita di distrazioni per abbassare il livello di allerta.
- **Identifica la preoccupazione fondante e i pensieri ansiogeni:** contribuirà ad evitare che i tuoi pensieri si diramino in tanti altri problemi. Come sarà il momento del parto? Soffrirò? Sarò in grado? Il mio bambino starà bene? A volte, tale tormento è inutile e irrazionale.
- **Rilassati:** alcune donne trovano beneficio nello yoga, meditazione, respirazione profonda, mindfulness. Altre, invece, hanno bisogno di fare esercizio fisico: camminate, piscina, pilates... **Procurarsi sensazioni di rilassamento e di benessere nel corpo** offre il vantaggio di comunicare al nostro cervello che non c'è per noi un enorme pericolo e il cervello ci ripagherà mandando al corpo stimoli altrettanto rilassanti.
- **Prenditi del tempo per preparare il corredo e tutto ciò che servirà al bambino.** Questo ti aiuterà a tenere la mente (e le mani) occupate in pensieri sereni e non ti vedrà arrivare impreparata all'arrivo del neonato.
- **Scegli il corso pre-parto che più si avvicina ai tuoi bisogni,** ricorda che ci sono quelli che prevedono anche la partecipazione dei papà e favoriscono la condivisione di momenti in cui prepararsi insieme al grande evento. Alcune attività di questo tipo sono ricominciate in presenza, scegli quella che ti fa sentire più serena nel seguirla.

Quattro consigli pratici per coltivare la gratitudine nella quotidianità

Molto spesso proviamo un senso di preoccupazione verso quello che non abbiamo o per delle situazioni che non sono accadute.

Di conseguenza, a volte non ci rendiamo conto davvero di ciò che possediamo o delle fortune che ci sono capitate.

Ci sono molte cose per cui essere riconoscenti, anche se troppo spesso tendiamo a non ricordarlo e dimentichiamo che questo senso di insoddisfazione deriva dall'assenza di gratitudine verso ciò che abbiamo.

Che cos'è la gratitudine?

La gratitudine non va confusa con la gratificazione, che è la soddisfazione semplice e immediata di un bisogno, né con il comportamento formalmente ben educato.

Dire "grazie" non basta sempre per esprimere gratitudine, così come dire "ti amo" non sempre significa amare veramente.



La gratitudine è un sentimento specifico composto da una piacevole emozione di "leggerezza" interiore e di riconoscenza.

È un punto di forza della personalità, ossia la capacità di essere consapevoli di ciò che c'è di positivo nella propria vita, in modo autentico e sincero

Da tempo la filosofia e le religioni orientali hanno colto quanto la gratitudine giochi un ruolo importante nella vita di ciascuno, riflettendo sull'importanza di coltivarla. Le ricerche recenti in questo ambito, a cura di autori come Emmons e McCullough e Seligman, hanno dimostrato che imparare ad esprimere gratitudine per ciò che già si ha può avere un effetto significativo sul benessere psicofisico.

Sviluppare la gratitudine protegge da stress e depressione, favorisce il senso di soddisfazione della vita e migliora l'autostima. Quando si è grati si è più felici.

Coltivare la gratitudine

Certamente questa emozione non è così semplice da ottenere, soprattutto quando ci si sente troppo preoccupati per qualcosa, scoraggiati o sotto stress.

A seguire proveremo a elencare alcune tecniche efficaci per entrare in una condizione di maggiore gratitudine verso la nostra vita.

1. Il diario della gratitudine

Uno dei migliori modi per coltivare la gratitudine consiste nel praticarla quotidianamente, ricordando a se stessi tutto ciò per cui possiamo essere grati nella nostra vita.

Un metodo per realizzare ciò consiste nel tenere un diario in cui scrivere tutti i giorni qualcosa per cui ci sentiamo grati.

L'atto di scrivere è importante per tradurre i nostri pensieri in parole. Scrivere aiuta a organizzare i pensieri, facilita l'integrazione e l'accettazione delle proprie esperienze.

Un altro modo per coltivare questo sentimento positivo consiste nello scrivere una vera e propria "lettera di ringraziamento" indirizzata ad una persona della propria vita a cui si è grati.

Questo dà l'occasione di mettersi in contatto con pensieri ed emozioni, magari dati per scontato.

2. Ascoltare i propri sensi

Quand'è stata l'ultima volta che ti sei sentito felice per eventi o situazioni apparentemente banali?

L'importante è provare a concentrarti sulla capacità di percepire ciò che ti circonda attraverso i sensi (vista, udito, olfatto, gusto, tatto), partendo da piccoli piaceri: i colori di un tramonto, il suono di una musica che ti piace, il sapore di un cibo.

3. Osservare il proprio linguaggio

Il linguaggio determina la natura e il contenuto dei pensieri. Svariate ricerche in tale ambito sottolineano che il linguaggio influenza il modo in cui pensiamo e determina il contenuto dei nostri pensieri.

Le persone grate tendono a focalizzarsi molto meno su temi come deprivazione, mancanza, scarsità e più su concetti quali dono, abbondanza, crescita, presenza.

Questa osservazione fa riflettere sull'importanza che può avere il modo in cui descriviamo gli eventi nella nostra vita.

4 Valorizzare eventi difficili

Praticare la gratitudine è difficile, soprattutto se abbiamo vissuto degli insuccessi in piccoli o grandi avvenimenti della nostra vita. Siamo stressati dal lavoro.

Abbiamo commesso qualche errore. Tuttavia, anche **gli eventi difficili superati nel passato possono contribuire a farti sentire maggiormente grato per ciò che hai nel presente.**

È proprio in questi momenti, infatti, che la gratitudine può aiutarci.

Quando affronti una sfida ardua nella tua vita, prova a trovarne il lato positivo, ad essere riconoscente per ciò che sei chiamato ad affrontare: **è un'opportunità per crescere, imparare, migliorarsi.**

Al contrario, focalizzarti solamente sulla fatica o sulla natura imprevedibile di alcuni eventi, ti farà sentire sempre alla ricerca di una felicità lontana, sfuggente e inappagante.

In Conclusione

La possibilità di vivere pienamente il cammino di vita che stiamo percorrendo sta nel cogliere le cose che abbiamo come nostre, accettando in questo senso anche le cose che ci piacciono di meno.

Solo entrando in un rapporto di accettazione verso noi stessi potremo davvero migliorare ciò che non ci piace.

Al contrario, se rifiutiamo aspetti di noi stessi o della nostra vita, continueremo a cercare soluzioni esterne inadatte a soddisfare i nostri bisogni più profondi.



Come gestire la rabbia in modo efficace



Tra le diverse emozioni di cui facciamo esperienza nel nostro quotidiano, quasi certamente possiamo riconoscere anche la rabbia.

La rabbia è classificata dagli psicologi come un'emozione primaria e dal carattere universale: infatti i suoi pattern di attivazione fisiologica e di espressione corporea risultano abbastanza tipici e riconoscibili anche tra persone di culture o età differenti e addirittura in altri mammiferi.

Ad esempio, ciascuno di noi riuscirebbe a comprendere quando un cane è arrabbiato, così come quando lo è un bambino o una persona straniera.

Essendo un'emozione primaria, e quindi innata, fa parte delle nostre possibili e diverse reazioni fisiologiche di base, ed è perciò impossibile "disinstallare" questo meccanismo.

Generalmente, avvertiamo l'emozione della rabbia quando qualcuno o qualcosa si contrappone ai nostri obiettivi o quando riteniamo di subire una violazione o un'ingiustizia da parte di qualcun altro.



*di Elena Ricca,
Psicologa*

Come ogni emozione quindi, anche la rabbia serve a darci delle informazioni.

Se ascoltata e ben canalizzata può diventare un nostro alleato: ci permette infatti di difenderci e di proteggere ciò a cui maggiormente teniamo.

Ecco perché è fondamentale diventarne consapevoli e farci amicizia.

La rabbia infatti non va considerata solamente come un'emozione distruttiva e pericolosa per noi o per gli altri, ma va intesa come una reazione a tutela dei nostri confini e dei nostri limiti, di quello che riteniamo accettabile o meno. Proprio perché funziona come un segnalatore di pericolo, la rabbia ci aiuta mettendoci in allerta e preparando il nostro corpo a reagire per difendersi.

Se teniamo dunque a mente questa sua particolare funzione, allora possiamo comprendere meglio anche le sue modalità di attivazione fisiologica e corporea: un battito cardiaco accelerato, l'aumento della pressione sanguigna, una maggiore tensione muscolare e la sensazione di maggior calore, soprattutto in viso.

Il nostro corpo si prepara quindi a reagire in accordo a quello che stiamo vivendo.

Questa emozione viene identificata negativamente per le sue caratteristiche di impulsività ed esplosività e viene quasi istintivo censurarla, soprattutto in ambito sociale, per timore di giudizio o conseguenze nefaste nelle nostre relazioni.

Provate dunque a pensare al vostro rapporto con questa emozione.

Cosa evitare?

La prima cosa importante che dobbiamo tenere a mente è che l'opporsi a qualcosa di naturale e biologicamente determinato di sicuro non ci porterà effetti positivi.

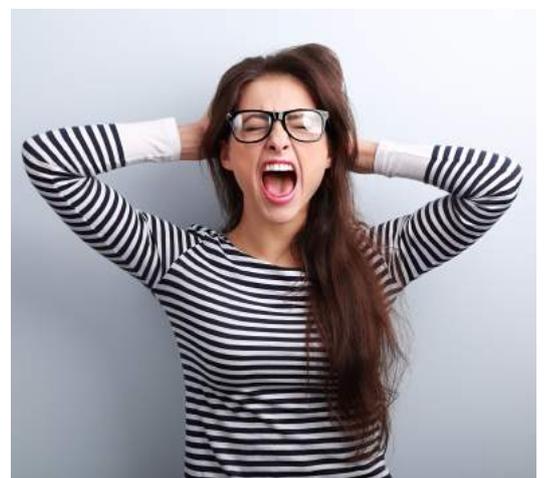
La strategia migliore non è mai quella della repressione della propria irritazione, ma il suo ascolto.

Impariamo quindi a riconoscerla e darle spazio da subito, evitando che la rabbia aumenti al punto tale che l'unico modo possibile che troviamo per esprimerla è nella sua modalità furiosa.

Inoltre, se facciamo continuamente esperienza di una rabbia così distruttiva, di sicuro avremo sempre più timore di tornare ad avvertire questa emozione in futuro poiché la percepiamo come fuori dal nostro controllo.

E di conseguenza la percezione di un'emozione così imprevedibile e furiosa andrà a rinforzare proprio quell'atteggiamento di opposizione che abbiamo detto di cercare di evitare perché non funzionale nella gestione della nostra rabbia.

Infatti, anche se non esprimiamo la nostra irritazione, il nostro corpo l'avvertirà comunque e noi saremo comunque tesi e nervosi, pronti ad esplodere. Per questo a volte ci capita di arrabbiarci furiosamente senza motivi apparentemente validi: stiamo facendo emergere rabbia accumulata.



È sempre meglio cercare di non nascondere il disagio che proviamo nemmeno agli altri, anche se abbiamo il timore di distruggere un rapporto.

Infatti, se non offriamo agli altri la possibilità di comprenderci e riparare laddove sbagliano, ci sentiremo sempre più arrabbiati verso di loro, arrivando involontariamente a rovinare così per davvero un rapporto che, con la censura della nostra, rabbia volevamo proteggere.

Come gestire la rabbia? Qualche suggerimento

Impariamo quindi a riconoscere i segnali fisici e psicologici che caratterizzano la nostra rabbia e tutte le fasi che la precedono, così da poterla gestire e disinnescare prima che diventi eccessiva.

Contemporaneamente cerchiamo di diventare sempre più consapevoli anche dei fattori che in noi la scatenano, comprendendo quali sono i nostri pensieri, bisogni e sensazioni, allenandoci ad esprimerli in modo chiaro ed efficace agli altri.

Tuttavia, oltre a saper riconoscere e comunicare quando siamo arrabbiati, dobbiamo riflettere anche su come possiamo tranquillizzarci e come gli altri possono esserci di aiuto in questo.

Valutiamo se a fronte di un conflitto riteniamo meglio per noi il provare ad affrontare immediatamente una discussione nella quale chiarire le nostre ragioni; oppure se sentiamo di avere bisogno di un momento in cui stare da soli e non essere assaliti da altre domande che ci irriterebbero ancor di più e ci porterebbero ad una esplosione di rabbia fuori controllo; o ancora se sentiamo l'esigenza di fare una camminata o di bagnarci i polsi con acqua fredda per ristabilire prima di tutto il nostro livello di attivazione corporea.

Infine, il riuscire a perdonare noi stessi e gli altri permettere spesso a questa emozione di dissolversi e quindi a noi di superarla, non tormentandoci per un tempo eccessivo. La rabbia si dice infatti che intossica molto di più chi la prova che chi la riceve.

Mettendo in atto questa azione quindi facciamo un grosso gesto d'amore soprattutto verso noi stessi.

Gestire la rabbia non significa perciò controllarla o inibirla, ma osservarla, comprenderne il senso e diventare capaci di modularla. Cerchiamo quindi di non negare i nostri sentimenti di rabbia e accettarli come normali aspetti della nostra esperienza emotiva perché nessuna emozione svanisce nel nulla.

Balbuzie: definizione, caratteristiche e piccoli consigli



Il 22 ottobre ricorre la giornata dedicata alla balbuzie, disturbo spesso di difficile comprensione in quanto comunemente poco approfondito ma che in Italia, come nel resto del mondo, colpisce circa 2% della popolazione.

Maggiormente nota quella infantile, a volte trascurata, in quanto provoca imbarazzo per chi ne è affetto e per chi ne è circondato: in realtà, prima la si affronta, più alte sono le probabilità di buona riuscita.

Ecco allora il motivo per cui oggi vogliamo concentrarci sul mettere a fuoco questa tematica al fine di comprenderne al meglio la natura, il significato e dare qualche piccolo consiglio.

Proviamo a definirla

È importante entrare subito nell'ottica che il focus non è di linguaggio ma la relazione.

Il punto cardine risiede nel controllo della parola, dell'eloquio e di tutta la componente fonatoria.



di *Eleonora Giannelli*,
Psicologa

Possiamo affermare che tale difficoltà di linguaggio è da considerarsi come la "punta" di un iceberg in quanto la difficoltà manifesta potrebbe essere correlata ad una mancanza di coordinazione tra il proprio pensiero e la possibilità di esplicitare, tramite l'uso del linguaggio, tutta la sfera cognitiva ed emotiva.

Il balbuziente si priva di una grande fetta della componente emozionale della sua vita. Vive con fatica il lasciarsi trasportare dalle proprie emozioni e, probabilmente, anche al valore relazionale insito in queste.

Coloro che soffrono di questo disturbo, sono bloccati non solo nelle parole, ma anche nella possibilità di concedersi lo sperimentare delle proprie energie, risorse e vissuti emotivi.

Anche il corpo, molto spesso, appare frustrato e intrappolato, sembra essere mortificato e ingabbiato in una situazione di emparse.

Il paradosso diventa quindi quello in cui, al contrario di un normoloquente che per natura non controlla la parola, il balbuziente pone, fin da piccolo, tutta la sua attenzione sul fare un qualcosa che non deve compiere: tenere sotto controllo la sua articolazione fonatoria, monitorando ossessivamente la sua bocca.

Cos'è la balbuzie?

Secondo l'OMS (L'Organizzazione Mondiale della Sanità, 1977) la balbuzie viene definita un disordine del ritmo della parola. Il soggetto sa con precisione quello che vorrebbe dire, ma nello stesso tempo non è in grado di dirlo. Risulta essere tra i più diffusi disturbi del linguaggio che consiste in un susseguirsi di alterazioni del ritmo e della fluidità dell'espressione verbale.

Chi ha questo disturbo, manifesta un vissuto di grande sofferenza e disagio. Soffermandosi solo sulla parte manifesta si è tentati a credere che sia un problema di linguaggio.

Nella maggior parte dei casi, si focalizza l'attenzione su interventi di tipo rieducativo basati sulla fonazione, sulla rieducazione dei suoni, o sul respiro.

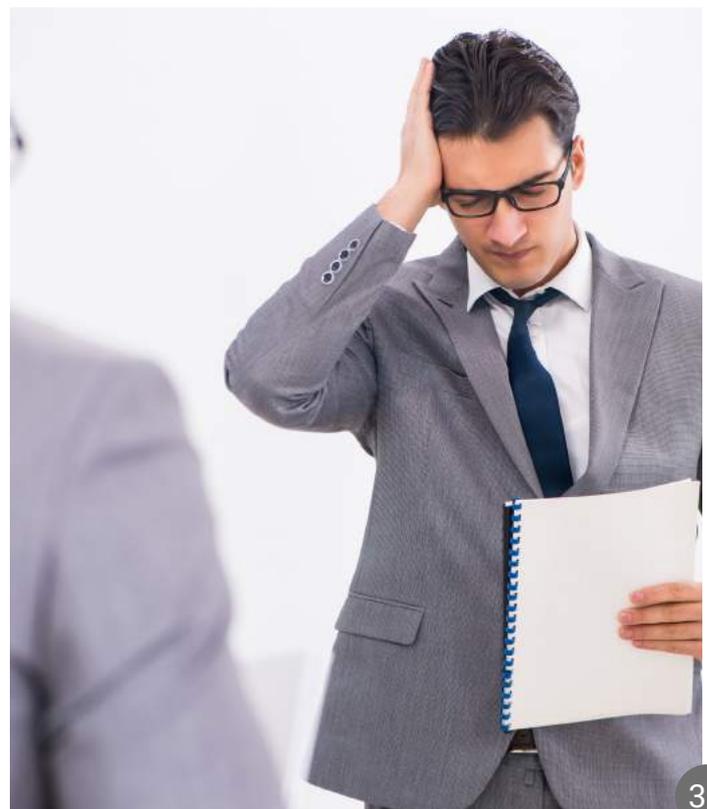
Caratteristiche della balbuzie

In linea di massima, la balbuzie emerge quando l'elaborazione del pensiero si deve tradurre in linguaggio, venendo meno la co-costruzione tra pensiero e parola, probabilmente correlato al controllo che il balbuziente esercita sul suo linguaggio.

Dal punto di vista relazionale, la persona si avverte come vittima, in quanto prigioniera del suo disturbo, vivendo i rapporti sociali con difficoltà e sofferenza.

Evita, appena può, l'esposizione verbale in una situazione di gruppo, con sensazioni di disagio ed imbarazzo nel momento in cui qualcuno gli domanda di ripetere quello che ha appena detto.

Uno tra i momenti peggiori risulta essere il contatto telefonico in quando vissuto come esperienza frustrante e dolorosa, caratterizzata da un "blocco".



L'entrata in relazione con l'altro, quindi, risulta essere determinante nello scatenare una serie di idee che condizionano poi la componente emotiva e comportamentale.

Partendo da un soggiacente senso di autosvalutazione, si attiva un temuto giudizio da parte dell'interlocutore che si concretizza in un esasperato controllo sulla parola, nell'errata convinzione di poter gestire al meglio la situazione.

Questi meccanismi disfunzionali, una volta appresi, possono permanere nell'età adulta, condizionando negativamente la normale fluidità verbale.

Sintomi della balbuzie

La narrazione dell'individuo risulta quindi spesso interrotta dalla ripetizione, continua o intermittente, di sillabe, suoni, vocaboli, frasi intere intervallate a silenzi dovuti all'incapacità della persona di produrre un qualsiasi tipo di suono.

Tale linguaggio che caratterizza la persona affetta da balbuzie prende il nome di disfluenza verbale.

È importante sapere che la balbuzie varierà in base al comportamento del soggetto e dell'ambiente circostante.

Infatti, accade che un individuo non balbetti in tutti i momenti della giornata e in tutte le situazioni: dei momenti di stop sono sempre presenti.



Classificazione della balbuzie

La balbuzie solitamente si manifesta durante la prima infanzia, tra i tre e i quattro anni, quando inizia la costruzione delle prime frasi attraverso l'organizzazione del linguaggio insieme ai primi momenti di scambio con gli altri, sia dentro che fuori l'ambiente familiare.

Si distinguono in:

- **Balbuzie Primaria:** questa tipologia di balbuzie risulta essere un disturbo che interessa gran parte dei bambini nel momento in cui stanno apprendendo come organizzare il proprio linguaggio e che scompare spontaneamente.
- **Balbuzie Secondaria:** si manifesta tra i 6 ai 14 anni di età in quanto risultano basse le probabilità che si presenti in età adulta.

Piccoli Consigli

Possiamo quindi affermare che la balbuzie è un fenomeno complesso e che come tale va approcciato tenendo conto di più aspetti: limitarsi al "semplice balbettare" risulta essere fortemente limitante.

Non esistono rimedi immediati e risolutivi che possano far smettere di balbettare definitivamente da un giorno all'altro ma possiamo focalizzarci su qualche piccolo consiglio che ci aiuti a limitare e controllare la balbuzie:

- **La paura deve diventare coraggio:** per smettere di balbettare è fondamentale affrontare le proprie paure, cercando di non respingerle ma accogliendole come parte di sé, dando loro spazio e cittadinanza. Ascoltati.
- **Accetta la relazione come un elemento imprescindibile dell'essere umano:** riscopri la bellezza del dialogare con l'altro. Il dialogare con gli altri viene visto come estremamente rischioso in quanto vissuto come situazione giudicante che potrebbe portare ad avvertirsi come non amabile e accettabile. Ascolta e ascoltati.
- **Allontana il pensiero del giudizio dell'altro:** prenditi un momento per fare dei respiri calmi e profondi perché ognuno ha i propri ostacoli da superare. Probabilmente, il primo a connotarti negativamente sei proprio tu. Abbracciati.
- **Approfondisci gli esercizi e le tecniche ortofoniche che si concentrano sulla respirazione, sull'articolazione e sulla voce centrati sull'emissione di fiato in maniera controllata.** Questo contribuisce a convincerti che sia possibile esprimersi con più facilità, dominando la situazione.



STIMULUS

*COSTRUIRE CON I NOSTRI CLIENTI,
I NOSTRI PARTNER E I NOSTRI
COLLABORATORI,
UN MONDO DEL LAVORO
INCLUSIVO, RESPONSABILE E SERENO.*

Linked in

www.stimulus-consulting.it

✉ info@stimulus-consulting.it