

IL NUOVO CONTAGIO EMOTIVO

IL rischio maggiore in questo periodo storico, ce lo insegnano Manzoni e forse ancor più Boccaccio, è l'impoverimento della vita sociale, dei rapporti umani, dell'odio verso qualsiasi possibile "untore", nostro simile. Rispetto alle epidemie dei tempi passati, molto più gravi, noi oggi abbiamo la medicina ed i suoi progressi e la psicologia a supporto, quindi usiamo il pensiero razionale per preservare il bene più prezioso che possediamo, il nostro tessuto sociale, la nostra umanità, mantenendo una sana prevenzione ed il buon senso da persone civili.

Se non riusciremo a mantenere il controllo qualsiasi malattia, oltre al Covid-19, anche in futuro, intaccherà il nostro corpo, la nostra mente e quel che resta della nostra società. Usiamo la conoscenza e la coscienza per sconfiggere l'istinto atavico che ci fa vedere il nemico ovunque e proteggiamo il nostro stato di benessere fisico, psichico e sociale, poiché il concetto di salute non è solo assenza di malattia.

Pasquale Elia

Presidente Erga Omnes



IN QUESTO NUMERO

Sipporto psicologico telefonico per l'emergenza Coronavirus - pag. 2

Psicodramma Analitico Archetipico - pag. 3

La nostra esperienza di stage - pag.4 // Il mito del microonde - pag.5

Supporto psicologico telefonico per l'emergenza **Coronavirus**

L'emergenza Coronavirus che attanaglia l'Italia ha costretto le nostre istituzioni a prendere una serie di provvedimenti unici nella storia della Repubblica. Di fatto questa emergenza ci ha dapprima costretto a rivedere il modo in cui ci relazioniamo con chi ci circonda, poi il modo di fruire del nostro ambiente, fino a limitare di fatto le nostre possibilità di oltrepassare l'uscio della nostra casa. Tutto ciò in pochi giorni.

Il COVID-19 colpisce e coinvolge in primis chi lo ha contratto e lo sta combattendo insieme ai caregiver e agli operatori sanitari tutti. Ma una tale emergenza può comportare una serie di conseguenze psicologiche, che vanno dalle preoccupazioni per il contagio, passando per le difficoltà di adattamento do-

ovute al rapido cambiamento di abitudini e routine, sino al senso di solitudine per la lontananza fisica dai propri cari.

#iorestoacasa è ora l'unico modo per contenere e contrastare l'epidemia, per poi tornare a vivere la quotidianità come sempre fatto.

Un atteggiamento psicologico valido aiuta a stimolare un circuito virtuoso aumentando così la resilienza, adattandosi in maniera positiva al cambiamento. I cittadini possono sentirsi sereni nel chiedere un aiuto psicologico, che può essere molto importante per la gestione soggettiva e comportamentale del problema.



**SUPPORTO PSICOLOGICO TELEFONICO
EMERGENZA CORONAVIRUS**

SERVIZIO GESTITO DA PSICOLOGI VOLONTARI

Io Resto a Casa

**Chiama il numero: 329 8263353
Dal lunedì al sabato**

ERGA OMNES
ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO
ENTE DEL TERZO SETTORE (ETS)
ORGANIZZAZIONE DI VOLONTARIATO (ODV)

Gli psicologi volontari dell'Associazione Erga Omnes offrono un servizio gratuito di supporto psicologico telefonico, rivolto a tutti i cittadini che hanno bisogno di un sostegno per imparare a gestire dubbi, timori e paure che possono insorgere in ognuno di noi in questo periodo. Uno spazio di ascolto dove i professionisti volontari sono pronti a fare la loro parte in questa situazione di emergenza. Il servizio è attivo dal lunedì al sabato dalle 10 alle 12 e dalle 16 alle 18, il numero da chiamare è il 329 8263353

PSICODRAMMA ANALITICO ARCHETIPICO

In *Viaggi e altri viaggi*, Antonio Tabucchi scrive: **“Un luogo non è mai solo quel luogo. Quel luogo siamo un po’ noi. In qualche modo, senza saperlo ce lo portavamo dentro... e un giorno per caso ci siamo arrivati”**.

Come psicoterapeuta hillmaniana non posso che raccontarvi lo Psicodramma partendo proprio da un’immagine. L’immagine in questione è l’allegoria di Bruegel. Un’immagine narrativa che mostra chiaramente la funzione del luogo rappresentato, e le dinamiche in atto in quel momento. Quando parlo di Psicodramma mi piace definirlo un luogo, come quel luogo; che non è mai solo fisico ma che è soprattutto psichico e immaginale. In esso è custo-



Pieter Bruegel il Vecchio - *Lotta tra Carnevale e Quaresima* 1559

di un’ anima, un segreto, un movimento interno e una dinamica visibile; in esso si attivano trasformazioni, così come basti pensare ad una piazza, oppure ad un bosco, o ad una casa. In ciascuno di questi luoghi si intessono delle trame, vivono dei personaggi che creano legami tra loro e con l’ambiente stesso. Essi sono luoghi di conoscenza, dove l’esperienza conduce alla consapevolezza di sé. Ogni luogo, poi, è custodito dal suo Genius Loci, una sorta di divinità, la cui presenza continua, dà carattere, coesione e ‘spirito’ a quel luogo, e contemporaneamente alle persone che lo abitano. Ma proviamo a fare un passo indietro e a tornare alle origini. Cos’è realmente lo Psicodramma? Lo psicodramma è un metodo, è una tecnica, uno spazio, un viaggio, un percorso, è una scultura che prende forma grazie all’energia e al lavoro del gruppo e che, a sua volta, contribuisce a levigare chi ne fa parte. In modo più semplice lo Psicodramma è una terapia di gruppo. Esso nasce come modello terapeutico basato principalmente sulla drammatizzazione, anziché sulla parola, nel 1921 per mezzo di J. L. Moreno, psichiatra e psicologo. È una tecnica innovativa che depotenziando l’aspetto verbale, precedentemente esaltato da quasi tutti gli orientamenti psicologi-

ci, cerca di restituire valore all’azione, azione che oltre a produrre un effetto catartico nella messa in scena di un vissuto, richiama anche ad un senso di compimento. Uno degli scopi principali dello Psicodramma è quello di personificare nel qui ed ora le parti interne del soggetto al fine di dar loro voce e visibilità. Per Moreno, infatti, era di fondamentale importanza che il soggetto recuperasse consapevolezza di sé attraverso l’azione e l’espressione di tutti i suoi

contenuti interni, espressi attraverso i ruoli personificati. Oltre al modello Moreniano ci sono diversi approcci allo Psicodramma: c’è quello Junghiano e poi c’è quello Analitico Archetipico, che è la tecnica sulla quale vorrei porre maggiore attenzione in quanto quella da me utilizzata. Cosa rende particolare lo Psicodramma Analitico Archetipico? Esso si caratterizza per l’utilizzo della metodologia sia Moreniana che Junghiana ma soprattutto per il riferimento all’approccio Hillmaniano. I partecipanti al gruppo godono il privilegio di disporre di

uno spazio, che è il gruppo stesso, che di volta in volta si trasforma in un palcoscenico: sul quale mettere in scena i propri sogni, le proprie dinamiche relazionali e i propri conflitti; oppure in un contenitore, all’interno del quale narrare, trasformare ed elaborare i propri vissuti. L’amplificazione di tutti gli immaginari dei singoli partecipanti è resa possibile grazie alla condivisione e alla presenza stessa di altre figure le quali, interagendo attraverso meccanismi di identificazione e proiezione, stimola l’analisi e la comprensione dei contenuti emersi. Inoltre, le immagini nel gruppo si nutrono della lettura simbolica, alchemica, ontologica ed etimologica che ne amplifica il senso e contribuisce a creare risonanze in ciascun partecipante. Non è mai semplice spiegare a parole cos’è lo Psicodramma, proprio per questo io vi invito sempre a farne esperienza.

In una società individualista il gruppo terapeutico diventa uno spazio d’incontro, confronto, conoscenza ed elaborazione dei propri immaginari intrapsichici.

Dott.ssa **Doris Berardinucci**
Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo Analitico

La nostra esperienza di **STAGE**



Come richiesto dal nostro percorso di formazione in Psicologia Cognitiva presso l'Università G. D'Annunzio di Chieti - Pescara, dal mese di novembre stiamo svolgendo un'attività di stage nell'organizzazione di volontariato Erga Omnes. Siamo entrate a conoscenza di questo ente del terzo settore grazie alle informative universitarie e abbiamo deciso di iniziare il nostro percorso di formazione proprio all'interno di questa struttura per la grande varietà di servizi offerti e l'ampio spettro di persone a cui essi sono rivolti.

Le attività che siamo chiamate a svolgere, all'interno di questo contesto di volontariato, sono principalmente di supporto a quelle dei volontari. Essi eseguono regolarmente i turni settimanali e sono i referenti dei diversi progetti attivi, come ad esempio quello volto all'inclusione dei ragazzi Asperger oppure quello di auto-mutuo aiuto per le donne in rosa. Noi stagiste possiamo definirci il "collante" fra le varie iniziative dell'associazione, essendo presenti ogni giorno e inserite nell'organizzazione generale.

Abbiamo conosciuto le varie proposte sociali erogate, a volte partecipandovi attivamente, come nel caso del servizio doposcuola gratuito, rivolto a bambini e ragazzi delle

scuole elementari e medie per supportarli nello studio. Questa esperienza ci è stata di grande aiuto per osservare più da vicino le difficoltà che a volte possono emergere durante il percorso scolastico. A questo riguardo, abbiamo scelto di seguire un incontro sui DSA, offerto dal Dott. Valerio Manippa, uno dei volontari e consulenti all'interno della struttura. Questa esperienza è stata utile per arricchire la nostra formazione professionale.

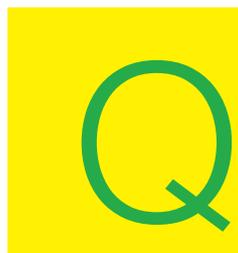
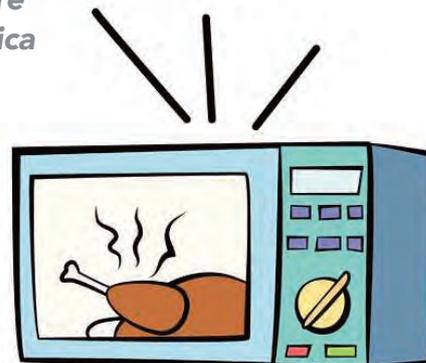
Inoltre, abbiamo partecipato in prima linea all'organizzazione del "Quizzone di Natale", evento che si è tenuto presso la mensa universitaria di Pescara, con il fine di radunare gli studenti in un luogo, purtroppo, non molto frequentato e di favorire, attraverso il gioco, l'interazione fra essi. La serata ha avuto un gran successo ed il quiz ci ha permesso di raggiungere gli obiettivi prefissati. Infine, siamo entrate in contatto, anche se in modo indiretto, con la realtà della consulenza psicologica, osservando di persona le regole del setting e la professionalità che gli psicologi volontari della struttura rivolgono agli utenti. Questa esperienza ci ha arricchito di ulteriori prove dei benefici che il suddetto supporto può fornire a chi ne usufruisce.

**Gloria Giancola
Martina Zizi**

IL FISICO IMPERTINENTE

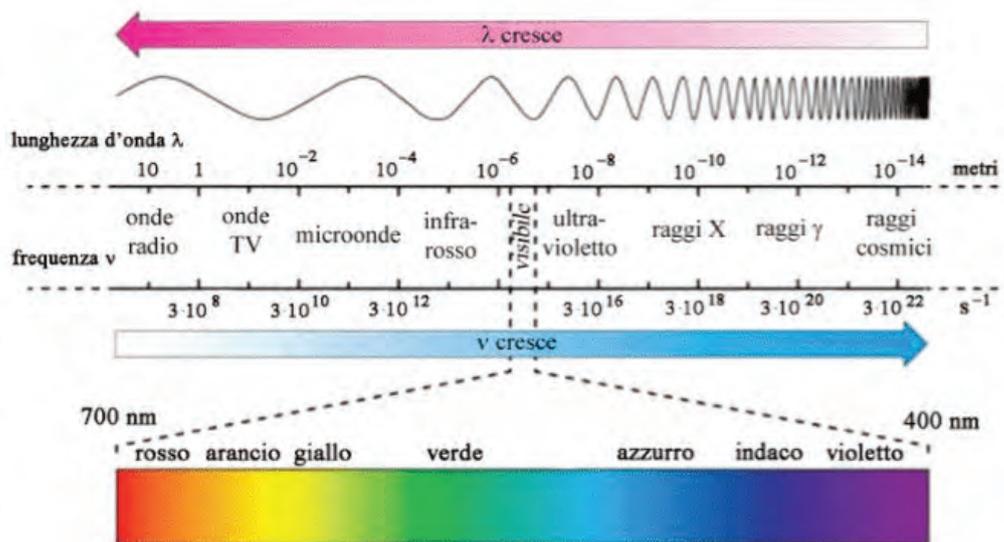
Questa rubrica è dedicata a tutti coloro che desiderano conoscere il mondo che ci circonda mediante la bellezza delle leggi della fisica

IL MITO DEL MICROONDE



Quanto sono sicuri i nostri forni a microonde? Durante la cottura le radiazioni possono fuoriuscire ed essere rischiose per la nostra salute? In fisica sappiamo che il microonde dovrebbe comportarsi da gabbia di Faraday, ovvero un contenitore in grado di schermare campi elettrici e magnetici. Allora come mai se poniamo degli smartphone all'interno del microonde chiuso alcuni squillano e altri no? Il forno a microonde riscalda i cibi usando le microonde, onde elettromagnetiche di lunghezza d'onda molto più grande rispetto agli infrarossi e alla luce visibile (la fascia è dai 10 cm a 1mm). Le mi-

za d'onda pari a 2.45 GHz, ovvero una lunghezza d'onda di circa 12 cm. Questo significa che riesce a schermare tutti quei valori di lunghezza d'onda maggiori di 12 cm, quindi la parte a sinistra dello spettro, cioè onde Radio, onde Tv e le microonde in parte. Le radiazioni con frequenza maggiore di 2.45 GHz avendo lunghezze d'onda più piccole non hanno ostacoli e riescono a passare (come gli infrarossi, la luce visibile ecc.). Per concludere il microonde può schermare solo onde radio e una parte delle microonde. Il Wi-fi risulta vicino alla frequenza delle microonde quindi per un cellulare chiuso all'interno il segnale dovrebbe passare. Cellulari più vecchi con una frequenza di 700 MHz sono schermati, mentre molti smartphone hanno frequenze fino a 2600 MHz, su-



croonde sono in grado di interagire con le molecole polari, molecole per cui le loro cariche elettriche sono disposte asimmetricamente nello spazio. Le molecole vibrando trasportano energia e quindi trasferiscono il calore per conduzione alle altre particelle del corpo provocando in breve tempo un aumento della temperatura. Il cibo che mangiamo tutti i giorni è costituito essenzialmente da acqua: molecole polari che hanno un momento di dipolo elettrico alla stessa frequenza delle microonde. Per questo motivo è molto utile scaldare i cibi con questa tecnica. Il forno usa una specifica frequen-

periori alla frequenza dell'elettrodomestico così il segnale passa. Le radiazioni microonde non sono dannose e non recano danni alla salute, ovviamente si evita di stare troppo vicini al mezzo quando è in funzione, del resto bisogna farlo anche per il forno tradizionale che emette infrarossi. E' bene ricordare che non sono radiazioni ionizzanti, la loro frequenza non è così alta da strappare elettroni agli atomi, tale da causare danni ai tessuti viventi.

Andrea Angelucci

CONTATTI



ERGA NEWS

la voce dei volontari

Anno V n.21 - marzo / aprile 2020

Bimestrale gratuito curato dai volontari dell'associazione Erga Omnes Onlus

In redazione: Andrea Angelucci, Doris Berardinucci, Pasquale Elia, Gloria Giancola, Martina Zizi

Grafica e impaginazione: Centro Servizi per il Volontariato Abruzzo

Associazione di volontariato
ERGA OMNES

Sede legale: c/o CSV Abruzzo Delegazione di Chieti,

Via dei Frentani 81, 66100 Chieti

Sede operativa: Via Monte Grappa 176

Chieti Scalo (C.da San Martino)

Tel. 0871 450291 - 329 8263353

E-mail: info@erga-omnes.eu

Sito web: www.erga-omnes.eu



Erga Omnes



@ErgaOmnes



ergaomneschieti



Vuoi proporci un articolo o avere maggiori informazioni sul nostro bimestrale? Scrivici: info@erga-omnes.eu