

R-ESTATE CON NOI



Questo numero di Erga News è stato strutturato interamente con un'impronta psicologica marcata in vari aspetti, trattando dei temi importanti: assertività, l'uso corretto dei videogames, resilienza ed infine l'EEG, quest'ultimo per la rubrica "La scienza imperfetta". Il numero è stato curato da psicologi e psicoterapeuti, alcuni di loro esercitano la professione fuori l'Abruzzo, dopo aver studiato a Chieti, rimangono comunque legati al ricordo delle belle esperienze universitarie e adesso, da professionisti, tengono bene in considerazione il vero concetto di "colleganza", che pone le radici ad una professione seria e duratura, inviando così i loro contributi a favore di chi avrà il piacere di leggerli. Con l'uscita di questo bimestrale vi auguriamo inoltre buone vacanze, i servizi di Erga Omnes ri-

prenderanno, a pieno regime, a settembre, nel periodo estivo comunque continuerà il progetto "Inclusive Care" a supporto dei ragazzi con disabilità e delle loro famiglie, oltre alle varie collaborazioni con altre associazioni. Rimaniamo sempre disponibili, per qualsiasi esigenza, tramite i nostri canali social o la nostra e-mail. Ricordiamo, infine, che anche quest'anno, in occasione della presentazione della dichiarazione dei redditi, è possibile indicare il codice fiscale di Erga Omnes per il 5x1000: 93046900697, è semplicissimo, non costa nulla ed è un gesto per noi molto importante di supporto concreto alle nostre attività. Buona lettura.

Pasquale Elia
Presidente Erga Omnes

IN QUESTO NUMERO

Non riesco a staccare mio figlio dai videogames... Cosa posso fare? - pag. 2

Resilienza: il sogno di essere pronti a fronteggiare tutto - pag. 3

Ho timore di comunicare quello che penso. L'importanza della comunicazione assertiva - pag. 4

Hans Berger, dalla telepatia all'EEG - pag. 5



Non riesco a staccare mio figlio dai videogames. Cosa posso fare?

Guida all'uso corretto e consapevole dei videogiochi . . . per genitori!

Che i videogames siano diventati nel giro di poco tempo il passatempo preferito di adulti e bambini, non possiamo negarlo! Sono entrati nelle nostre case "subdolamente", da principio come semplici console da collegare alle TV, poi come device portatili approdando infine sui nostri smartphone, alla portata di tutti ed in qualsiasi momento!

L'alta carica interattiva, luci, colori, velocità, suoni e melodie del videogioco, trasportano il giocatore in un mondo alternativo, stravagante, diverso dalla realtà quotidiana. Ciò rende difficile, in alcuni casi, prendere coscienza di ciò che accade nel mondo esterno, del tempo che scorre, delle attività che dovrebbero essere compiute ma che invece non vengono portate a termine. Questo fenomeno preoccupa molto i genitori che riconoscono l'uso eccessivo dei videogiochi

nei propri figli (valutato nel numero di ore e numero di sessioni di gioco), sentendosi inermi di fronte alla situazione: non sanno come limitarne l'uso e come comportarsi di fronte a reazioni talvolta eccessive dei propri figli quando si cerca di interrompere il gioco. Il timore fondamentale risiede nel fatto a lungo termine possano insorgere patologie più serie, come la dipendenza. Tuttavia è opportuno precisare che il videogioco in sé non è la causa della dipendenza. L'uso scorretto e inconsapevole dei videogiochi è legato a difficoltà e problematiche più profonde, di emozioni inesprese, di bisogni non soddisfatti, del non sentirsi accettati ed apprezzati, del non sentirsi validi.

Per questo motivo diviene di fondamentale importanza il monitoraggio delle attività videoludiche da parte del genitore, il quale stabilisce regole di comportamento e con occhio at-



tento valuta e monitora gli atteggiamenti di risposta. Come fare?

1. Essere presenti: non utilizzare il videogioco come intrattenimento durante i pasti, momenti di noia o in risposta a capricci
2. Proporre alternative di gioco: suggerire giochi di tipo più interattivo e manuale, spingendo i propri figli all'interazione con il mondo reale
3. Regole: stabilire insieme la quantità di tempo di gioco
4. Dialogo: conoscere i propri figli, il loro mondo (soprattutto durante l'adolescenza) ed accettarlo. Ciò permetterà di cogliere la presenza di eventuali problematiche e/o difficoltà. La comunicazione è l'ingrediente fondamentale!
5. Giocate con loro: condividete con loro il gioco, si sentiranno coinvolti e vi imiteranno

6. No a punizioni e interruzioni di gioco: questo comportamento tenderà ad attivare sensazioni come rabbia e frustrazione nel ragazzo che, a sua volta, mirerà a trovare altre alternative di gioco (giocare di nascosto, mentire, etc...). Inoltre minerà anche il rapporto con i genitori.

È bene dunque valutare la situazione in toto e dialogare con il proprio figlio per poi prendere una decisione.

È chiaro che l'obiettivo dei genitori è quello di preservare la salute dei propri figli. L'unico modo per farlo è stabilire una comunicazione libera con loro, senza pregiudizi né aspettative. Entrate nel loro mondo come degli ospiti, accogliete il loro modo di essere, solo così potrete cogliere eventuali segnali di ciò che davvero non va.

Dott.ssa Sara Peracchia
Psicologa, Ph.D., Formatrice

RESILIENZA: il sogno di essere pronti a fronteggiare tutto



In questi ultimi anni la resilienza sembra la parola giusta per ogni tipo di situazione. Per alcuni è un tratto distintivo di chi ha tanta forza mentale, come qualcosa che immediatamente risolve un problema. È un concetto ormai che ricorre con certa frequenza, spesso perdendo il vero significato.

Ci suggeriscono di essere resilienti per affrontare le difficoltà della pandemia. I bambini hanno reagito con resilienza, gli anziani sono stati resilienti nel periodo di isolamento, persino le aziende sono resilienti. Sono in grado di affrontare i rischi e colgono le opportunità anche nelle situazioni negative. E' normale che ne se parli molto in un periodo di crisi, questo è per trasmettere speranza e per spingere verso comportamenti sani e appropriati per sé stessi.

Mi chiedo però se questo termine, a volte, non venga percepito con il significato di resistenza. Resistenza al dolore, alla fragilità, alle incertezze della vita. Non c'è spazio per la sofferenza, alle vulnerabilità, bisogna essere resilienti, quindi pronti a fronteggiare con coraggio. La resilienza è qualcosa di più complesso del resistere con forza a fattori negativi. Tendiamo a pensare alle persone resilienti come a coloro che non sono influenzati dalle sfide della vita, o che sorridono davanti ai loro ostacoli. Ma questa non è resilienza.

La resilienza nasce per indicare la capacità dei metalli di assorbire un urto senza rompersi. Possiamo dire in modo superficiale che tra noi essere umani il termine abbia più o meno lo stesso significato. Il concetto applicato alla psicologia nasce in America e tra le tante definizioni, quella dell'American Psychological Association (2014) è una delle più brevi e chiare: "La resilienza è il processo di un buon adattamento di fronte ad avversità, traumi, tragedie, minacce o anche eventi significativamente stressanti".

In questo modo, tutti siamo capaci di resilienza perché ognuno di noi ogni giorno si adatta ai cambiamenti, affronta problemi più o meno grandi. Questo non significa non provare dolore, ignorare la sofferenza ed essere subito pronti, sarebbe un sogno!

La resilienza è un processo in continua evoluzione e ha alla base caratteristiche genetiche, culturali e sociali.

Se per attimo pensiamo a quando abbiamo affrontato una situazione difficile sicuramente abbiamo fatto affidamento sulle nostre qualità, siamo stati determinati, ottimisti, spinti dalla motivazione. Abbiamo cercato le varie soluzioni, ne abbiamo parlato con qualcuno. Ecco questi sono tutti aspetti che fanno parte dell'essere resilienti. Anche gli animali e le piante sono resilienti, hanno la capacità di autoripararsi dopo un danno.

Indubbiamente gli eventi ci modellano, fanno parte della nostra continua interazione con l'ambiente e possiamo essere più resilienti in alcune situazioni rispetto ad altre, spesso magari facendo fatica perché ci sono emozioni e pensieri negativi che persistono.

Vi riporto la teoria delle 3P di Seligman (1990) che ci aiuta a capire come i nostri pensieri, emozioni e credenze influenzano le nostre esperienze. Riconoscendo il loro ruolo nella nostra capacità di adattamento positivo e di resilienza davanti alle sfide quotidiane. Le 3P riguardano:

personalizzazione: una distorsione cognitiva che è meglio conosciuta come senso di fallimento. Quando ci riteniamo responsabili per le cose brutte che accadono, diamo molta colpa a noi stessi, sentendoci tristi e arrabbiati. L'esperienza negativa deve essere per quella che è per poi porre l'accento sulle nostre potenzialità per cercare la soluzione;

pervasività: la tendenza ad allargare una situazione negativa alle tutte le altre aree della nostra vita. Ad esempio, facciamo un incidente e iniziamo a pensare che tutto sia una condanna e che sia sfortunati. Riconoscendo che i cattivi sentimenti non incidono su tutti i settori della vita, possiamo andare avanti verso una vita migliore;

permanenza: crediamo che le brutte esperienze durino per sempre, piuttosto che essere eventi transitori. La permanenza ci impedisce di impegnarci per migliorare la nostra situazione, facendoci spesso sopraffare e come se non potessimo riprenderci.

Un messaggio da portarci con noi è che la resilienza è qualcosa che tutti possiamo sviluppare. Alleniamoci a ad accettare il cambiamento come parte naturale ed inevitabile della vita, senza ignorare le emozioni che proviamo e cerchiamo di cogliere l'opportunità di crescita personale anche negli eventi negativi.

Dott.ssa Simona Lonoce
Psicologa

Ho timore di comunicare quello che penso

l'importanza della comunicazione assertiva

Nell'attività clinica, capita che pazienti riferiscono delle difficoltà nel comunicare i propri bisogni agli altri; dal datore di lavoro, alla compagna, all'amico oppure ad un familiare. Inevitabilmente, ciò comporta una difficoltà di comunicazione, di relazione, o scavando più nel profondo, un'enorme fatica a riconoscere i propri bisogni ma ancor di più a riferirli. Sottostà inoltre l'inibizione ad esprimere i desideri reali, idee e la paura che l'altra persona possa allontanarsi; si entra dunque in cicli interpersonali di vissuti abbandonici, di separazione, o il timore che possa essere una persona non degna di amore.

Comprendiamo come dietro alla comunicazione si muove e si nasconde un ciclo interpersonale fatto di pensieri su sé stessi, sul mondo e sugli altri che originano dalla propria storia di vita, dall'idea che ci si è costruiti su sé stessi, di cui a volte non si è del tutto consapevoli.

La comunicazione assertiva pertanto, non può prescindere dal riconoscimento, in primis, dei propri bisogni, di ciò che si vuole realmente, dei propri valori per poter poi, comunicare con sé stessi e con l'altro in modo assertivo, ossia 'asserire', dire qualcosa con convinzione e tenacia, crederci, senza aver remora di aver espresso la propria opinione e assumersi completamente la responsabilità di quanto si è detto.

La responsabilità per molti è come un macigno che va evitato: 'se posso evito, non dico'. Ma il non detto mi fa star bene? Le mie emozioni cosa mi dicono? È lì che emozioni come rabbia, frustrazione, senso di colpa *per non aver detto* predominano.

L'assertività aiuta ad autoaffermarsi, non ad imporci agli altri. La persona assertiva si esprime in modo efficace e autentico, sa ascoltare e chiedere chiarimenti, accetta le critiche costruttive e rifiuta quelle manipolative o svalutanti. Rifiuta di fare cose che non desidera e persegue coerentemente i suoi obiettivi dettati dai suoi valori più importanti, entra in contatto con le emozioni e sa accettare le sconfitte.

"Essere assertivi significa saper comunicare senza troppe paure e senza troppe riserve mentali e possedere quel coraggio e quella decisione che derivano da una buona stima di sé. Non essere imbrigliati da sentimenti di inferiorità e neppure compiacersi narcisisticamente di sé stessi e vivere il rapporto con gli altri in modo ostile"
(Bonenti, Meneghelli, 1992).

Assertività

- ➔ FAI VALERE I TUOI DIRITTI
- ➔ ESPRIMI I TUOI SENTIMENTI
- ➔ CHIEDI CIO' CHE DESIDERI
- ➔ ESPONI I TUOI PUNTI DI VISTA

Con

ONESTÀ
RISPETTO
AUTENTICITÀ
INTEGRITÀ



DR.SSA
PSICOLOGA - PSICOTERAPEUTA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE

facebook.com/mariacarlucci.psicologo



Dott.ssa Maria Carlucci
Psicologa, Psicoterapeuta

Hans Berger

dalla telepatia all'EEG

Era una primavera di fine 1800: Hans aveva 20 anni e prestava servizio come volontario nell'esercito tedesco.

Una mattina si stava esercitando con il suo cavallo quando questo inciampò perdendo l'equilibrio. Cadendo, vennero entrambi travolti da un carro d'artiglieria sospinto da 6 cavalli. Hans pensò di morire, ma riuscì ad evitare di essere schiacciato dalle ruote del carro. La stessa sera ricevette un telegramma da suo padre che si preoccupava della sua salute. E non perché avesse già saputo dell'incidente. Il telegramma era stato scritto in con-

seguenza di uno **stato di agitazione di sua sorella maggiore**, che sosteneva di essere certa che Hans, il suo fratellino, aveva subito un incidente. Hans non ebbe dubbi:

"È stato un caso di telepatia spontanea, in cui in un momento di pericolo mortale, e come ho contemplato la morte certa, ho trasmesso i miei pensieri, mentre mia sorella, che è mi è sempre stata particolarmente vicino, ha agito come ricevente".

Quell'evento ebbe un profondo impatto su

di lui. Lui è **Hans Berger**: alla fine del servizio militare, lo stesso anno, ricominciò a studiare medicina a Jena. Nel 1897 conseguì la **laurea in medicina** e lavorò presso la **clinica neuropsichiatrica** diretta da Otto Binswanger, di cui diventò capo medico 10 anni dopo, per poi sostituire come **professore universitario** lo stesso Binswanger nel 1919. E così che Berger, cominciò a studiare la possibilità che **i cervelli comunicino telepaticamente** tra di loro. Riuscì a costruire uno strumento rudimentale che gli fece registrare il **primo elettroencefalogramma (EEG)** nel 1924: quello che osservò allora, oggi lo chiamiamo **ritmo Alpha** (nostalgicamente onde Berger), un trac-ciato elettrico con una oscillazione di circa 10 Hz (tra 8 e 13 Hz): è il ritmo del cervello in stato di veglia, quello più comune. Cinque anni dopo pubblicò i risultati ottenuti, nel quale espone la tecnica per registrare l'attività elettrica umana attraverso la superficie del cranio. La comunità scientifica, soprattutto quella tedesca, rimase **incredula** e scettica, ironizzando sulla scoperta, probabilmente fuorviata dalle ipotesi di partenza di Berger (la telepatia) sebbene fosse ben conscio di registrare un'attività elettrica. Ma quello fu per davvero il **primo EEG** per quanto rudimentale e limitato.

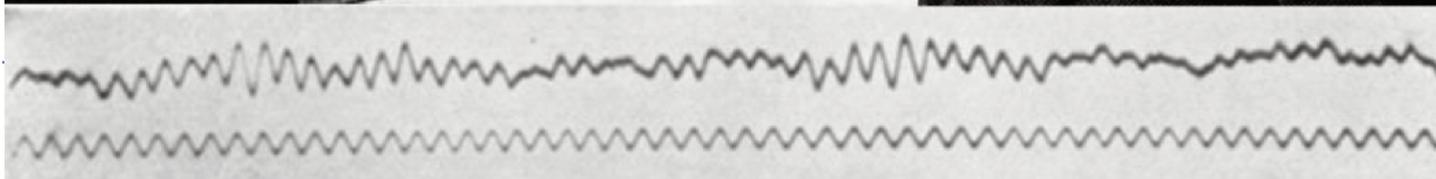
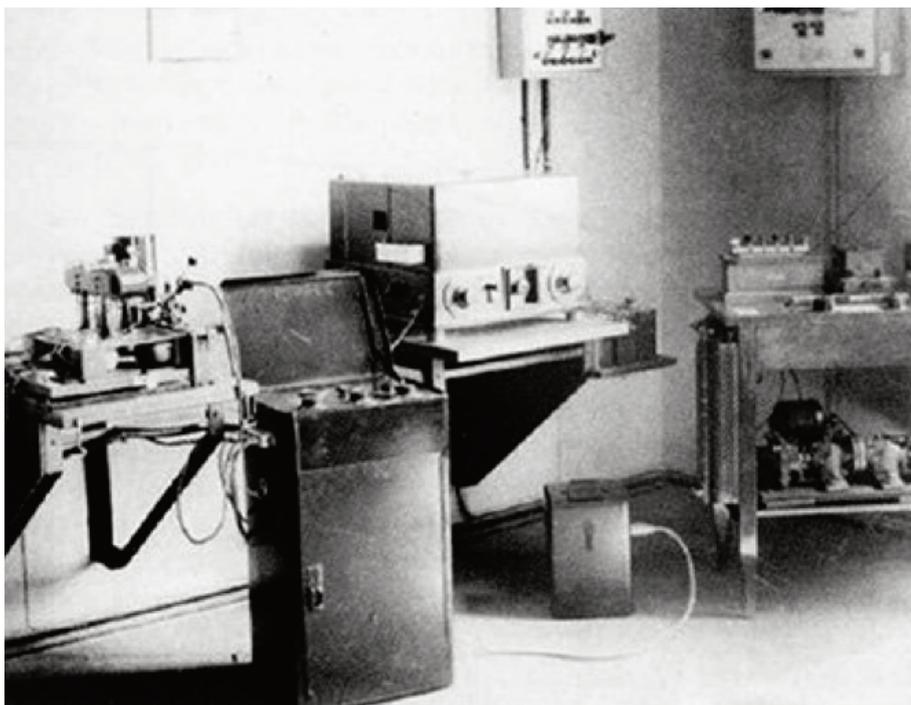
Solo 10 anni dopo, alcuni medici inglesi, ripresero in mano gli studi di Berger, intuendone le potenzialità. Nel 1940 fu candidato al Nobel, ma nel frattempo Hans era cambiato. I **rapporti con le SS**, con cui collaborò, e la **depressione** si impossessarono di lui, che si liberò dell'uno e dell'altro nel 1941 e di nuovo, quasi per telepatia, il nonno poeta ne anticipò l'epitaffio:

"Each man faces an image / Of what he is meant to become / As long as he does not achieve it / He cannot attain his full measure of peace"

"Ogni uomo affronta una immagine/ di ciò che aspira a diventare / e finché non la raggiunge / lui non può raggiungere la pienezza della sua pace"

Oggi Berger è di sicuro in pace ed è di certo diventato quello che aspirava ad essere: per la telepatia c'è ancora da lavorare, ma l'EEG, oggi tecnicamente molto più evoluto, è uno degli **strumenti neurofisiologici più utilizzati** tanto nella clinica (diagnostico per diverse malattie neurologiche) quanto nella ricerca ed ha permesso di fare scoperte importanti, senza le quali lo studio del cervello e della mente umana, sarebbero ancora molto indietro.

Dott. Valerio Manippa
Psicologo



CONTATTI



la voce dei volontari ERGA NEWS

Anno V n.23 - luglio / agosto 2020

Bimestrale gratuito curato dai volontari dell'associazione Erga Omnes

In redazione: Maria Carlucci, Pasquale Elia, Simona Lonoce, Valerio Manippa, Sara Peracchia

Grafica e impaginazione: CSV Abruzzo - Delegazione territoriale di Chieti

**Associazione di volontariato
ERGA OMNES**

Sede legale: c/o CSV Abruzzo - Delegazione territoriale 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