

A.P.T.E.B.A. ASSOCIAZIONE PET THERAPY E BIOETICA ANIMALE Organizzazione di Volontariato

XIII CONVEGNO NAZIONALE

PRENDERSI CURA INTERVENTI ASSISTITI CON GLI ANIMALI E QUALITÀ DI VITA

RISCOPRIRSI NEL PROPRIO SISTEMA. QUALITÀ DI VITA IN FAMIGLIA AL TEMPO DEL COVID DOTT. WALTER BONA





Dott.Walter Bona

Psicologo clinico

Psicoterapeuta Sistemico relazionale

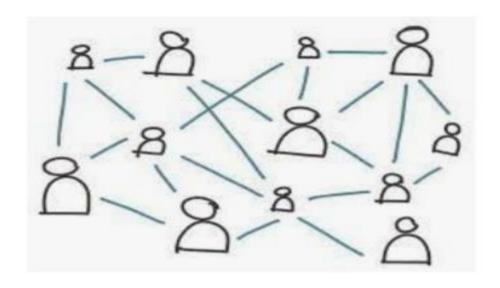
Terapeuta Familiare/Counselor

Socio SIPEM Sos – Società Italiana Psicologia dell'Emergenza Social Support – Sez. Liguria



L'UOMO E IL SISTEMA





OSSIA LO STUDIO DELL'INTERAZIONE DELLA RELAZIONE DEL SOGGETTO CON L'AMBIENTE E LA CONTESTUALE RELAZIONE CON GLI ALTRI SOGGETTI APPARTENENTI AL SISTEMA.



MA CHE COSA SI INTENDIAMO CON LA PAROLA SISTEMA

DAL GRECO: SYSTEMA STARE INSIEME.

E' CON QUESTA NUOVA LENTE <u>DENOMINATA SISTEMICO RELAZIONALE</u>, CHE PROPONIAMO, LA DESCRIZIONE CHE COSA E' **UN SISTEMA** OSSIA:

- •UN'UNITA' INTERA E **UNICA**
- •COMPOSTA DA PARTI IN RELAZIONE TRA LORO E TENDENTI ALL'EQUILIBRIO
- •IL **SISTEMA** NELL'INTERO **RISULTA DIVERSO DALLA SEMPLICE SOMMA DELLA PARTI (UNA SQUADRA VINCENTE NON SI MISURA PER I CAMPIONI AL SUO INTERNO)**

NEL **SISTEMA** QUALSIASI CAMBIAMENTO, IN UNA SUA PARTE, *INFLUENZA* L'INTERO SISTEMA NEL SUO INSIEME

- •OGNI ELEMENTO DEL SISTEMA E' IN RELAZIONE CON GLI ALTRI E HA UNA RAGIONE D' ESSERE PER LA SPECIFICA FUNZIONE CHE SVOLGE
- •CARATTERISTICHE DI UN SISTEMA: COMUNICAZIONE ED ELABORAZIONE DELL'INFORMAZIONE, ADATTAMENTO AL CAMBIAMENTO IN AUTO-REGOLAZIONE, AUTO –ORGANIZZAZIONE E AUTOMANTENIMENTO.



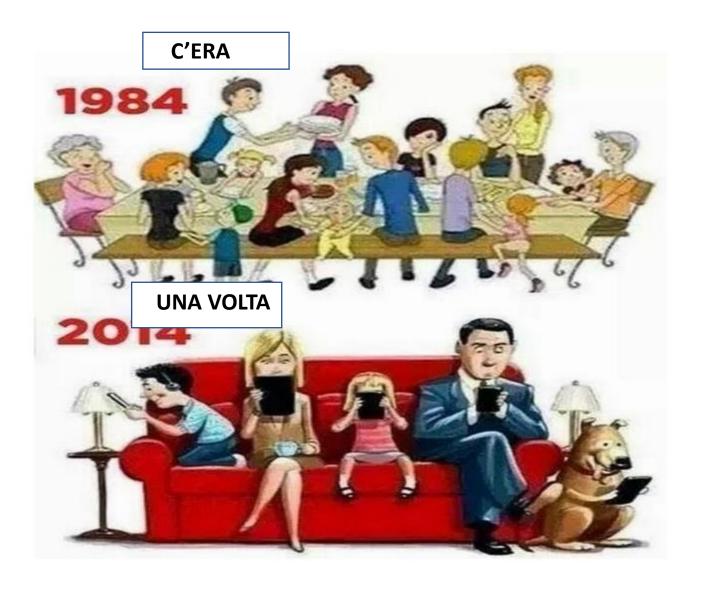
MA NEL PERIODO COVID QUALE SISTEMA RICHIEDE MAGGIORE ATTENZIONE E CURA?



LA FAMIGLIA



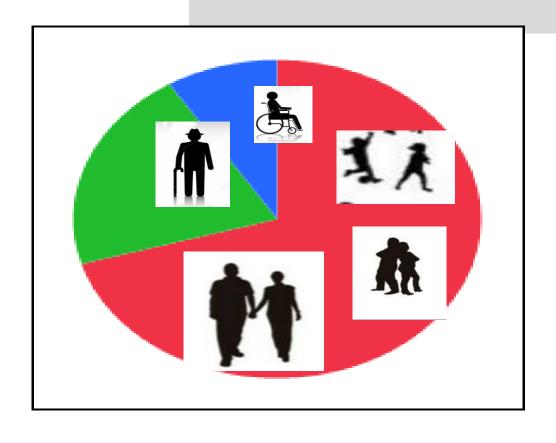
MA CHE FAMIGLIA?



UN PO' D'IRONIA PER
DESCRIVERE IL FORTE
CAMBIAMENTO CHE IL
SISTEMA FAMILIARE HA
DOVUTO SEGUIRE CON
L'EVOLUZIONE DEL SOCIALE,
DETTATO DAL PROGRESSO
INFORMATICO E DA TANTI
ALTRI INPUT ESTERNI.



FAMIGLIA: UN SISTEMA PARTICOLARE CHE BENCHE' MUTATO RISPONDE AD ALCUNI PUNTI PRINCIPALI.



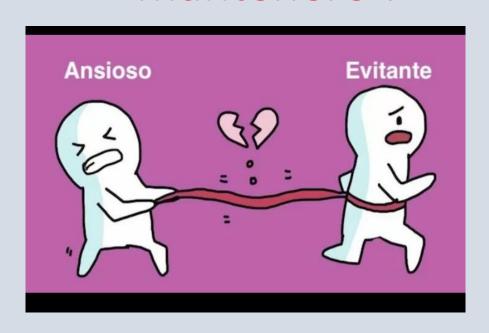
ESSO E'
COMPOSTO DA:

- SPAZI
- CONFINI
- RUOLI

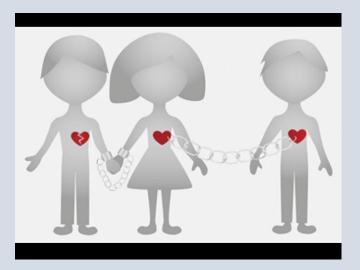
SENZA ADDENTRARCI NELLA TEORIA VOGLIO RAPPRESENTARE CHE IN OGNI SISTEMA FAMILIARE DEVONO ESISTERE DEI RUOLI (GENITORI, FIGLI, NONNI) DEI CONFINI IN UNO SPAZIO PERSONALE CHE NON DEVE MANCARE PER GESTIRE LA PROPRIA IDENTITA' E LA RELAZIONE NEL SISTEMA



Spazi e distanze: ma come si fa a gestire qualcosa che non c'è piu' ma che devi mantenere ?



 Un gioco di parole per descrivere il paradosso dei nostri tempi, che va a scagliarsi contro il sistema familiare; tenere una distanza quando gli spazi sono irrimediabilmente ridotti,





CONCETTI ALL'APPARENZA BANALI.....



- Ma che richiedono sempre una rimodulazione continua, poiché risentono dell'intervento dell'ambiente che li circonda.
- In questo panorama di particolare disagio, il mantenere le giuste distanze, i propri ruoli, risulta molto più difficile.
- Ma che ambiente deve gestire la famiglia?
- Da che cosa si deve tutelare?



STRESSOR











Viene così definita la sensazione di sfinimento e di stanchezza, dovuta ad uno stato di crisi prolungato (OMS il 60% degli europei ne soffre)



Si manifesta principalmente con: disturbi del sonno paura e ansia somatizzazioni depressione rabbia e aggressività



CABIN FEVER: (SINDROME DELLA CAPANNA)

NON E' RICONOSCIUTO COME DISTURBO PSICOLOGICO, MA NON PER QUESTO I SUOI RISVOLTI NON SONO TALI. IL QUADRO SINTOMATOLOGICO SI COMPONE DI:

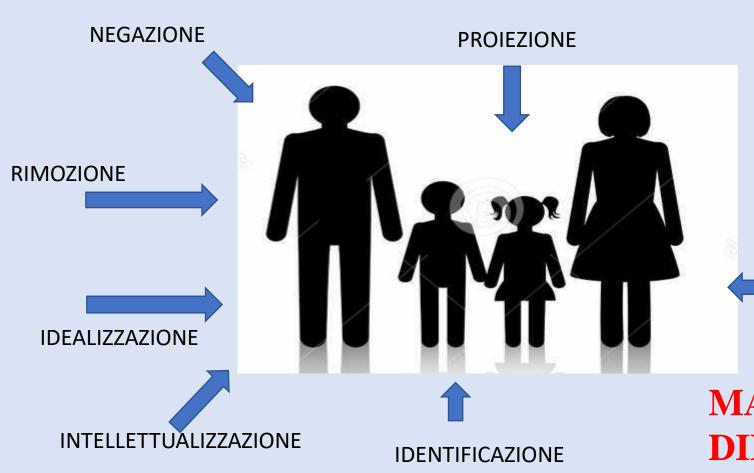
- •IRREQUIETEZZA
- DIMINUZIONE DELLA MOTIVAZIONE
- •IRRITABILITA'
- SONNO IRREGOLARE
- •DIFFICOLTA' DI CONCENTRAZIONE
- •GESTIONE DEL RITMO SONNO VEGLIA
- •DIFFICOLTA' RELAZIONALI (NEI CONVIVENTI)
- •TRISTEZZA / DEPRESSIONE
- •APMPLIFICAZIONE DI ALTRI DISTURBI PRESENTI PRIMA DELL'ISOLAMENTO



MA COME RISPONDE A TUTTO CIO' LA FAMIGLIA?



Quando la risposta... è pari all'offesa... se non MAGGIORE



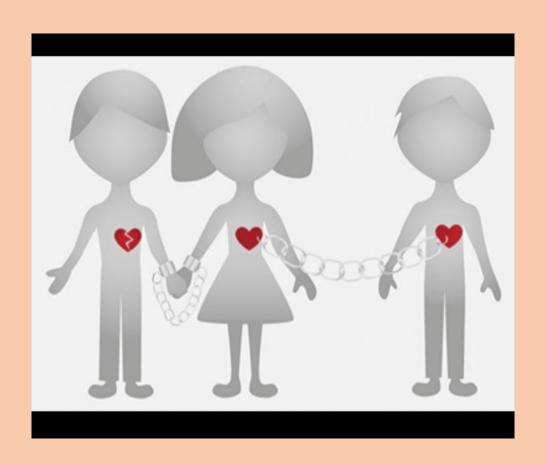
 Anche qui, un gioco di parole per portarvi verso la riflessione delle possibili risposte che si generano in famiglia IN ogni singolo membro le quali, se non opportunamente modulate, portano ad un uso esagerato dei meccanismi di difese e quindi verso il disagio e il disturbo.

SPOSTAMENTO

MA COME DIFENDERSI DIFENDENDOSI?



CHIAREZZA



UN CONCETTO FONDAMENTALE CHE STA ALLA BASE DI UNA COMUNICAZIONE EFFICACE, NECESSARIA PER CONTRASTARE QUESTO PERIODO ARMATO DI IPERINFORMAZIONE (INFODEMIA), SOLITUDINE COGNITIVA (SI RIMUGINA SPESSO SU PENSIERI NEGATIVI CHE PORTANO ALL'ISOLAMENTO) CHE PORTA APPUNTO L'INDIVIDUO AD ALIMENTARE E AMPLIFICARE I SUOI MECCANISMI DI DIFESA CHE A LORO VOLTA ALIMENTANO L'INFORMAZIONE (E' UN COMPLOTTO, NON ESISTE IL VIRUS, E' UNA DITTATURA ETC ETC)

E NON SOLO!

A.C.E.

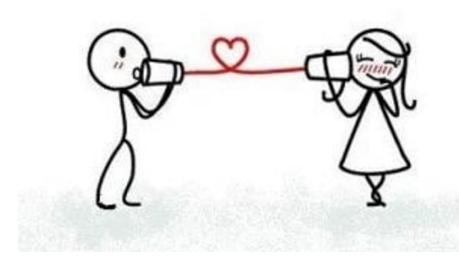
NON E' UNA FORMA
PUBBLICITARIA MA UNA STRADA
DA SEGUIRE PER INIZIARE A

RISCOPRIRSI ASCOLTANDOSI

- A: (ACKNOWLEDGE) RICONOSCERE I PROPRI PENSIERI E SENTIMENTI
- C: (COME BACK INTO YOUR BODY)
 TORNA IN CONTATTO CON IL TUO
 CORPO
- E:(ENGAGE IN WHAT YOU'RE DOING)
 PARTECIPA, SII PRESENTE IN CIO' CHE
 STAI FACENDO



RISCOPRIRSI ASCOLTANDOSI



UTILIZZANDO UNA

COMUNICAZIONE EFFICACE

PER POTER CHIARIRE OGNI PENSIERO OGNI IMPUT CHE

DOBBIAMO ELABORARE, PENSANDO CHE TALE ELABORAZIONE, IN QUESTO DELICATO MOMENTO,

AVVIENE INUN AMBIENTE ALTAMENTE
STRESSOGENO: NON SI DEVE DARE NULLA PER
SCONTATO OSSERVANDO TUTTO CIO' CHE CI
CIRCONDA CON UN'ATTENZIONE IN PIU'

ESISTONO ANCHE DEI VALIDI ALLEATI



MA CHI E' CAPACE DI AIUTARCI IN TUTTO QUESTO?



CHI MEGLIO DEGLI ANIMALI
CI PUO' AIUTARE A LEGGERE
GLI STATI EMOZIONALI
CHE CIRCOLANO NEL SISTEMA
FAMIGLIARE ?



AGUZZATE LA VISTA ...



SEMPRE CON IRONIA VI PORTO
A CERCARE E A TROVARE
NELLA VIGNETTA
QUALI SONO I VANTAGGI DI
AVERE UN ANIMALE
AL TEMPO DEL COVID



E RICORDATI SEMPRE





GRAZIE A TUTTI

