

Psico INFO-STYLE

La rivista on line di informazione e
attualità in chiave psicologica



Foto di Ignazio Di Dia



Dott.ssa Simona Pierini
Psicologa, Psicoterapeuta,
Terapeuta EMDR

simonapierinipsicoterapeuta@gmail.com

La rivista

Psico Info-Style è una rivista on line che racconta l'attualità in chiave psicologica e che mira a condividere le più attuali ricerche nel campo della psicologia e della psicoterapia. Nelle pagine si possono trovare articoli inerenti alcuni aspetti e dinamiche della mente, dei disturbi mentali, delle emozioni, delle relazioni, con l'obiettivo di rendere comprensibili gli aspetti che sottendono i meccanismi e cercare di dare risposte su come affrontarli.

Uno spazio fisso è dedicato alla libro-terapia per bambini, per offrire una strada privilegiata, attraverso i libri, all'incontro adulto-bambino.

La rivista intende essere anche un luogo di confronto e scambio, con la possibilità di scrivere via mail pensieri o fare domande inerenti i temi trattati, che verranno pubblicati di volta in volta.

Non ha carattere periodico. La rivista è gratuita

IN QUESTO NUMERO:

Partendo da alcuni casi di cronaca, più o meno recenti, relativi al pressing sulle donne e l'età, si cerca di dare una visione più ampia del problema e una possibile strada alternativa per vivere con serenità il passare del tempo.

Un approfondimento su quella che possiamo oramai definire la «teoria del filo d'erba» di Zerocalcare, che ci insegna la leggerezza e la libertà dal peso dei sensi di colpa.

Nello spazio della libroterapia per bambini (e, in realtà, anche per adulti) viene suggerito un bellissimo testo di Koby Yamada che accompagna alla scoperta delle funzioni delle occasioni, quando si presentano.

In chiusura, un articolo sulle dinamiche psicologiche degli antivaccinisti.



Foto di: Iona Motoc, Romania



L'età che passa: il pressing dei canoni di bellezza e la "Sindrome di Dorian Gray"

Il mondo dei selfie, il successo dei tronisti, i filtri per le foto pubblicate sui social ci raccontano come sia difficile oggi «accettare» il passare dell'età e quanto sia sottile il confine tra «piacere» e «piacersi».

Partendo da un caso oltre oceano, Sarah Jessica Parker (accusata di essere troppo vecchia per interpretare nuovamente il ruolo di Carrie Bradshaw nel sequel di *Sex and the city* intitolato *And just like that*), passando da un caso nazionale, Giovanna Botteri (vittima di insulti e attacchi di body shaming per il suo look «trasandato»), fino ad arrivare nelle case di tutte noi (alzi la mano chi non si è sentita poco bella, poco attraente, poco tonica per via dell'età che avanza!)



Ne «Il ritratto di Dorian Gray», Oscar Wilde scrisse: «La giovinezza è l'unica cosa che vale la pena di avere».

Il bisogno, sempre più diffuso, di resistere ai normali processi di invecchiamento, è stato inserito in quella che chiamiamo «La Sindrome di Dorian Gray»

Questa sindrome fu descritta per la prima volta negli anni 2000 dallo psichiatra Brosig B., a seguito della sua esperienza clinica che faceva emergere un aumento esponenziale di persone patologicamente preoccupate del passare degli anni.

Questo atteggiamento non riguarda solamente la dimensione fisica, ma chiama in causa anche quella emotiva, alla ricerca di una costante e completa giovinezza con il risultato che si perde ciò che di genuino siamo, per adattarci a ciò che gli altri ci chiedono.

I canoni di bellezza e giovinezza che vengono imposti dalla società, porta molte persone a ricorrere anche ad interventi chirurgici pericolosi, nel vano tentativo di rimanere per sempre giovane.

E chi non si adegua? Chi fluisce nelle esperienze della sua vita, abbracciando con consapevolezza i propri cambiamenti fisici, senza sentire il bisogno di nasconderli a tutti i costi?

Ecco che può essere denigrate e svalutata (come la giornalista Botteri) o inadeguata ad interpretare un ruolo cinematografico (come è successo a Sarah Jessica Parker)



La pressione della società su questo tema è senza dubbio evidente e difficile da gestire, soprattutto per le donne. Cosa fare dunque? Quali strade alternative percorrere? Come stare bene con se stessi e con i propri anni?

Ingmar Bergman diceva: «invecchiare è come scalare una montagna: mentre si sale, le forze diminuiscono, ma lo sguardo è più libero, la vista più ampia e serena»

Ciascuno di noi avrà provato, seppur insieme all'ansia del passare degli anni, quella maggiore serenità e «clemenza» su molti aspetti della nostra vita. Un atteggiamento più maturo e con maggiore esperienza può liberarci dal timore di giudizi altrui, dall'eccessivo bisogno di performance, da una sessualità più profonda e consapevole.

Trasformare la necessità di rallentare (poiché non si sostengono i ritmi della giovinezza) in momenti di profondo relax e riconoscimento delle esigenze del proprio corpo; imparare ad accettare ciò che non siamo riusciti a fare ed apprezzare ciò che abbiamo costruito; perdonarsi per gli errori commessi; guardare il proprio corpo con la stessa meraviglia di un tempo, con i segni che raccontano la nostra storia di vita.

Infine, ci vuole una buona dose di ironia e auto ironia per affrontare i cambiamenti, perchè, come disse l'attore Alberto Sordi: «La nostra realtà è tragica solo per un quarto: il resto è comico. Si può ridere su quasi tutto», e l'auto-ironia si può apprendere.



Foto di: Tara Winstead, Nolensville

ZEROCALCARE: ESSERE COME UN FILO D'ERBA



La serie Netflix «Strappare lungo i bordi» che in molti abbiamo visto, gira attorno a diversi temi, tra cui «LA LEGGEREZZA». Essere come un filo d'erba in un prato, uno dei tanti, spiega Sara nella serie, solleva dall'onere di sentirsi responsabili, di essere inadeguati, di essere giudicati o deludenti; ci rende straordinariamente liberi! Liberi di sbagliare, liberi di inciampare, liberi dai sensi di colpa, liberi di deludere perché le cose vanno avanti lo stesso, il mondo gira ugualmente e noi siamo liberi di essere noi stessi.

*«Sei soltanto un filo d'erba in un
prato,
non il centro del mondo»*

*“Non ti rendi conto di quanto è bello?
Che non porti il peso del mondo sulle
spalle? che sei soltanto un filo d'erba
in un prato? Non ti senti più leggero?”*

*“Io non lo so se era proprio così;
magari certi insegnanti stanno più in
fissa di altri, però mi ricordo che quel
giorno in effetti ho pensato che c'era
qualcosa di incredibilmente
rasserenante nell'essere solo un filo
d'erba, che non faceva la differenza
per nessuno e non aveva la
responsabilità di tutti i mali del
mondo”*



Sentirsi leggeri, liberarsi, significa smettere di «punirsi» per ciò che è successo, abbiamo fatto o pensato; spesso lo abbiamo imparato da bambini, all'interno delle relazioni importanti con gli adulti di riferimento, che, sebbene a volte senza volerlo, ci hanno inviato il messaggio che il nostro comportamento potesse portare a perdere approvazione, amore, accettazione da parte dell'altro («se non fai come ti dico, non ti voglio più bene» ad esempio). Lì, probabilmente, abbiamo interiorizzato un modello incerto della nostra relazione con l'altro, basata anche sul doversi comportare «in un certo modo» affinché ci si possa sentire amati e accettati.

Liberarsi dal peso della colpa/responsabilità significa accettare che la perfezione non esiste, che l'errore è sempre dietro l'angolo e che ciò che conta sono i gesti che compiamo per riparare ad eventuali danni fatti. Essere un filo d'erba ci ricorda che siamo in tanti in quel prato e nessuno porta da solo il peso delle colpe sulle spalle, ridimensionandone così il carico.



Libroterapia per bambini: “Che occasione”

Cosa ci portano le occasioni?

Nuove amicizie, eccitanti opportunità, scoperte
entusiasmanti.

Le occasioni sono un invito all'avventura,
un biglietto per esperienze indimenticabili, una
porta che si apre su un mondo del tutto nuovo.
Le occasioni ci aiutano a vedere chi siamo, che
cosa desideriamo e dove vogliamo andare.
Quindi, cosa fare con un'occasione? Sta a te

*Non sapevo perche' ci fosse. mi
domandavo: «cosa si fa con
un' occasione?»*

"LA SI PRENDE, PERCHE' POTREBBE
ESSERE L'INIZIO DI QUALCOSA DI
INCREDIBILE"

*Consigli e suggerimenti per
genitori:*

FAR VEDERE LORO QUANDO
"APPARE" UN'OCCASIONE

DISEGNARLA/DIPINGERLA



Foto: Pixabay



Mi girava intorno, mi sfiorava.
Mi circondava come se volesse afferrarmi
Cercai di raggiungerla, ma ero indeciso
e mi ritirai.

Così volò via.

Vaccini e psicologia: non servono i dati scientifici per convincere chi è contrario al vaccino



Gli antivaccinisti (non solo anti covid-19) sono persone molto diverse tra loro, non si può quindi generalizzare, né categorizzare. Tuttavia spesso notiamo alcuni punti in comune tra loro e alcune idee di fondo condivise: che i vaccini facciano male alla salute, che gli effetti collaterali ed i danni da vaccino vengano nascosti a favore di interessi più ampi e di case farmaceutiche, che la malattia per cui ci si vaccina non è poi così pericolosa, dunque, non è necessario il vaccino.

Un pò di storia...



Foto di Karolina Grabowska

Risale alla fine del 1800 la fondazione della prima «Società degli antivaccinatori» (contrari alle ricerche scientifico-sperimentali di Pasteur sui vaccini) che si opponeva al loro utilizzo, adducendo, in sostanza, le stesse motivazioni ancora oggi spesso ribadite dai moderni antivaccinatori: il diritto alla libertà personale, alle proprie convinzioni filosofiche, all'indipendenza dalle interferenze governative che obbligavano a vaccinare, i rischi per la salute nel somministrare i vaccini a soggetti sani.



Foto di FRANK MERIÑO



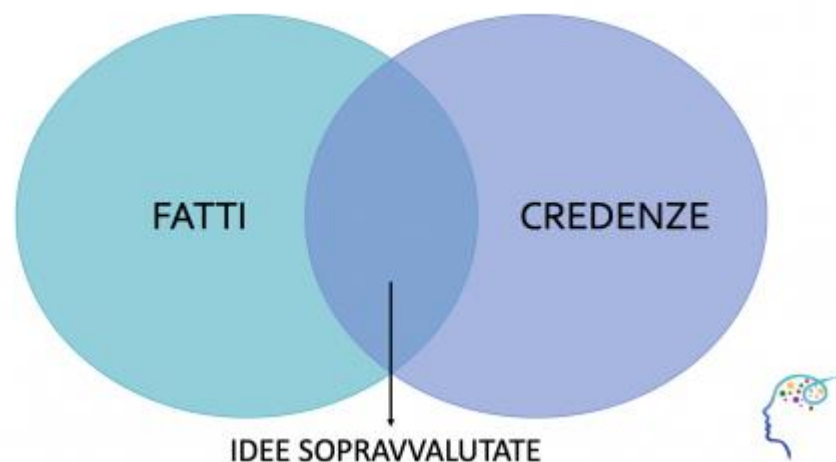
Foto di Artem Podrez -
Minsk, Belarus

Apriamo una parentesi per capire meglio cosa si muove alla base delle nostre convinzioni/idee.

In psicologia chiamiamo «bias di conferma» il fenomeno cognitivo umano per il quale le persone tendono a muoversi entro un ambito delimitato dalle loro convinzioni acquisite. Ciò che siamo portati a fare è cercare prove a favore delle nostre convinzioni, piuttosto che confutarle, attribuendo quindi loro maggiore credibilità proprio perché confermano ciò che pensiamo. Tutti lo mettiamo in campo; soprattutto quando siamo coinvolti in prima persona e quando si attivano emozioni profonde e importanti sul tema. Questo primo aspetto, che riguarda tutti, è una prima visione di ordine psicologico delle posizioni anti vacciniste. Se ho sempre pensato che i vaccini facciano male alla salute, andrò alla ricerca di informazioni che confermano la mia tesi.

Mantenere una coerenza con le proprie posizioni passate funziona poiché, tra le altre cose, nutre la nostra autostima; questa modalità, di contro, può diventare una gabbia e una catena per nuove e diverse scelte future

A cosa serve dunque, di fronte a questo meccanismo psicologico, portare fatti e dati scientifici sui benefici del vaccino?



È necessario «smascherare» il meccanismo,
essere consapevoli dei propri Bias Cognitivi e
riconoscerne lo schema.

Evidenziare la coerenza cognitiva che si tende a
mettere in atto, significa allo stesso tempo far
emergere la difficoltà di muoversi e scegliere
liberi, veramente liberi, dagli schemi mentali
(intesi come gabbie).

Molti antivaccinisti sostengono la loro libertà di
scelta; senza entrare nel merito di quanto le
ricerche ci dicano o meno che «rimanere liberi»
di non vaccinarsi è rischioso per se stessi e per
gli altri, si potrebbe puntare l'attenzione sulla
consapevolezza della propria gabbia mentale,
dei propri bias e di quanto di libertà ci sia poco
senza la vera conoscenza di come funzioniamo.

In un certo senso è come dire che siamo tutti
vittime e prigionieri dei nostri bias cognitivi, a
meno che non impariamo ad individuarli e
utilizzarli al meglio.

Foto di Alena
Shekhovtcova



Un altro aspetto importante che entra in gioco quando si parla di antivaccinisti, è relativo all'impatto emotivo e alla percezione del rischio della malattia. Ovvero, ciò su cui ci muoviamo per valutare un rischio non è legato a dati oggettivi, bensì ai sentimenti che proviamo. Ancora una volta quindi, i dati scientifici non hanno un grande peso sulla decisione di vaccinarsi o meno.

In uno studio condotto da ricercatori del Judgment and Decision Making Laboratory del dipartimento di Psicologia dello sviluppo e della socializzazione dell'università di Padova e del dipartimento di Studi umanistici dell'università di Ferrara (i risultati pubblicati su *Social Science & Medicine*) è stato dimostrato come all'aumentare della percezione del rischio, aumentava la paura del contagio e dunque la vaccinazione. Il filtro emotivo, dunque, è ancora una volta il vero fattore decisionale.



Domande e risposte: IO SPAZIO di psico Info-style

Buongiorno, mi chiamo T. e le scrivo perché ho letto un suo articolo sull'attacco di panico. Mi sono ritrovata moltissimo nella paura di avere paura perché da quando ho avuto il mio primo attacco di panico, ho il terrore che accada di nuovo.

Non è più successo da circa 4 mesi ma io ho iniziato a non voler più guidare (era successo in macchina mentre attraversavo la circonvallazione) ed è sempre più difficile organizzare la mia vita per andare a lavoro con i mezzi oppure chiedere a mio padre (o mio fratello) di accompagnarmi. Non so cosa mi sta succedendo.....

Cara T., sarebbe utile capire meglio se questo attacco di panico ti è stato diagnosticato da un professionista oppure se lo hai capito da sola, a seguito di una serie di sintomi fisici e della «paura di morire» provata durante l'attacco.

Tuttavia, comprendo la forte emozione di «paura della paura» che accada nuovamente; questo è solitamente il «motore» che mantiene in vita il disturbo.

Il nostro corpo, e la nostra mente, trovano sempre un canale per darci un messaggio, per farci capire alcune cose che, forse, stiamo trascurando; con ciò voglio dire che il momento in cui hai avuto il primo attacco di panico (e l'unico, per ora?) è sicuramente ricco di significati. Anche il mantenimento del disagio ha una funzione, sebbene apparentemente scomoda.

Ti suggerisco di contattare un professionista, ti aiuterà sicuramente a comprendere il significato di cui sopra ed a trovare la strada giusta per uscire da quella paura bloccante.

Buona fortuna



Foto di: Ylanite Koppens, Netherlands

Scrivi a: simonapierinipsicoterapeuta@gmail.com

BIBLIOGRAFI

A



Foto di: Min An

SITOGRAFIA



Foto di: Caio, Vancouver

Bibliografia

- Brosig B.(2000) La "Sindrome di Dorian Gray" e altre fonti della giovinezza. Documento presentato al Consiglio di Formazione Continua in Medicina della Landesärztekammer Hessen, Sezione di Farmacologia Clinica, il 29. 4. 2000 a Bad Nauheim, FRG
- Caserotti M., Girardi P., Rubaltelli E., Tasso A., Lotto L., Gavaruzzi T. (2021) "Associations of COVID-19 risk perception with vaccine hesitancy over time for Italian residents". Social Science & Medicine - Volume 272, March 2021, 113688
- De Donno A., Panico A., Gabutti G., La diffusione dell'ideologia antivaccinista. Ithaca. Viaggio nella Scienza IX, 2017
- Yamada K. (2018). Che Occasione. Ed. Nord-Sud

Sitografia:

IMMAGINI DAL WEB

Deroga contenuta nel comma aggiunto (1 bis, art. 70 cit.), libera utilizzazione, attraverso la rete internet, a titolo gratuito, di immagini a bassa risoluzione, per uso didattico o scientifico

Summary

- L'ETA' CHE PASSA: IL PRESSING DEI CANONI DI BELLEZZA E LA SINDROME DI DORIAN GRAY
- ZEROCALCARE: ESSERE COME UN FILO D'ERBA
- LIBROTERAPIA PER BAMBINI: CHE OCCASIONE
- VACCINI E PSICOLOGIA: NON SERVONO I DATI SCIENTIFICI PER CONVINCERE CHI E' CONTRARIO AL VACCINO
- Domande e risposte: IO SPAZIO di Psico Info-Style



Foto di: Nothing Ahead, Philippines

Dott.ssa Simona Pierini

Psicologa, Psicoterapeuta, Terapeuta EMDR

simonapierinipsicoterapeuta@gmail.com

www.simonapierinipsicoterapeuta.it

Pagina FB: [simonapierinipsicoterapeuta](https://www.facebook.com/simonapierinipsicoterapeuta)

Iscritta all'Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna

Roma – Via Prenestina 395 – zona Villa Gordiani

Reggio Emilia – Via della Veza - Centro storico/Parco del Popolo

