

“Se dipendesse da me renderei contagiosa la salute invece che la malattia”. (Robert Ingersoll)

Questa frase mi è tanto cara perché da essa dipende tutto il lavoro che sto portando avanti dal 2020 in seguito alla pandemia. Sono una psicologa clinica e neuropsicologa del benessere, lavoro da più di vent’anni in ambito scolastico e con la fascia di età dai tre ai diciotto anni. Ho a che fare ovviamente con moltissime famiglie e con le loro storie personali e uniche per ciascuna persona che conosco nel mio percorso di vita personale e professionale. Mi è sempre stato tanto caro quel proverbio africano che recita così: “Per crescere un bambino ci vuole un intero villaggio”.

Per intraprendere un percorso di accoglienza, conoscenza ed ascolto, è fondamentale non far sentire mai le persone sole. La pandemia ha reso sole troppe persone al mondo. Gli scorsi anni hanno segnato profondamente le persone, molti ne sono usciti più forti di prima, ma la maggior parte, convive con qualche trauma, sia esso legato alla morte di una persona cara, sia dovuto alle difficoltà lavorative ed economiche, sia per anni passati tra chiusure e aperture, in un vivere insolito e del tutto obsoleto. Sta di fatto, che se già da prima, il benessere mente corpo per l’integrazione di ciascuno era minato, negli ultimi anni è saltato in aria per troppi ed in troppi ambiti di vita. Mi sono dedicata a tantissimo studio, e dopo aver letto, scritto ed osservato, mi sono aperta ad una prospettiva del tutto nuova, che, in primis, ha cambiato radicalmente la mia vita. Cambiare modo di essere e di lavorare a 44 anni non è facile, ma era necessario. Lasciarsi stravolgere spesso è l’unico modo per ritrovarsi. Da quattro anni ormai, mi sta permettendo di leggere tutto con occhi nuovi, dando un nuovo significato ad ogni cosa e ad ogni persona che vedo, in chiave di nuove e possibili prospettive centrate solo sul benessere, sulla bellezza, sulla gentilezza e sulla gratitudine. Non prendo più in carico nessuna persona pensando di “diagnosticare e/o far medicalizzare”, mi prendo cura puntando alla prevenzione, al benessere ed anche alla riabilitazione ma, sempre in un’ottica centrata sulla visione integrale mente-corpo. Davanti ad una realtà che purtroppo, ancora sempre più tende a medicalizzare anche i più piccoli, la sfida del mio lavoro e del progetto che ho creato chiamato “365 Parola d’ordine Benessere”, è che, attraverso un lavoro di equipe sinergico, ben integrato, collaborativo, aperto al dialogo, nasca una nuova reale possibilità di vivere che porti le persone a star bene in tutti gli aspetti della loro esistenza. La sfida è quella di sovvertire uno scenario che potrebbe riproporsi, ma conoscendolo, abbiamo gli strumenti per “agere contra”. La promozione alla salute pertanto deve essere intesa, come il processo che rende le persone capaci di aumentare il controllo sulla propria salute e migliorarla. Il mio progetto promuove uno stile di vita salutare, equilibrato nel rapporto con se stessi, con gli altri e con l’ambiente. Stare bene non corrisponde ad assenza di malattia, ma è un concetto più complesso che coinvolge la persona nei suoi aspetti fisici, mentale e sociali. È necessario predisporre un percorso educativo

Cura & Benessere

Benessere mente corpo, i consigli della Dott.ssa Maria Laura Sadolfo



che, attraverso il sapere induca a nuovi comportamenti coerenti con un modello di vita improntato sul benessere globale della persona. Quando parliamo di salute dobbiamo includere la visione che abbiamo di noi stessi, la qualità delle nostre relazioni interpersonali, e le soddisfazioni personali: nel lavoro nella vita familiare e nelle relazioni in generale. Bambini e ragazzi sono sempre più esposti a ritmi di vita e situazioni che non favoriscono il loro benessere.

L’esercizio fisico ad esempio, è importantissimo in età evolutiva, sia per il suo fattore protettivo per alcune forme di malattie, sia per la sua valenza di scarico di energie accumulate e di sfogo dai vari impegni scolastici. L’attività fisica riveste ancora più importanza se pensiamo anche agli spazi sempre più ridotti delle case moderne in cui non c’è tutto questo spazio in cui giocare e sperimentarsi. Oltre il benessere fisico è fondamentale parlare di benessere che favorisca lo sviluppo mentale. Tra le cause che possono portare a disagi vediamo: Assenza di famiglia, Famiglia delegante, Spazi sempre più piccoli, Inquinamento

eccessivo, troppe attività settimanali soprattutto performative e competitive che causano ansia e stress, Stress dei genitori, Mancanza di dialogo e tempo libero, Iper connessione, Dipendenze.

In che direzione andare?

Ho invertito la rotta ed ho creato un vero e proprio training di benessere che può essere utilizzato a scuola, in famiglia, con gli amici e riproposto in più ampia scala in ogni contesto di lavoro. Un training personalizzato per lo sviluppo del benessere psico-fisico, che ci permettere e di combattere ansia e stress in modo nuovo ed anche divertente. Per potenziare il benessere propongo azioni di prevenzione nella vita quotidiana a partire dalla scuola e dalla famiglia, applicabili a tutti gli ambiti della vita. Sono partita del divulgare questo progetto alle scuole, l’ho presentato a molte ed a Roma, lo ha sposato pienamente il “Collegio San Giuseppe Istituto De Merode”. Per un anno, ogni giorno, ho pensato che ciascun genitore, docente e allievo dovesse leggere quotidianamente un post sul benessere, dal mio profilo instagram, linkedln e dal canale

whatsapp dedicato, che lo accompagnerà per 365 giorni. Di anno in anno, poi, cambieranno i temi, ma i post continuano ad accompagnare le persone ogni giorno. Questo è un concreto incentivo per iniziar bene la giornata e non dimenticarsi di focalizzarsi su qualcosa di nuovo, con nuovi stimoli puntando giorno dopo giorno, a regalare pillole di benessere per un benessere pienamente appreso. I post spaziano dai sensi, all’equilibrio, alla postura, all’arte, alla musica, al teatro, alla concentrazione, alla comunicazione, alla meditazione e alla contemplazione, a strategie concrete di vita quotidiana e nello studio. All’interno di questo progetto parto nel lavoro ricominciando dall’ABC che sono i sensi, è necessario rieducare i sensi di grandi e piccini. Non siamo consapevoli dei nostri sensi. I sensi sono usati male, oppure non si conoscono affatto tutte le loro potenzialità. Dai sensi si passa poi a rieducare la postura e l’equilibrio, perché moltissime ricerche ci dicono che l’equilibrio e la postura sono fondamentali anche per non incorrere in determinate patologie. Proseguo poi, in quella che è una rieducazione alimentare e del sonno. C’è molto altro ma lo vedremo man mano e soprattutto applicandolo ad ogni contesto e fascia di età.

Il progetto ha tre obiettivi specifici

- 1 Fare prevenzione dei disagi fisici e psichici, informare e formare le famiglie, gli alunni e i docenti.
- 2 Erogare servizi di benessere attraverso le artiterapie, i protocolli mindfulness, il training autogeno, il rilassamento progressivo e svariate attività destinate ai bambini ed ai ragazzi nella fascia di età 3-18 che verranno svolte presso le scuole.
- 3 Raccogliere dati dopo aver somministrato questionari e test, pre e post lavoro, tali che dimostrino, come un lavoro di medicina integrata, di promozione del benessere e di attuazione di protocolli e tecniche che per alcuni saranno preventivi, per altri riabilitativi, portino un significativo cambiamento nella vita dei medesi-

mi. In prospettiva futura restituiscono un risparmio significativo a vantaggio del sistema sanitario nazionale ed una qualità della vita nettamente migliore delle famiglie e dei bambini e dei ragazzi stessi.

Finalità globali

Fare prevenzione attraverso la diffusione della conoscenza del benessere e della neuropsicologia del benessere. Fornire nozioni sul del concetto di salute e benessere, rendendo informate le famiglie, gli insegnanti e gli alunni dell’importanza che l’equilibrio psico-fisico ha per ciascuno. Formazione mirate ai medici di base e ai pediatri di libera scelta, poiché moltissimi, dopo aver dialogato con loro, non conoscono né la mindfulness, né la neuropsicologia del benessere, né tutto ciò che ruota attorno al tema. Motivare le famiglie, i docenti e gli alunni a difendere questo bene primario che è la salute. Comprendere che le relazioni con la famiglia, la scuola a l’ambiente esterno, sono vincoli necessari per il raggiungimento di uno stato di benessere personale e sociale, “nessuno si salva da solo” è necessario fare squadra. Vivere meglio il tempo libero e le relazioni. Ripartire dall’alimentazione per vivere bene. Regolare il sonno staccandosi dall’iper connessione. Il progetto è usufruibile per tutte le scuole di Italia tramite la piattaforma Sofia. Vogliamo innescare una reazione a catena di benessere e nel benessere. Vogliamo sovvertire le logiche e restituire ai bambini, ai ragazzi, ai giovani il buono, il vero e il bello. Vogliamo tornare a fare squadra in modo autentico, sincero, efficace ed efficiente tra docenti, famiglie e alunni. Vogliamo poter dire ogni giorno, e ciascuno nel suo posto e al suo posto: sto davvero bene! Sono felice della mia vita! Vogliamo essere costruttori di Benessere vivendo noi per primi nel Benessere integrale. In questa rubrica vi parlerò di come si può star bene, dei risultati che stiamo già vedendo in moltissime persone, vi racconterò storie di vita vera, ma soprattutto vi darò solo e sempre notizie di benessere. Il malessere fa troppo rumore, noi non intendiamo far rumore ma vogliamo solo lasciar una scia di profumo attraverso ogni nostro articolo.

Dott.ssa Maria Laura Sadolfo

Psicologa clinica e Neuropsicologa del Benessere



★ Stampa quotidiani e periodici
su rotativa offset a colori e in bianco e nero

★ Progetti grafici
bigliettini da visita,
locandine,
manifesti,
volantini, brochure,
partecipazioni,
inviti, menu
carte intestate,
buste ecc...

★ Stampa riviste e cataloghi

Roma - Via Alfana, 39 tel 0633055200 - fax 06 33055219