

NanoPress

- About us
- Redazione
- Pubblicità
- Modello per un giorno
- Contattaci
- Newsletter
- In primo piano

Search

# LUUK MAGAZINE

- Fashion
- Look of the day
- Woman
- Men
- Children
- Style of the week
- Obiettivo Fashion Attitude
- Editoriali
- St.yle
- News
- Sfilate
- Beauty
- Beauty
- Kiki's choice
- Fitness & Wellness
- Lifestyle
- Lifestyle
- Idee di viaggio
- Qui Londra
- Qui Parigi
- Green
- Bon Ton
- Tech
- Motori
- Yacht & Sail
- Please come in
- Mai senza il mio mascara!
- Sex
- People
- Gli "infestati"
- Gossip
- Interviste
- Attualità
- Cucina
- Art et goût de la Table
- Cooking drops
- A modo mio
- Blue Ginger Suggestions
- Cooking in USA
- Cucina Vegetariana
- La ricetta della settimana
- Food Bloggers
- ...fino all'ultima briciola!
- Gli svolazzi di Giulia & Antonella
- L'angolo della semplicità
- Tentazioni Glassate
- Cultura
- Arte
- Cinema
- Biennale di Venezia 2013
- Fotografia
- Fuori cornice
- Letteratura
- Musica
- TV
- Mamma

Biberon and the city  
 Coccole di seta  
 Le cuoche provette  
 Leggere insieme  
 Mamme in carriera  
 La rubrica salvadanaio  
 La rubrica salvatempo  
 La rubrica Mamma&Lavoro  
 Professione Mamma!  
 Oroscopo

## Lo stress della quotidianità? Affrontiamolo con humour!

0 comments, 03/10/2013, by Marisa Gorza, in Cultura, Psicologia



Lo stress è considerato una malattia moderna, se non altro perché il concetto che lo spiega fu introdotto per la prima volta dal fisiologo americano Walter Cannon, solo intorno al 1910.

Lo studioso lo riassumeva come una reazione prodotta dall'organismo da uno stimolo esterno anomalo. Generalmente veniva associato all'automatismo, alla incalzante tecnologia, tanto è vero che, addirittura un secolo prima, il difficile rapporto "uomo-macchina" era stato biasimato dal movimento luddista, nato negli opifici inglesi. Tema mirabilmente illustrato poi nel film di Charlie Chaplin "Tempi Moderni"(1936).

Ed ora nei tempi modernissimi, in questo Terzo Millennio, esiste una specifica tipologia di stress, magari legata alle vicende della quotidianità? Quelle della vita normale e ripetitiva che spesso sono la causa di malesseri ed ansie?

"Nei nostri giorni, incentrati sul consumismo e la competizione, lo stress si riscontra proprio quando non si affronta con spirito leggero la noiosa ripetitività dei gesti quali il fare la coda al supermercato o altrove, 'driblando' faticosamente con il carrello tra gli scaffali traboccanti di ogni bene, eccetto ciò che ti serve. Per non parlare dei triti, reiterati dilemmi decisionali o del relazionarti con gli altri, soprattutto nel tentativo di non lasciarti sopraffare da collaboratori, dipendenti, colleghi e bottegai. O quando la ricerca di un esperto disponibile o di un artigiano, ormai merce rara, diventa spasmodica..." afferma **Paola Federici**. Giornalista e psicologa, è alla direzione del Centro Psicologico di Binasco e Presidente della Associazione Terapie Naturali che opera a Milano. Ed ora anche autrice di un gustoso vademecum su come affrontare le piccole, grandi vicende di ogni giorno, "**Lo stress del Terzo Millennio**" (Edizioni **Franco Angeli/Le Comete**) con un sottotitolo che è già tutto un programma "**Come prendersi in giro dicendo la verità**".

Vari aneddoti, esperienze personali e magari universali... il tutto raccontato con uno stile leggero e scorrevole dal taglio giornalistico. Ogni piccolo inconveniente, avventura consumistica o meno, è abordato con arguta ironia e sense of humour. Addirittura i personaggi che vengono via via delineati sono delle vere e proprie spassose macchiette.



- **Dottoressa Federici, essendo lei già nota autrice di libri "seri" di psicologia per genitori, educatori, insegnanti, psicoterapeuti... come ha scoperto la sua vena umoristica e come ha deciso di applicarla alla scrittura?**

"La mia vena umoristica non è nata all'improvviso, c'è sempre stata fin da quando ero una bambina e con mia

sorella mi divertivo a fare le imitazioni dei cantanti per familiari e amici. Da adolescente poi ero l'addetta ai 'papiri' di fine anno da leggere nelle cene scolastiche, prendendo in giro compagni e prof cogliendo di ognuno il lato caratteristico della personalità in chiave scherzosa. Nessuno si offendeva."

#### - Sì, ma come è arrivata alla scrittura, diciamo... divertente?

"Mi è sempre piaciuto scrivere, ma per il momento 'Lo Stress del Terzo millennio' è l'unico libretto umoristico pubblicato. Gli altri sono tutti libri seri(spero non noiosi). Per me scrivere leggero con un tono ironico è una valvola di sfogo. Per la verità un libretto sulla scuola e sui suoi retroscena è ancora nel cassetto, anche se intorno al 2000 ne sono stati pubblicati alcuni stralci come articoli (ameni) di costume sul quotidiano 'Il Giorno'. In seguito, come psicoterapeuta ho trovato a me congeniali e produttivi di un cambiamento nei pazienti i metodi cognitivi-comportamentali, insegnando utilissime e apparentemente semplici strategie per affrontare la vita e i suoi immancabili ostacoli. Con il senso di realtà e il coraggio necessari, soprattutto per le persone che tendono a stati depressi e melanconici."

#### - Quindi c'è un nesso tra il vademecum sullo stress e le sue terapie professionali?

"Certamente sì, perché cercare di far sorridere è già una terapia. Poi se vogliamo approfondire e passare ad esempi pratici suggerisco di cercare in ogni situazione che ci capita, per quanto negativa, almeno un punto di vista positivo. La maggior parte delle persone tende a non vedere le priorità cui far fronte ingigantendo l'importanza delle cose di scarso valore esistenziale, ingigantendone la negatività. Entra così nel ciclo vizioso del 'capitano tutte a me' o addirittura finisce con il sentirsi vittima di misteriosi 'malocchi'. I Pensieri Automatici Negativi, in termini tecnici PAN, vanno sostituiti coi PAF, cioè Pensieri Alternativi Funzionali. Così non vengono disperse le nostre preziose energie interiori."

Mi sembra giusto a questo punto fare almeno un accenno ai testi più conosciuti scritti dalla nostra esperta, editi sempre dalla **Franco Angeli**. Dopo la trilogia **"I bambini non ve lo diranno mai... ma i disegni sì"**, **"Il tuo bambino lo dice con i colori"**, **"Gli adulti di fronte ai disegni dei bambini"**, editi tra il 1998 e il 2005, con successive riedizioni, l'autrice ha concentrato la sua attenzione su **"Mi disegni un albero?"**(2008), test proiettivo di personalità ideato da Karl Koch. Si evidenzia in questi scritti la grande perizia della scrittrice-psicologa nell'analisi del disegno infantile e della grafia. I libri sono corredati tutti di disegni originali di bambini che sono interpretati e dove gli educatori possono trovare risposte alle tacite, ma eloquenti comunicazioni delle più segrete emozioni dei piccoli.

#### - Dottoressa, tra questi suoi lavori, quale è il suo preferito, o meglio nel quale pensa di aver dato le informazioni e le indicazioni più utili?

"Ogni libro fornisce le indicazioni mirate all'argomento, ma quello che forse ritengo più utile, almeno in questo periodo di scarsa comunicazione nelle famiglie, è 'I bambini non lo diranno mai... ma i disegni sì'. Del resto è quello che ha avuto un maggior numero di riedizioni."

Marisa Gorza



Tags:

Franco AngeliPaola Federicipsicologia

« Santoni conquista Lugano

Comeliani: nuovi opening in Cina »

#### About Marisa Gorza

