

Psicologia della salute online: “I salotti virtuali del benessere”

Valentina Busiello, Emilia D'Anna, Sara Diamare

NANNIE SPATT UNSPLASH

Introduzione

I Salotti del Benessere® trovano le loro radici nella tradizione dell'antica Grecia, dove ci si riuniva attorno ad una tavola imbandita e si discuteva su tematiche di carattere artistico, letterario, filosofico e politico, per appagare i bisogni del corpo e dell'anima.

Da tale tradizione culturale nascono *I Salotti del Benessere*®¹ come luogo di diffusione di salutogenesi e promozione di sani stili di vita, volti a favorire l'acquisizione di informazioni e tecniche psicofisiche utili ed efficaci nel prendersi cura di sé stessi e dei propri cari. Nell'ottica di un modello salutogenico è quindi rilevante che l'utente consideri sé stesso un agente attivo di cambiamento, responsabile della propria salute e capace di aumentare il senso di padro-

nanza in relazione a determinati eventi.

Con *I Salotti del Benessere*® si propone un programma multidisciplinare di promozione della salute, di prevenzione (primaria, secondaria e terziaria) e di cura, condotto da un'equipe di personale specializzato con medici, nutrizionisti, psicologi e altre figure professionali in ambito della salute.

Metodi

Il metodo salutogenico qui illustrato prevede laboratori pratici con l'utilizzo di tecniche di Comunicazione Non Verbale/Espressive e di Arti-Terapie, indirizzando gli utenti verso ciascuna delle Cinque Chiavi del Benessere previste dal metodo:

- Chiave del Respiro Consapevole;

- Chiave del Rilassamento;
- Chiave del Nutrimiento;
- Chiave dell'Emozione;
- Chiave del Movimento e dell'Empowerment.

Durante i laboratori esperienziali psico-corporei lo psicologo ha utilizzato le seguenti tecniche:

- Rilassamento muscolare progressivo;
- Vegetoterapia/Bioenergetica;
- Danza Movimento Terapia Apid®;
- Arteterapia/ EEICC®;
- Mindfulness.

La possibilità di svolgere “*I Salotti del Benessere*®” in modalità virtuale⁴ ha permesso di superare le difficoltà e le restrizioni imposte dalla pandemia da Covid-19, dando ai partecipanti l'opportunità di aumentare il proprio senso

di autocontrollo e di valutare efficacemente le proprie potenzialità. Ciò è stato reso possibile grazie alla trasmissione di informazioni e tecniche utili al proprio benessere psicofisico durante gli incontri svolti settimanalmente.

Volendo utilizzare il potenziale trasformativo e innovativo degli strumenti informatici in chiave salutogenica, “*I Salotti Virtuali del Benessere*” hanno offerto agli utenti la possibilità di coinvolgersi come potenziali attori sociali in un processo attivo, dinamico di mantenimento della propria salute.

Obiettivi

L’obiettivo generale de “*I Salotti Virtuali del Benessere*” è quello di costruire uno spazio relazionale tra il paziente e l’*équipe* di professionisti, garantendo una modalità interattiva che favorisca la modifica di alcune abitudini comportamentali perniciose per il proprio stato di salute⁵. L’utilizzo della modalità virtuale ha permesso ai partecipanti di prendersi cura di sé stessi in un periodo estremamente complesso come quello della pandemia.

In un’ottica più specifica, gli obiettivi de “*I Salotti Virtuali del Benessere*” sono i seguenti:

- Promuovere sani stili di vita e sensibilizzare al miglioramento della qualità di vita;
- Creare uno spazio di supporto e di contenimento dei disagi;
- Aumentare la percezione del corpo per gestire in modo consapevole i propri bisogni di salute e per dissimulare eventuali dipendenze;
- Migliorare i livelli di percezione del benessere corporeo e psicologico;
- Motivare al raggiungimento ed al mantenimento di una condizione di

equilibrio esistenziale e di benessere emotivo;

- Favorire capacità di gestione degli stressor e delle proprie risposte adattive;
- Accedere alla consapevolezza dello psicosoma nella relazione con l’altro;
- Aumentare la consapevolezza delle emozioni, quindi poterle esprimere per riconoscerle e gestirle;
- Responsabilizzare i pazienti all’aderenza al trattamento;
- Promuovere l’empowerment dei partecipanti;
- Migliorare la capacità di autocontrollo e autovalutazione delle proprie capacità e potenzialità;
- Favorire la comunicazione tra i componenti del gruppo e i professionisti coinvolti;
- Mobilitare il supporto professionale e sociale della community.

È previsto, come parte integrante del programma l’impiego dell’osservazione partecipata, ovvero di quella tecnica di ricerca-azione incentrata sulla prolungata permanenza e partecipazione alle attività del gruppo sociale da parte di un ricercatore/tutor, al fine di facilitare il contatto trasversale tra operatori sanitari e comunità locale. Fondamentale è l’utilizzo dei focus-group, intesi come gruppo di discussione dove una cerchia ristretta di persone, sotto la supervisione di un moderatore/ tutor esperto, ha dialogato su uno stesso argomento specifico.

I Martedì del Benessere

La campagna di promozione de “*I Salotti Virtuali del Benessere*” dell’anno 2021/ 2022, svoltasi totalmente in modalità virtuale, ha visto l’esplorazione delle varie tematiche dedicate alla salutogenesi.

Il programma di ciascun mese, attraverso i moduli standard o *chiavi*, come previsto dal modello, è stato dedicato ad argomenti specifici sviluppati nei Salotti settimanali:

- Settembre/Ottobre 2021: La prima esperienza dei Salotti Virtuali del Benessere è stata incentrata sulla **prevenzione cardiovascolare**; sulla funzione fisiologica, meccanica e muscolare del cuore che è coinvolto nell’atto del respiro, nella nutrizione, nel vissuto delle emozioni e nel rilassamento. Il tema è stato affrontato senza focalizzarsi sugli aspetti patologici ma piuttosto sulla prevenzione e sulla riabilitazione della cardiopatia;
- Novembre 2021: il tema del mese è stato “**Le Giovani Donne**”, dove lo scopo è stato estendere anche alle donne più giovani il diritto alla prevenzione. Tale obiettivo è coerente con la visione dei Salotti che mirano alla diffusione di una cultura salutogenica a tutte le fasce d’età.
- Dicembre 2021/Gennaio 2022: Il Programma è stato dedicato alla “**Creatività**” in tutte le sue sfumature: essa, infatti, può essere definita come la capacità di trovare idee o soluzioni innovative al fine di risolvere i problemi con originalità, coniugando intelletto e fantasia. Questo tema è stato introdotto, per potenziare le capacità creative dei partecipanti attraverso esperienze di empowerment psicocorporeo©.
- Febbraio 2022: Il Programma è stato dedicato al tema delle “**Maschere e mascherine**”. Nel suo significato originale, la maschera svolge la funzione di nascondere, “mascherare” l’identità di una persona, in riferimento al gioco di ruolo, al cambiamento di identità e alla protezione.

Da un punto di vista psicologico la maschera accompagna quotidianamente gli individui che rivestono un particolare ruolo sociale, spesso ribaltando la realtà. In particolare, facendo riferimento all'emergenza pandemica da Covid-19, il concetto di Maschera trasforma radicalmente il proprio significato assumendo un'accezione differente legata, non più alla funzione di nascondere, ma a quella di proteggere la propria salute e quella degli altri.

- Marzo 2022: Il Programma è stato dedicato al tema della “**Donna**”, la quale riveste un ruolo fondamentale dal punto di vista sociale e che, nel corso dell'evoluzione, ha subito una profonda trasformazione. In particolare, la figura femminile viene considerata come un “cerchio completo”: dentro di lei c'è il potere di creare, nutrire e trasformare rappresentando la figura che è in grado di dare nuova vita.
- Aprile 2022: Il Programma è stato dedicato al tema della “**Mela e della Rinascita**”, in particolare alla figura della “Mela annurca”, la quale è stata il simbolo di questo processo di promozione della salute. La mela rappresenta un dono divino, simbolo della perfezione (ispirato dalla sua forma rotondeggiante) e della bellezza. Nella tradizione biblica essa viene considerata l'immagine del paradiso, simbolo della gioia e della purificazione nonché simbolo della vita e del cerchio della vita (morte e rinascita).
- Maggio 2022: Il Programma è stato dedicato alla “**Figura Materna**”. La mamma è il punto di riferimento per il bambino in quanto rappresenta il suo cuore, la sua voce, il suo respiro ed è in grado di comunicare in modo

empatico rafforzando il legame con il suo bambino. La figura materna è sempre stata l'emblema della vita, rappresentando sia un punto di forza che di supporto.

- Giugno 2022: Il Programma è stato dedicato alla “**Salute Mentale**” come diritto e priorità dell'essere umano. Infatti, anche e soprattutto nel post COVID, emerge l'importanza della salute mentale per il benessere di ciascuno e della comunità; è fondamentale promuovere quanto più possibile attività di prevenzione in tale ambito.

Le persone che hanno frequentato “*I Salotti Virtuali del Benessere*” in interviste di riscontro sull'efficacia delle esperienze laboratoriali hanno al proposito dichiarato:

- “*Questi incontri sono un momento di dedica a sé stessi, per ritornare al benessere. Non siamo solo soma o solo psiche*”;
- “*A volte ci sentiamo scollegati dal corpo. La possibilità di sperimentare questo momenti di tranquillità è molto importante. Appena sono riuscita a focalizzare l'attenzione sono riuscita anche a rilassarmi*”;
- “*È un'esperienza che ti coinvolge e ti proietta in una dimensione surreale*”;
- “*L'esperienza delle emozioni incarnate è come una macchina del tempo: consente di sperimentare nuovamente emozioni che sono state provate in passato con la medesima intensità*”;
- “*Ho provato emozioni diverse che mi hanno portata ad una sensazione di stupore e meraviglia*”;
- “*Liberazione, è la parola che descrive come mi sono sentita*”;
- “*E' stato un crescendo di emozioni*”;
- “*Fantastico... esperienza intensa...*”

profonda; ho riflettuto su quanto il respiro veicola le nostre emozioni.”;

- “*Ho percepito belle sensazioni, è stato bello ritagliarsi del tempo per sé, non abbiamo mai tempo di farlo, noi mamme sempre di corsa impegnate in mille cose... Dovremmo farlo più spesso*”.

La Formazione del Personale Sanitario

Tra gli obiettivi de “*I Salotti del Benessere*©” vi è anche la formazione degli operatori sanitari. Con tale metodo, a partire dal 2020 sono stati attivati corsi di formazione on line sperimentati in presenza già dal 2009 ed implementati in Campania dalla Health Promoting Hospitals & Health Service (HPH & HS), rete dell'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS).

Tale approccio olistico di *Health Advocacy*² rappresenta uno spazio educativo multicentrico e multi-professionale in cui un team specializzato realizza un programma strutturato di psicologia della salute al fine da rendere i partecipanti dei veri e propri “*avvocati della salute*”. Pertanto, tali spazi divengono trasformativi in quanto sostengono la motivazione all'adozione di comportamenti etici, attivando un processo di empowerment psicocorporeo⁶⁻⁷ attraverso il miglioramento della relazione con l'altro.

Il corso di educazione alla salute è stato erogato in modalità virtuale attraverso lezioni digitalizzate e multimediali in seguito alle restrizioni dovute al COVID-19. Nonostante le difficoltà, i partecipanti sono stati coinvolti in laboratori esperienziali psico-corporei e di arti terapia anche a distanza che hanno dimostrato una forte valenza nell'educazione a sani stili di vita e nella prevenzione e cura di disturbi con connotazioni

psico-somatiche e comportamentali. Tale intervento ha visto coinvolti anche operatori sanitari impegnati nel processo di implementazione della promozione alla salute, al fine di sviluppare, a partire da sé stessi, quella consapevolezza psico-corporea che consente di trasmettere in modo efficace contenuti salutogenici ai propri pazienti ed ai caregiver, favorendo l'adozione di sani stili di vita. L'attivazione dei corsi di formazione e di educazione alla salute sono stati di fondamentale importanza in quanto la tutela della salute rappresenta un nodo istituzionale e sociale importantissimo nel dibattito sulle nuove forme della politica e delle società future; per questo è importante trovare un sostegno collettivo nell'erogazione di servizi diretti alla comunità attraverso iniziative di promozione della salute e di partecipazione al processo di cure disponibili, sicure e di qualità.

La Formazione degli studenti

La versione riadattata per la fruizione online de "I Salotti del Benessere©" ha previsto la partecipazione degli studenti dell'Università di Napoli "Suor Orsola Benincasa" afferenti al Dipartimento di Scienze dell'Educazione, i quali hanno assunto il ruolo di facilitatori di processo con le loro famiglie o con gruppi di pari, supervisionati e guidati dai docenti e dai tutor. Tale laboratorio, denominato "La relazione con l'altro. I Salotti del Benessere©", è stato sviluppato in presenza fin dal 2016 e solo negli anni accademici 2019/2020 e 2020/2021 è stato riadatto in forma virtuale per far fronte all'emergenza pandemica. L'articolazione degli incontri è stata caratterizzata da momenti esperienziali legati all'*empowerment psicocorporeo*© e la relazione con l'altro, attraverso anche

la metodologia della *Peer Education*⁸ fondata sull'educazione tra pari. Gli studenti, dopo ciascuna "Chiave" del salotto sperimentata in prima persona in aula, si sono organizzati durante la settimana per guidare un salotto sulla tematica trattata con i familiari o con un network di colleghi secondo i principi della *Peer Education*. In quest'ottica, si è giunti infine negli anni accademici 2020-2022 alla co-creazione di un *iperbook online*⁹ all'interno del quale sono state riportate le esperienze degli studenti e delle loro piccole comunità salutogenica!

Al fine di indagare i risultati ottenuti, il laboratorio esperienziale ha previsto anche una valutazione quali/quantitativa degli esiti attraverso la somministrazione online di una batteria di test volti ad indagare la percezione corporea, la percezione della salute fisica e mentale e le abitudini alimentari degli studenti, pre e post attività¹⁰.

Conclusioni

Attraverso l'implementazione dell'iniziativa dei "I Salotti Virtuali del Benessere", è stato creato un percorso orientato alla promozione della salute e del benessere in un'ottica relazionale in cui ciascun partecipante si è sentito libero di condividere le proprie esperienze e le proprie considerazioni in merito alle tematiche che sono state trattate e alle attività che sono state proposte.

Tale iniziativa ha permesso la creazione di una vera e propria community online⁵, che potesse rappresentare per i partecipanti e per gli operatori, una rete affidabile e accogliente grazie alla quale apprendere e sperimentare nuovi modi di vivere la propria salute.

Con "I Salotti del Benessere©" in modalità on-line è stata quindi sperimentata la possibilità di abbattere le barriere

fisiche, e promossa la possibilità di usufruire di programmi di promozione della salute anche attraverso un canale virtuale.

Tale iniziativa è stata recentemente presentata al Palavesuvio di Napoli in occasione del 'Sebs'¹¹ evento annuale sull'attività fisica e sul benessere, in seno ad una iniziativa di promozione della salute dell'Associazione Meridies¹². In questa occasione, è stato possibile esplorare le Chiavi del Benessere¹³ in piccoli gruppi e rendere noti i benefici che questo metodo di salutogenesi anche online¹⁴ può dare.

Bibliografia:

1. Diamare S. (2015), I Salotti del Benessere, Poligrafia Ariello Editori s.a.s., Napoli.
2. Verdoliva C., Corvino M., Ciarfera M., Diamare S., Papa M., Auriemma G., Costagliola E., Chiaro M., D'Anna E., Glorioso A., Goretti M. (2021), «Health Advocacy and Psycho-body empowerment: An effective Salutogenic Model to fight Burnout syndrome addressed to Health Managers, Health and Social Workers», in Journal of Advanced Health Care, (<https://jahc.eu/jahc2109-001/>).
3. Verdoliva C., Corvino M., Ciarfera M., Amato F., Diamare S., Cinquegrana G., D'Anna E., Glorioso A., Paone F., Papa M. (2021), «Studio Pilota Enterprise 2.0. Per il miglioramento della qualità», in La Salute umana, n. 284, Cultura e Salute Editore Perugia.
4. Diamare S., Cinquegrana G., D'Anna E., Glorioso A., Goretti M., Scia S. (2021), «I Salotti Virtuali del Benessere», in La Salute umana, n. 283, Cultura e Salute Editore Perugia.
5. Verdoliva C., Corvino M., Ciarfera M., Diamare S., Busiello V., Cinquegrana G., D'Anna E., Glorioso A., «Il web per una community di salutogenesi», in La Salute umana, n. 285, Cultura e Salute Editore Perugia.
6. Diamare S. (2010), «Empowerment psicocorporeo come strategia di BenEssere e prevenzione del burn out nei servizi di cura», in Rivista Educazione Sanitaria e Promozione della Salute n. 4.
7. Diamare S. (2019), «Un metodo di Embodied Education in Riabilitazione: approcci

di valutazione partecipata e di empowerment psicocorporeo», in Journal of Advanced Health Care. (<https://doi.org/10.36017/jahc1909-00>)

8. Diamare S., Goretti M., Furia R., Mantice M., Salerno M., D'Ambrosio M. (2020), «Peer Education e salutogenesis with the method of "I Salotti del Benessere®»», Journal of Advanced Health Care, (<https://jahc.eu/prevenzione/jahc2003-006/>).
9. Diamare S., D'Anna E., Goretti M., Maglio R. (2022), Nel Benessere nonostante tutto, Edizioni Cultura e Salute, Perugia.
10. Diamare S., D'Anna E., Furia R., Goretti M., Maglio R., Salerno M., Di Trapani G. (2021), «The 'wellbeing' in spite of everything: small sharing spaces with families or peer educators during the COVID-19 pandemic» in Journal of Advanced Health Care. (<https://doi.org/10.36017/jahc2107-00>)

Sitografia

11. <https://www.napolidavivere.it/2023/04/13/>

la-fiera-dello-sport-ritorna-a-napoli-est-un-villaggio-dello-sport -al-palavesuvio/ evento 12. <https://www.asdmeridies.it/>

13. <https://sway.office.com/1yIrX7AZvgQ-VTtMO?ref=Link&locplay>
14. <https://www.edizioniculturasalute.com/prodotto/nel-benessere-nonostante-tutto-piccoli-spazi-di-condivisi-one-in-famiglia-o-fra-peer-educator-durante-il-lock-down-per-covid-19>

*Valentina Busiello**

*Emilia D'Anna**

*Sara Diamare***

*Psicologa**

Psicoterapeuta,

*Società Italiana Medicina Psicosomatica ***



LUCAS LOW UNSPLASH