

PRENDERSI CURA: valori, significati e azioni.

Una bussola per scegliere di ESSERE la differenza

Fondazione Brescia Solidale ONLUS





FEELING GOOD NINA SIMONE TESTO E TRADUZIONE

ANTENNA
LA RADIO MADE IN ITALY



IL CONTESTO.. LE NOSTRE FATICHE









LA FATICA DEI CURANTI



LA RICERCA DI SENSO





DAL BEN ESSERE DELL'OPERATORE ALLE BUONE PRATICHE DI CURA

-
-
-
-
-
-
-
-

rip

si

m

Adobe Stock | #320663675



so a

)...

ente

se a

so di

autoefficacia per recuperare ottimismo, orgoglio e speranza.

KINTSUGI



www.Psicoadvisor.com



Quando i giapponesi riparano un oggetto rotto, valorizzano la crepa riempiendo la spaccatura con dell'oro. Essi credono che quando qualcosa ha subito una ferita ed ha una storia, diventa più bello.

Questa tecnica è chiamata Kintsugi.

IL PER-CORSO....

PER:

- RIFETTERE
- CON-DIVIDERE
- ASCOLTARE
- PROPORRE
- RIDERE
- RILASSARSI
-



PAROLE CHIAVE:

- PRENDERSI CURA
- RICERCA DI SENSO
- EMOZIONI
- GRATITUDINE
- ASCOLTO
- GENTILEZZA
- LEGGEREZZA
- ORGOGLIO
- CORAGGIO
- SPERANZA



C'E' UN PRIMA, UN DURANTE E UN DOPO.....





E' TUTTO MOLTO DIFFICILE.....
STANCHEZZA, DEMOTIVAZIONE,
COMPLESSITA'...



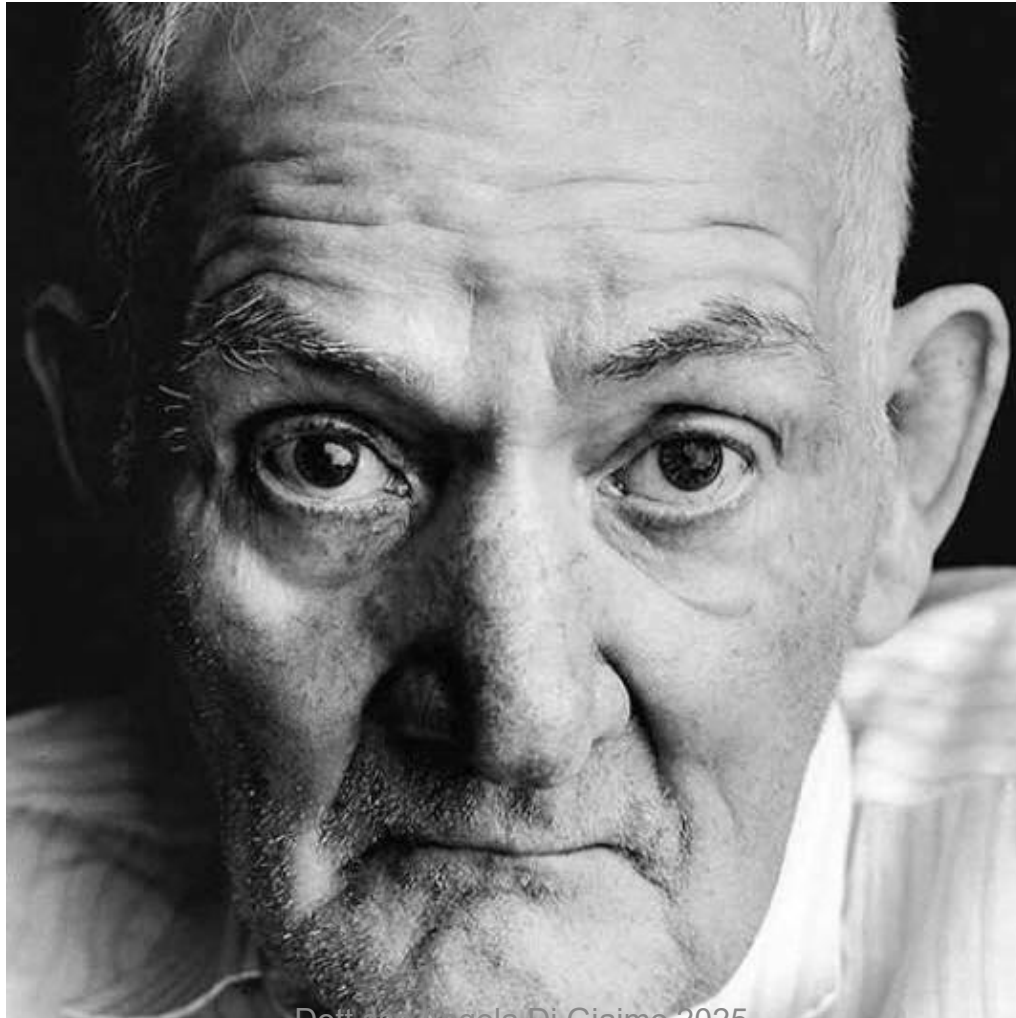
I RISCHI.....



I RISCHI.....



PRENDERSI CURA: **LE DERIVE SPERSONALIZZANTI.....**



**COSA SI INTENDE PER
CURA?**

**CURARE E PRENDERSI
CURA**

**PERCHE' L'ESSERE
UMANO, PER VIVERE, HA
BISOGNO DI CURE?**

**LE PROFESSIONI DI
CURA.....**



L'IMPORTANZA DEL LAVORO DICURA

L'IMPORTANZA DEL NOSTRO LAVORO....





La dea Cura (Igino, *Fabulae*)



Dal
CURE
↓
Al
CARE





30/11/2025

Dott.ssa Angela Di Giaimo 2025

LA CURA E' UNA PRATICA GUIDATA DA UN'INTENZIONE



PRENDERSI CURA:

COME

- SIAMO E VULNERA
- ABBIAMO MANCAN
- TUTTO CI GLI ALTRI CONTINU

Tutto ciò che non è reciproco è tossico

La reciprocità



E

GLI ALTRI E
LO SCAMBIO

IL POTERE DELLA CURA



IL POTERE DELLA CURA

*«quello che per l'operatore rappresenta una **prestazione**, per l'assistito rappresenta **qualità di vita!**»*

Letizia Espanoli



PRENDERSI CURA:

PREOCCUPARSI-PRENDERSI A CUORE

SIAMO SOGGETTI E OGGETTI DI CURA

ELIMINARE L'INTOLLERABILE

RIDURRE IL DOLORE

SODDISFARE UN BISOGNO

REALIZZARE UN SOGNO.....



SULL'INCONTINENZA MENTALE

AD UN CERTO PUNTO MI HANNO DETTO: "TANTO HAI IL PANNOLONE, FALLA LÌ DENTRO".

CI SONO STATI PERIODI MIGLIORI NELLA MIA VITA, CI SONO STATI GIORNI NEI QUALI MI VENIVA OFFERTO UN PAPPAGALLO DI VETRO INGIALLITO O ME LO SI LASCIAVA SUL COMODINO DA NOTTE, VICINO ALLA CAMOMILLA.

ANNI LUNGH DURANTE I QUALI ANCHE SOLO ALLUNGARE UN BRACCIO VERSO QUEL COMODINO E NON ROVESCIARE LA CAMOMILLA SIGNIFICAVA AVER GUADAGNATO CENTO PUNTI NELLA CORSA CONTRO LA DIPENDENZA TOTALE.

CI SONO STATI GIORNI CHE OGNI UNO DI NOI AVEVA UNA PADELLA DI FERRO GELIDO SOTTO IL CULO, UNA PADELLA PERSONALE, DOPO ANNI DI PADELLE COMUNI.

MA PRIMA DI QUEGLI ANNI DI PASSAGGIO CI SONO STATI ANNI DELIZIOSI NEI QUALI BELLE FANCIULLE DAI CAMICI INAMIDATI TI SOLLEVAVANO DA QUEL LETTO E REGALANDOTI IL TEMPO DI UNA PISCIATA TI ACCOMPAGNAVANO AL CESSO, QUALCUNA TI ASPETTAVA ANCHE, E TI CONCEDEVA IL LUSO DEL POTERE DELLA TAZZA, DELL'AUTONOMIA PRESUNTA, DEL DIRITTO A FARLA DOVE ANDREBBE FATTA.

UN GIORNO ARRIVARONO ANCHE DELLE BELLE SEDIE CON IL BUO E AL DI SOTTO DI ESSO UN SECCO PER FARLA DENTRO.

PARVEVA ESSERE UNA RIVOLUZIONE TECNOLOGICA SENZA UGUALI, FINALMENTE POTEVAMO FARLA DENTRO UN SECCO, MENTRE IL TUO VICINO MANGIAVA LA FRUTTA PASSATA.

MA ANCHE PER FARLA DENTRO UN SECCO CI VUOLE QUALCUNO CHE TI METTA SEDUTO SUL SECCO.

MANDAVA IL TEMPO, IL TEMPO QUELLO CHE PER NOI NON PASSAVA MAI E CHE ERA SCANDITO SOLO DAGLI ORARI DEGLI UMANI BISOGNI... LA FAME, LA SETE, IL CALDO, IL FREDDO, LA CACCA, LA PIPI.

BISOGNI CHE RICHIEDEVANO TEMPO, PERSONE, FATICHE, RISORSE.

POI SONO ARRIVATI LORO.

BELLI, SMALL, MEDIUM, LARGE ED EXTRA LARGE.

CON ADESIVI O A MUTANDINA, COSTRATTI DI MATERIALE IN GRADO DI ASSORBIRE OGNI GOCCEA RESIDUA DI DIGNITÀ.

E SIAMO TORNATI TUTTI NEONATI, INZUPPATI ED INCREMATI COME QUANDO LE NOSTRE MAMME CI FASCIAVANO NELLE BLENDE PER RADDRIZZARCI LE GAMBE.

CI HANNO RADDRIZZATO LA DIRESI, LA PERISTALSIS INTESTINALE, CI HANNO CRONOMETRATO I TEMPI DELLE PISCIAE, OGNI QUATTRO ORE, OGNI SEI LA NOTTE, OGNI 12 LA DOMENICA.

CI HANNO ASSORBITO TUTTO, ANCHE QUELLA POCA CAPACITÀ CHE ANCORA AVEVAMO DI FARLA DENTRO UN PAPPAGALLO INGIALLITO.

"TANTO HAI IL PANNOLONE, FALLA LÌ DENTRO".

CHE CULO.

Oltre la cura: **AVER CURA**

- **AVER CURA** DELL'ASSISTITO E DELLA SUA FAMIGLIA
- **AVER CURA** DELL'EQUIPE (LA RELAZIONE, IL RUOLO, GLI OBIETTIVI, ...)
- **AVER CURA** DI SE' (COLTIVAZIONE DEL SE')
- **AVER CURA** DELL'ORGANIZZAZIONE

IN QUALE ORDINE?????????????



Le parole e i gesti di CURA.....

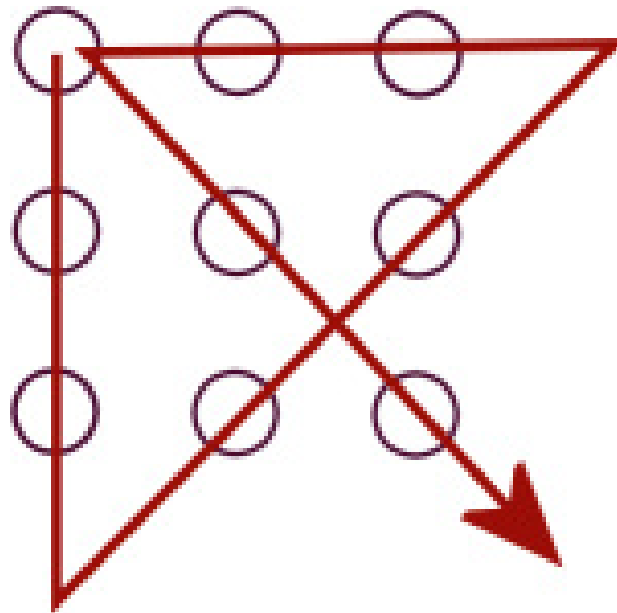


Cambiamo sguardo.....



QUAL E' IL PROBLEMA?

PROVIAMO A CAMBIARE LO SGUARDO?



ALLENIAMOCI A PENSARE

TIPOLOGIE DI PENSIERO:

1. **PENSIERO LOGICO-UNICO** (razionale, semplificativo, unidirezionale.):
RAZIONALE
2. **PENSIERO INTUITIVO** (non è frutto del pensiero logico, è «un'illuminazione»):
IMPROVVISAZIONE
3. **PENSIERO DEL SENTIMENTO** (del cuore): **EMPATIA**
4. **PENSIERO SENSORIALE/SENSAZIONI** («.. A occhio...a orecchio... fiuto che...»): **SENSIBILITA'**
5. **PENSIERO DELL'IMMAGINAZIONE** (vision, «tutto parte da un sogno...»):
STILE, IRONIA
6. **PENSIERO NARRATIVO** (biografia, storia di vita, ricordi, esperienze, vissuti):
STILE, ASCOLTO
7. **PENSIERO SIMBOLICO** (interpretativo, attribuire significati...):
COMPETENZA, CURIOSITA', ESPLORAZIONE DI MONDI

THE FISH AND I

A blind man wants to save the life of a fish...

ماهی و من

A film by

Babak Habibifar

La Cura di Sè

- **PERCHE' ?**
- **COME ?**
- **QUANDO ?**



La cura di sé: LIFE SKILLS

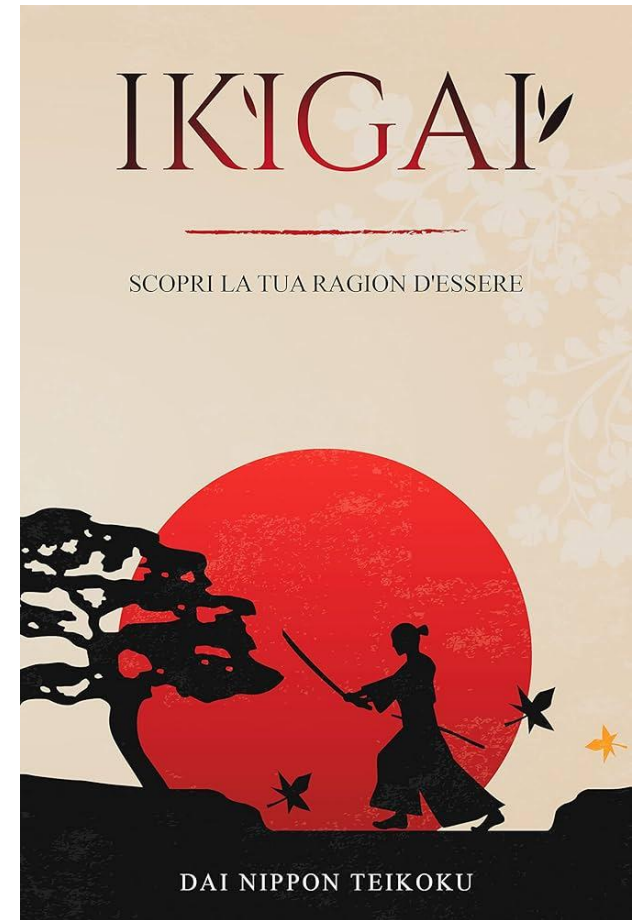


L'IKIGAI (生き甲斐)

iki-vivere, **gai**-ragione =

è l'equivalente giapponese di espressioni italiane quali "**ragione di vita**", "**ragion d'essere**".

Indica lo scopo primario della propria vita e della propria felicità, ovvero **ciò che riesce a dare gioia a un individuo, il motivo per cui ci si sveglia ogni giorno.**



COME TROVARE IL TUO IKIGAI



www.marcellapeverini.it

L'unico modo di trovare il proprio **Ikigai** è cominciare a farsi domande mantenendo una **“mente da principiante”**, una mentalità aperta alla scoperta e alla novità.

Solo in questo modo riuscirai a portare alla luce le risposte che vivono già dentro di te: cosa amo più di ogni altra cosa?

LA TERZA FORMAZIONE: CENTRATA SUL SÉ (SAPER ESSERE E SAPER DIVENTARE)



FOCUS:
COLTIVAZIONE DEL MONDO INTERIORE, DELLE EMOZIONI, DEI VALORI E DELL'IDENTITÀ PERSONALE. L'OBIETTIVO È L'ACQUISIZIONE DI UN SAPER ESSERE E DI UN SAPER DIVENTARE (CRESCITA PERSONALE).

MODALITÀ:

Utilizzo di materiali non convenzionali come fiabe, aforismi e metafore, narrazione autobiografica, riflessione profonda, percorsi di autoconsapevolezza.

Il formatore agisce come facilitatore di un processo di **"estrazione"** (tirar fuori il potenziale), non di "astrazione" (lavorare solo col pensiero logico).

Risultato atteso: Sviluppo umano integrale, benessere psicologico, capacità di dare un senso alla propria esperienza e di orientare la propria vita.



LA COLTIVAZIONE DI SE'

sostiene il pensiero della vita
attraverso:

- **NARRAZIONE**
- **RIFLESSIONE**
- **INTERPRETAZIONE**
- **IMMAGINAZIONE**
- **LA BELLEZZA**



LA COLTIVAZIONE DI SE'

E' un apprendimento di autoformazione (la scuola della Vita) ed è dettato da:

- **PIACERE DI PENSARE**
- **GUSTO DI SAPERE**
- **VOGLIA DI SCOPRIRE**



L' ATTENZIONE.... I particolari fanno la differenza



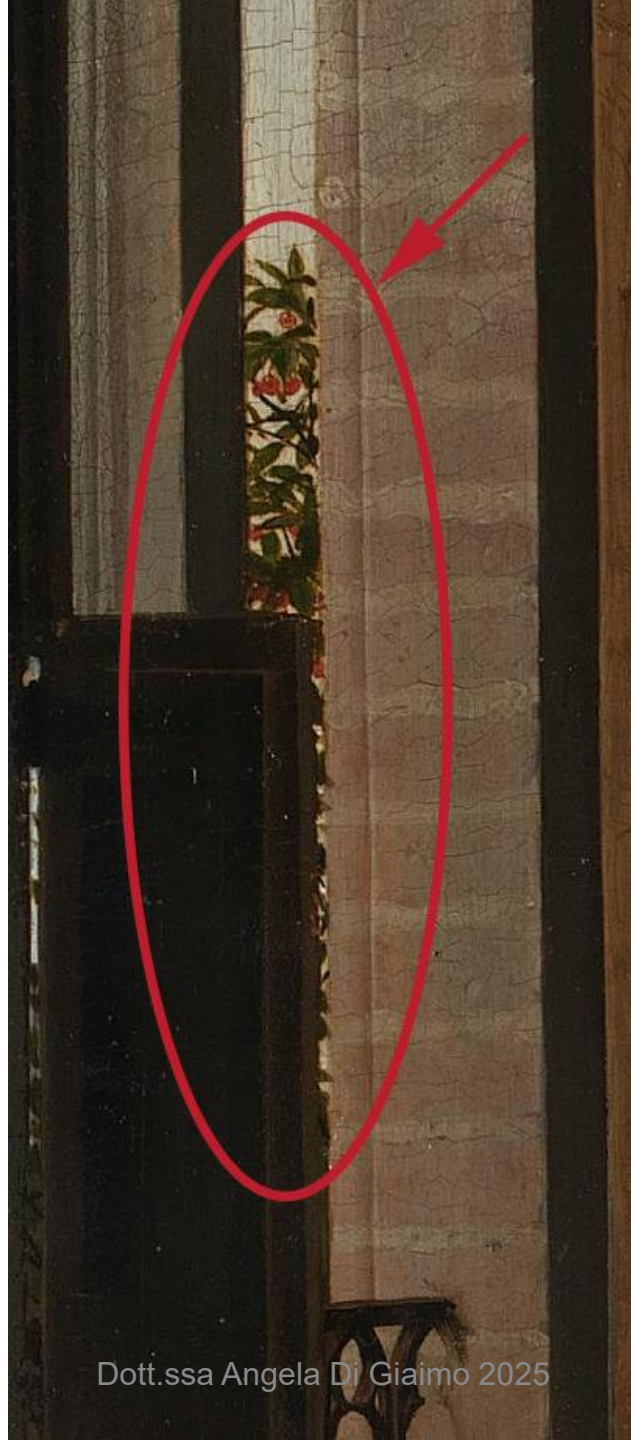
ATTENZIONE-OSSERVAZIONE - INTERPRETAZIONE

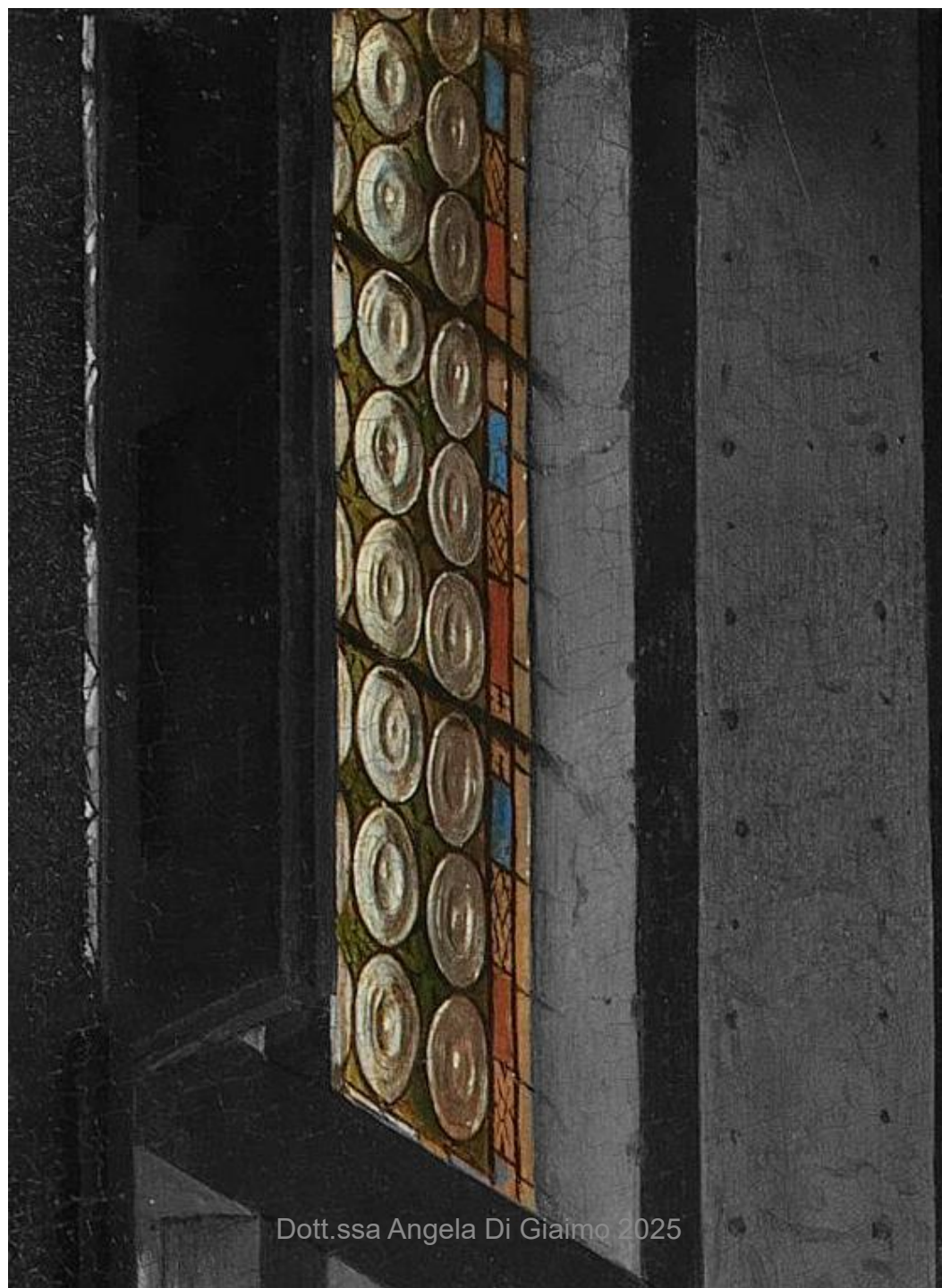




30/11/2025

Dott.ssa Angela Di Gialmo 2025





30/11/2025

Dott.ssa Angela Di Giaimo 2025

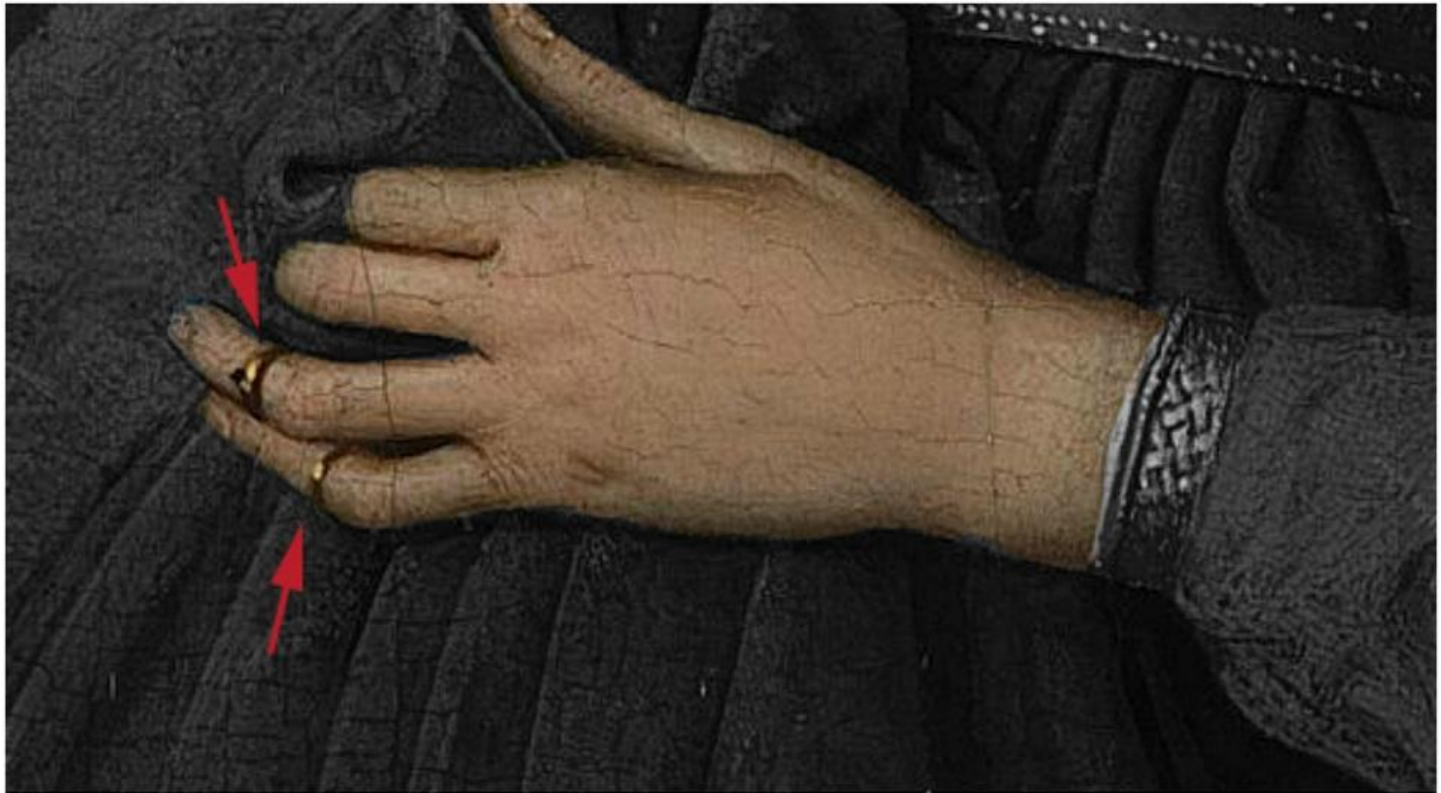


30/11/2025

Dott.ssa Angela



Di Giaimo 2025

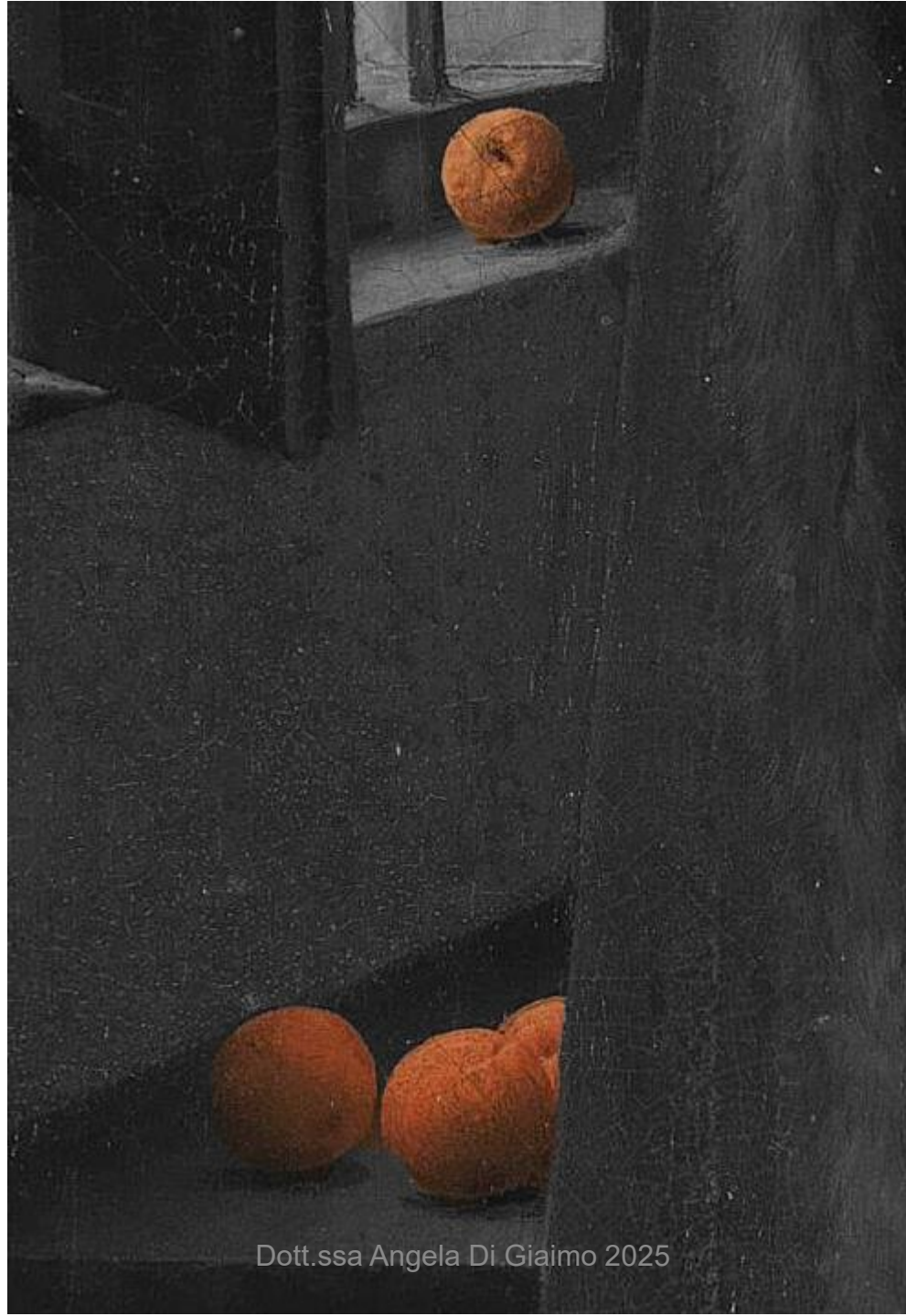




30/11/2025

Dott.ssa Angela Di Gianno 2025





30/11/2025

Dott.ssa Angela Di Giaimo 2025





30/11/2025

Dott.ssa Angelina Giaino 2025

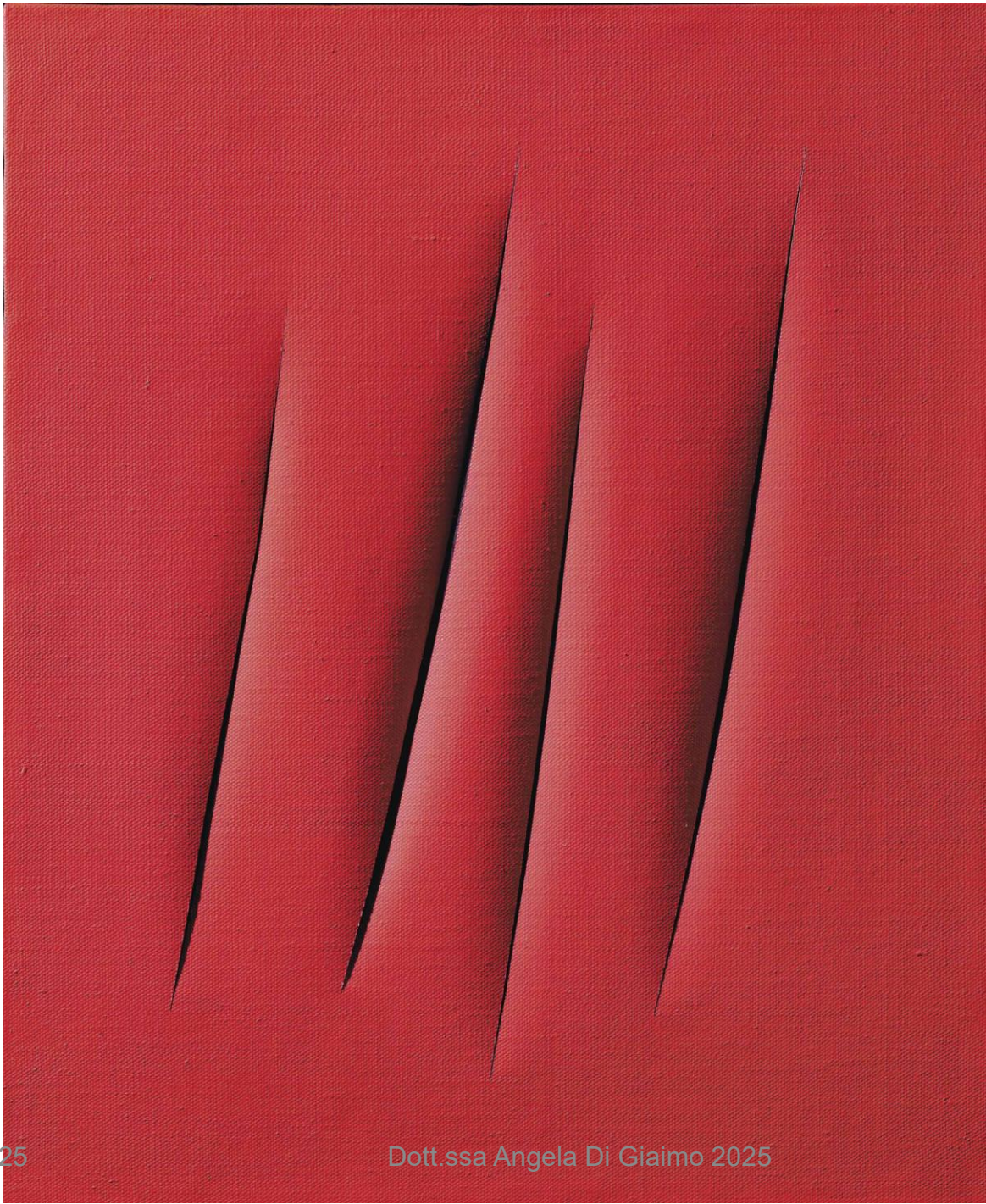




30/11/2025

Dott.ssa Angela Di Giaino 2025





30/11/2025

Dott.ssa Angela Di Giaimo 2025



La gentilezza
è rivoluzionaria

GENTILEZZA



EFFETTO FARFALLA BUTTERFLY EFFECT

Può un battito d'ali di una farfalla in Brasile provocare un tornado in Texas?

Assolutamente sì!

Ciò significa che piccoli gesti impercettibili possono innescare un'ondata di cambiamenti.

Effetto Farfalla come lo definì Edward Lorenz, matematico pioniere della “teoria del caos”
piccole variazioni nelle condizioni iniziali producono grandi cambiamenti nel comportamento a lungo termine di un sistema



[http://
www.presentefuturo.org/
un-battito-dali-di-farfalla-
puo-causare-un-uragano-
lo-spiega-la-teoria-del-
caos/](http://www.presentefuturo.org/un-battito-dali-di-farfalla-puo-causare-un-uragano-lo-spiega-la-teoria-del-caos/)

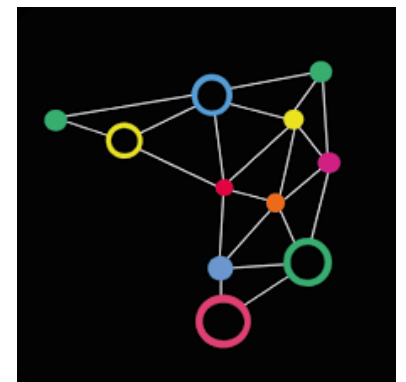
EFFETTO FARFALLA BUTTERFLY EFFECT

PARTENDO DA UNA TEORIA FISICA, POSSIAMO SCOPRIRE COME TUTTO SIA **CONNESSO!**

SENZA PENSARE A CONTESTI TROPPO FANTASCIENTIFICI, CONSIDERIAMO L'EFFETTO FARFALLA COME UNA FILOSOFIA DI VITA, **UNA POSSIBILITÀ DI CAMBIAMENTO VERO E PROPRIO.**

SCEGLIAMO DI INIZIARE LE NOSTRE GIORNATE CON **IL SORRISO**, DI DARE IMPORTANZA AI PICCOLI GESTI, DI ESPRIMERE LE NOSTRE IDEE I NOSTRI SENTIMENTI APERTAMENTE SENZA STARE A RIMUGINARE E CHIARIRE I MALINTESI.

COLTIVIAMO L'ALTRUISMO, LA COMPASSIONE E LA GENTILEZZA VERSO NOI STESSI E VERSO GLI ALTRI IN TUTTI I CONTESTI DELLA NOSTRA VITA.





LA GENTILEZZA?

FA BENE ALLA SALUTE, LA SCIENZA DIMOSTRA I SUOI BENEFICI A LIVELLO MENTALE E FISICO, SE FOSSE UN FARMACO LA FDA (Food and Drug Administration), LO APPROVEREBBE.

QUALI SONO LE PROVE CHE LA GENTILEZZA MIGLIORA LE CURE MEDICHE?

I PAZIENTI CHE PERCEPISCONO IL LORO MEDICO COME **EMPATICO** HANNO RISULTATI MIGLIORI:

- **HANNO UN MIGLIOR CONTROLLO DELLE PATOLOGIE CRONICHE NEL TEMPO**
- **HANNO UNA MIGLIOR ADERENZA TERAPEUTICA**
- **HANNO UNA MAGGIOR AUTOEFFICACIA**



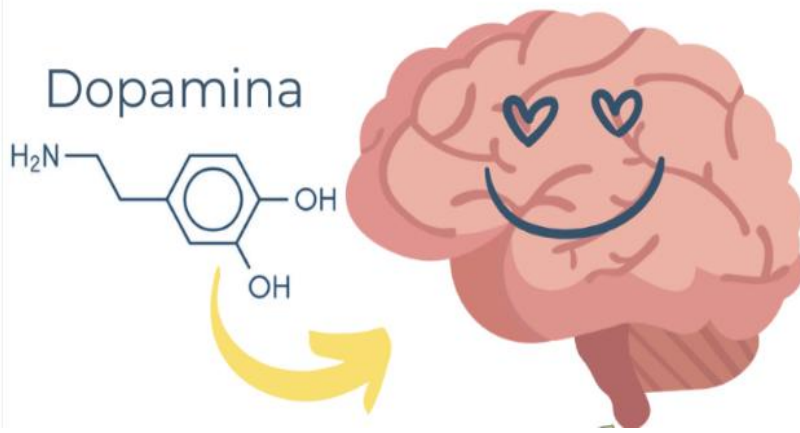
Editoriale

Se la gentilezza fosse un farmaco, la FDA lo approverebbe

Steven M Asch et al. J Gen Intern Med. 2021
febbraio

LA GENTILEZZA TI DÀ LO “SBALLO DELL’AIUTANTE”

LA GENTILEZZA ATTIVA IL SISTEMA DOPAMINERGICO, IL SISTEMA DI RICOMPENSA E PIACERE CHE VIENE ATTIVATO DAL BUON CIBO E DALLE ATTIVITÀ PIACEVOLI.



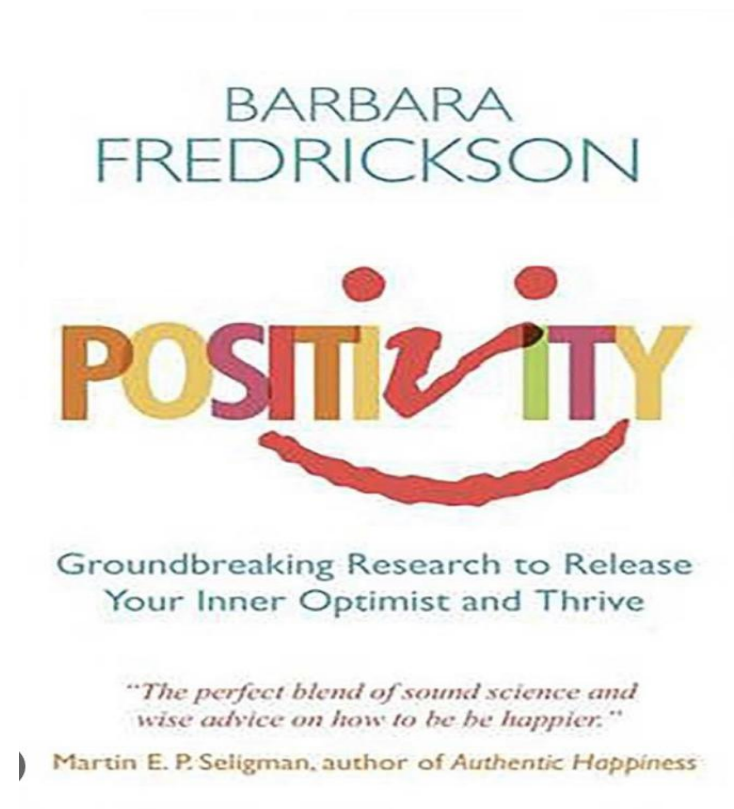
I BENEFICI DELLA GENTILEZZA SI RIDONDANO ANCHE AL FORNITORE.

I MEDICI GENTILI SPERIMENTANO MENO BURN-OUT.

LA GENTILEZZA ASSUME ANCHE IL RUOLO DI **POTENTE ANTIDOTO ALLO STRESS**



BARBARA FREDRICKSON, PSICOLOGA SOCIALE DI ORIGINE AMERICANA E PROFESSORESSA ALL'UNIVERSITÀ DEL NORTH CAROLINA, È LA CREATRICE DEL MODELLO DI AMPLIAMENTO-COSTRUZIONE IN RELAZIONE ALLE EMOZIONI POSITIVE. ELABORÒ QUESTO MODELLO PER SPIEGARE LA FUNZIONE COMPIUTA DA SUDDETTE EMOZIONI IN CONTRAPPOSIZIONE ALLA FUNZIONE ATTRIBUITA ALLE EMOZIONI NEGATIVE.



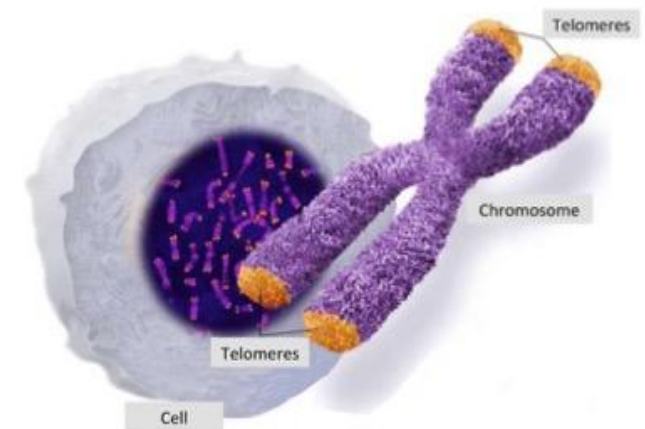
LE PERSONE FELICI DIVENTANO PIÙ FELICI ATTRAVERSO LA GENTILEZZA: UN INTERVENTO DI CONTEGGIO DELLA GENTILEZZA

Keiko Otake et al. J Felicità Stud . 2006 settembre .

LA BIOLOGIA DELLA GENTILEZZA

GLI SCIENZIATI HANNO EVIDENZIATO LA PRESENZA DI PARTICOLARI MOLECOLE CHIAMATI **BIOMARCATORI** CHE CI RIVELANO INFORMAZIONI IMPORTANTISSIME SULLE NOSTRE ASPETTATIVE DI VITA E SULLA NOSTRA SALUTE: I **TELOMERI**.

SONO STRUTTURE DI DNA POSTE ALL'ESTREMITÀ DEI CROMOSOMI CON LA FUNZIONE DI **PROTEGGERE** QUESTI ULTIMI DA EVENTUALI DANNI E MANTENERE INTEGRO IL MATERIALE GENETICO DELLA CELLULA .



Revisione

Stress e accorciamento dei telomeri: Approfondimenti dai meccanismi cellulari

Jue Lin et al. Aging Res Rev. 2022 gen ;

LA SELF-COMPASSION

IL POTERE DI ESSERE GENTILI CON SE' STESSI

Autogentilezza: essere gentili e comprensivi verso sè stessi

Comune umanità: ci ricorda che siamo connessi gli uni agli altri

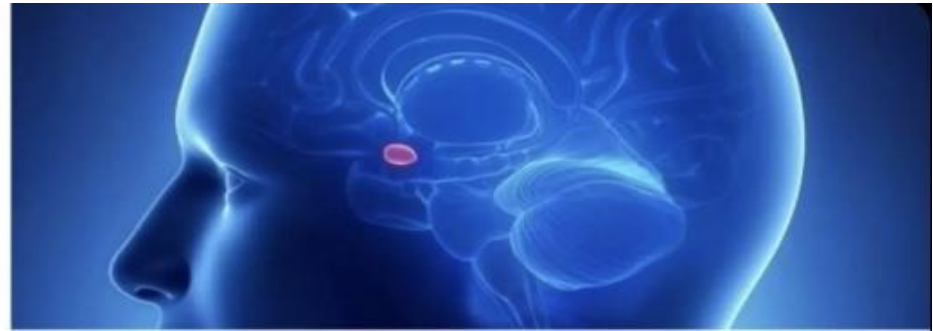
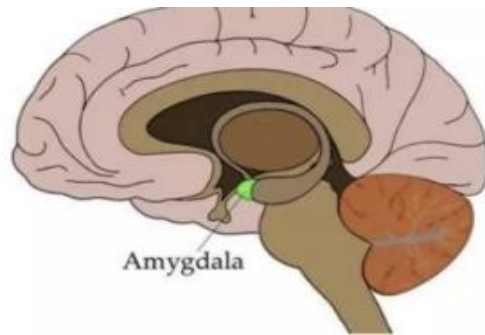
Consapevolezza: impegno a vivere in modo equilibrato la vita



Kristin Neff:



L'AMIGDALA: IL NOSTRO CAMPANELLO D'ALLARME



Si accende quando ci troviamo davanti immagini di sofferenza e angoscia, è una piccola struttura a forma di mandorla presente nella parte interna del lobo temporale che regola le emozioni.

Ci avvisa di eventuali pericoli, svolge un ruolo importante sia nei processi decisionali che nei comportamenti sociali.

Meccanismi neurali del processo decisionale sociale nell'amigdala dei primati

Steve WC Chang , Nicholas A. Fagan, Koji Toda,  e [informazioni e affiliazioni sugli autori di Michael L. Platt](#)

A cura di Michael S. Gazzaniga, University of California, Santa Barbara, CA, e approvato il 9 novembre 2015 (ricevuto per la revisione il 26 luglio 2015)

14 dicembre 2015 | 112 (52) 16012 - 16017
<https://doi.org/10.1073/pnas.1514761112>

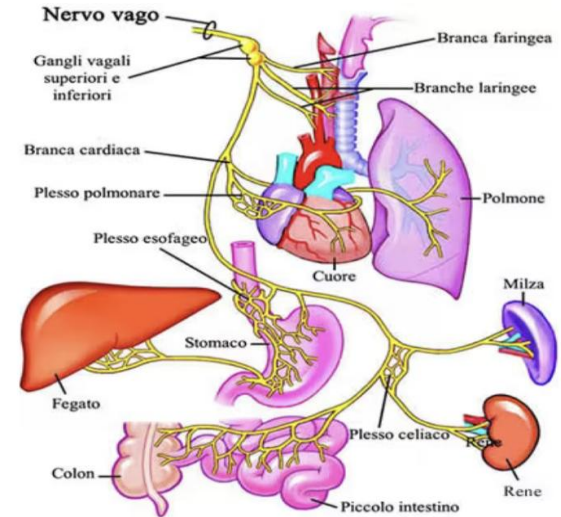
Il nervo Vago: il suo potere calmante

Ha un grande potere **calmante**, oltre ad essere uno dei grandi nessi Mente-corpo, **ogni volta che facciamo un respiro profondo la frequenza cardiaca rallenta.**

Il nervo vago, è il decimo paio di nervi cranici dei dodici totali, presenti nell'essere umano che nascono a livello dell'encefalo.

Rappresenta il nervo cranico più lungo e l'unico che innerva organi toracici e addominali.

EMOZIONI POSITIVE COME LA COMPASSIONE SONO ASSOCIATE AD UNA MAGGIOR ATTIVAZIONE DEL NERVO VAGO, RIDUCONO LA PRODUZIONE DI CITOCINE PRO-INFIAMMATORIE FAVORENDO UNA MIGLIORE CONDIZIONE IMMUNITARIA E QUINDI DI MIGLIOR SALUTE GENERALE.



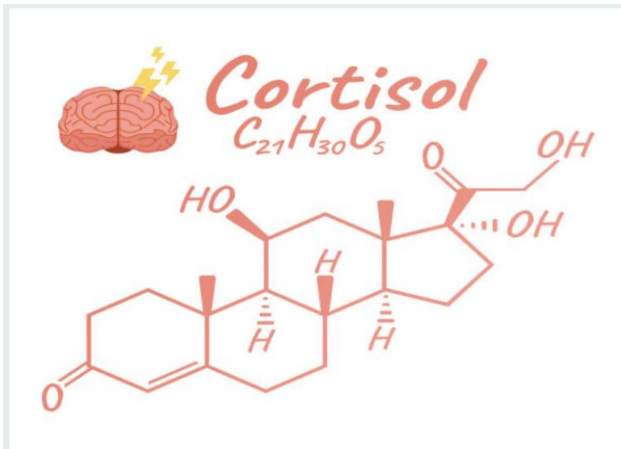
PubMed®
Avanzate



Affetto positivo e marcatori di infiammazione: discrete emozioni positive predicono livelli più bassi di citochine infiammatorie

Jennifer E Stellar et al. Emozione . 2015 aprile .

L'ORMONE DELLO STRESS



La **gentilezza** e la cura sono comportamenti prosociali che creano **connessioni** interpersonali positive e possono elevare sia il donatore che il ricevente.

In uno studio recente osservare atti di gentilezza in un ambiente sanitario ha rapidamente aumentato i sentimenti di felicità, calma gratitudine e ispirazione auto-riferiti.

È stato dimostrato che le persone più gentili hanno il 23% in meno di cortisolo, e invecchiano più lentamente rispetto alla popolazione media.

PubMed[®]

Avanzate Crea avviso Crea RSS

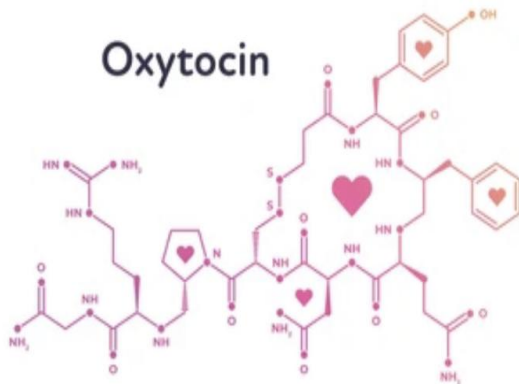


Revisione

La gentilezza come intervento per la riduzione dello stress e la promozione della salute: una revisione della psicobiologia dell'assistenza

David A Friburgo . Am J Lifestyle Med . 2021.

L'ORMONE DELL' AMORE E DELLA FIDUCIA



Un' ampia ricerca suggerisce che la **connessione sociale** genera in modo affidabile **emozioni positive**, il ruolo dell'**ossitocina** nel comportamento e nella cognizione sociale è fondamentale.

L'ossitocina è comunemente chiamata ormone dell'amore o della fiducia, incide positivamente sui valori della pressione sanguigna, migliora la salute generale del cuore, aumenta l'autostima e l'ottimismo.



La variante comune in OXTR prevede la crescita delle emozioni positive dall'addestramento alla gentilezza amorevole

Suzanna F. Isgett et al.

Psiconeuroendocrinologia . 2016 nov .

L'ossitocina provoca il rilascio di una sostanza chimica chiamata **ossido nitrico**, che dilata i vasi sanguigni. Questo riduce la pressione sanguigna e, pertanto, l'ossitocina è nota come **ormone cardioprotettivo**.

IL CONTATTO VISIVO

EYE CONTACT EFFECT:

UNO STUDIO MERAVIGLIOSO

Siamo soliti pensare che la relazione inizi con la parola, con l'azione, mentre se ci riflettiamo attentamente, inizia in quell'istante in cui i nostri occhi incontrano quelli dell'altro. Gli studi ci dicono che bastano duecentocinquanta millesimi di secondo per capire

È lo sguardo che accende la Cura, non è l'azione.

Il processo di Cura è nella relazione, lo sguardo attiva i neuroni specchio e la produzione di ossitocina e di vasopressina che riducono la risposta fisiologica allo stress e aiutano nella guarigione delle ferite.

Lo sguardo si appoggia sugli occhi della persona che hai di fronte e grazie allo sguardo tu diventi scopritore, archeologo dell'invisibile.



PubMed[®]
Avanzate Crea avviso Crea RSS



Vedere lo sguardo diretto e distolto attiva i sistemi cerebrali motivazionali di avvicinamento-evitamento

Jari K. Hietanen et al. Neuropsicologia . 2008 .

IL TOCCO TERAPEUTICO:

Gli studi di **Dolores Krieger** sul **tocco terapeutico**, diventati un ' importante libro, hanno aperto alla consapevolezza più di 100.000 infermieri negli stati Uniti: **consapevolezza a sviluppare nel professionista compassione e attenzione alla persona.**

Ciò ha aiutato a sviluppare nel paziente **rilassamento, riduzione dei sintomi dolorosi e talvolta un'accelerazione del processo di guarigione.**



Revisione

Tocco terapeutico: un'estensione delle competenze professionali

Un Cugelmann . J NON PUÒ . Estate 1998 .

IL TOCCO TERAPEUTICO:

Nel mondo di dialisi ad alta tecnologia, caratterizzato da procedure invasive e spesso dolorose, **il tocco terapeutico offre una gradita tregua sia ai pazienti che al personale.**

Per i pazienti, in particolare, **ha diminuito l'irrequietezza, l'ansia, la paura e il dolore da incannulamenti e inserimento di cateteri venosi centrali.** **Oltre ad aiutare i riceventi, il tocco terapeutico aiuta anche i professionisti.**

Essi riferiscono un maggior senso di calma e benessere, oltre alla soddisfazione personale di essere in grado di offrire un trattamento che porta tale sollievo ai pazienti stressati.

30/11/2025

Dott.ssa Angela Di Giaimo 2025



Revisione

Tocco terapeutico: un'estensione delle competenze professionali

Un Cugelmann . J NON PUÒ . Estate 1998 .

HEARTMATH INSTITUTE

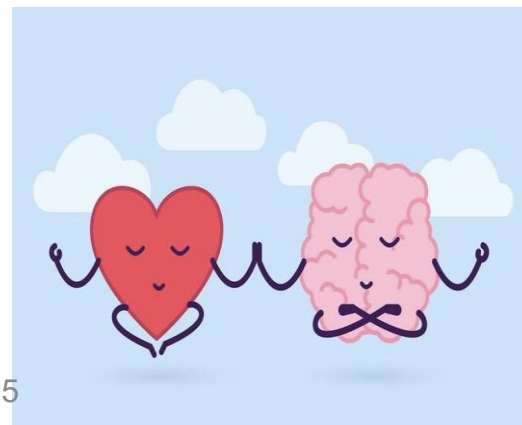
L'**HearthMath** è un'organizzazione no profit fondata nel 1991 da Doc Lew Childe, l'istituzione californiana ha come scopo quello di studiare dal punto di vista scientifico **l'importanza e l'impatto del cuore su benessere e salute.**

La parola **Hearth** significa cuore ma non riguarda solo il cuore come organo fisico ma anche le qualità che vengono associate ad esso **come amore, compassione, coraggio e apprezzamento**, le più elevate virtù che può raggiungere un essere umano.

La parola **Math** invece si riferisce alle equazioni fisiologiche e psicologiche per accedere e sviluppare l'incredibile potenziale del cuore.

www.heartmath.org/research/research-library/
www.heartmath.com

Il cuore
comunica
continuamente
con il cervello



IL POTERE DEL CUORE

IL CUORE DI FATTO NON È SOLO IL MUSCOLO CHE POMPA SANGUE E NUTRIMENTO NEL CORPO, È UN ORGANO MOLTO PIÙ COMPLESSO DI COME LO ABBIAMO INTESO.

HA UN SISTEMA NERVOSO INDIPENDENTE, UN VERO E PROPRIO CERVELLO CON CIRCA QUARANTAMILA NEURONI, UNA MEMORIA E UN'INTELLIGENZA STUDIATI DALLA NEUROCARDIOLOGIA, UN' INTRICATA RETE DI NEURONI, NEUROTRASMETTITORI, PROTEINE E CELLULE DI SUPPORTO.

J. ARDELLANDREW ARMOUR, JEFFREY L. (A CURA DI)
NEUROCARDIOLOGY, OXFORD UNIVERSITY PRESS,
OXFORD 1994

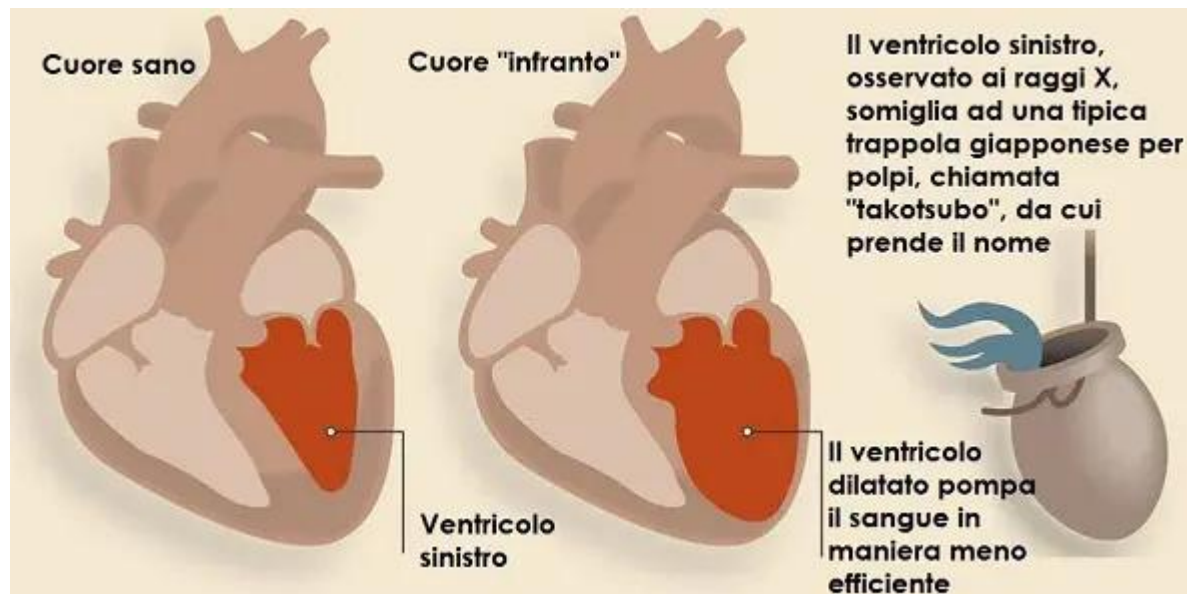
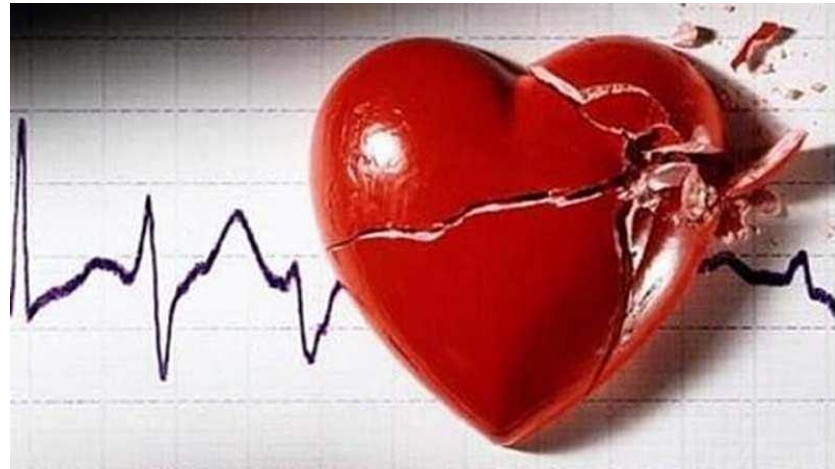


IL POTERE DEL CUORE



SINDROME TAKO-TSUBO

Probabilmente starete pensando che questo nome è stato prontamente inventato ma vi sbagliate. La **sindrome tako-tsubo** però esiste davvero ed è una **cardiopatia** caratterizzata da una disfunzione del ventricolo sinistro.



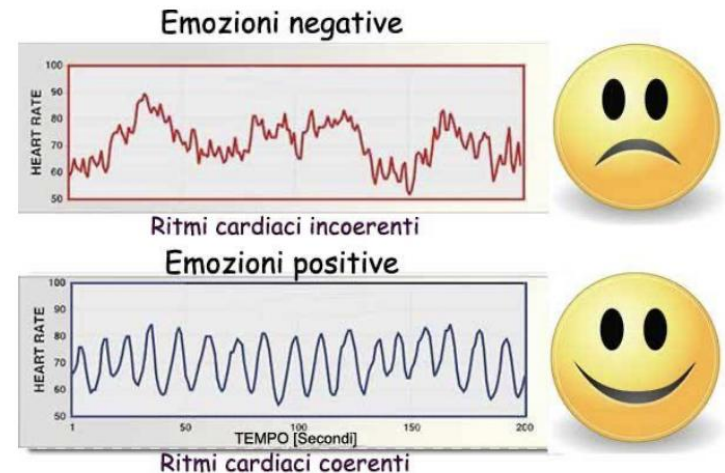
COERENZA CARDIACA

La coerenza cardiaca è una pratica gentile che accompagna al cambiamento giorno dopo giorno, **aumenta la resilienza, la capacità di problem solving, riduce la conflittualità.**

Si tratta di uno stato Psico/Fisico ottimale di grande centratura, equilibrio ed efficienza energetica, dove Corpo-Cuore-Cervello sono allineati e sincronizzati.

Le emozioni oltre a influenzare la respirazione, la pressione sanguigna e la digestione, influiscono anche sul battito cardiaco.

Il sistema nervoso autonomo reagisce e accelera il battito o lo decelera a seconda che riceva segnali di allerta o di rilassamento.



HEARTMATH INSTITUTE COERENZA CARDIACA

La prima tecnica proposta da **HearthMath** riguarda semplicemente una **differente modalità di respirare**, che genera equilibrio e innesca una serie di conseguenze positive su tutto il sistema e soprattutto sul battito cardiaco: ***è un respiro rallentato, simmetrico tra inspirazione ed espirazione focalizzato sull'area del cuore.***

Praticare la coerenza cardiaca permette di mettere **in sincronia cuore e cervello e di ricaricare le batterie.**



osa connetterti con il tuo cuore
solleverai non solo te stesso e coloro
che ami e a cui tieni, ma anche il
mondo in cui vivi.

doc childre, fondatore di heartmath

LO SGUARDO GENTILE



LA VOCE GENTILE



LA GENTILEZZA:

- E' gratis
- Lascia la tua impronta
- Non richiede tempo
- Aumenta l'ossitocina e la serotonina di chi esercita gentilezza e chi la riceve
- Crea fiducia
- Favorisce rapporti positivi
- Crea fiducia
- Può essere un indicatore di qualità
-

LA GENTILEZZA:

Coltiviamo i semi
della gentilezza
che sono già
dentro di te.....

**CHI TE LO PUO'
IMPEDIRE???**



AGGUATI DI GENTILEZZA



LEADERSHIP GENTILE

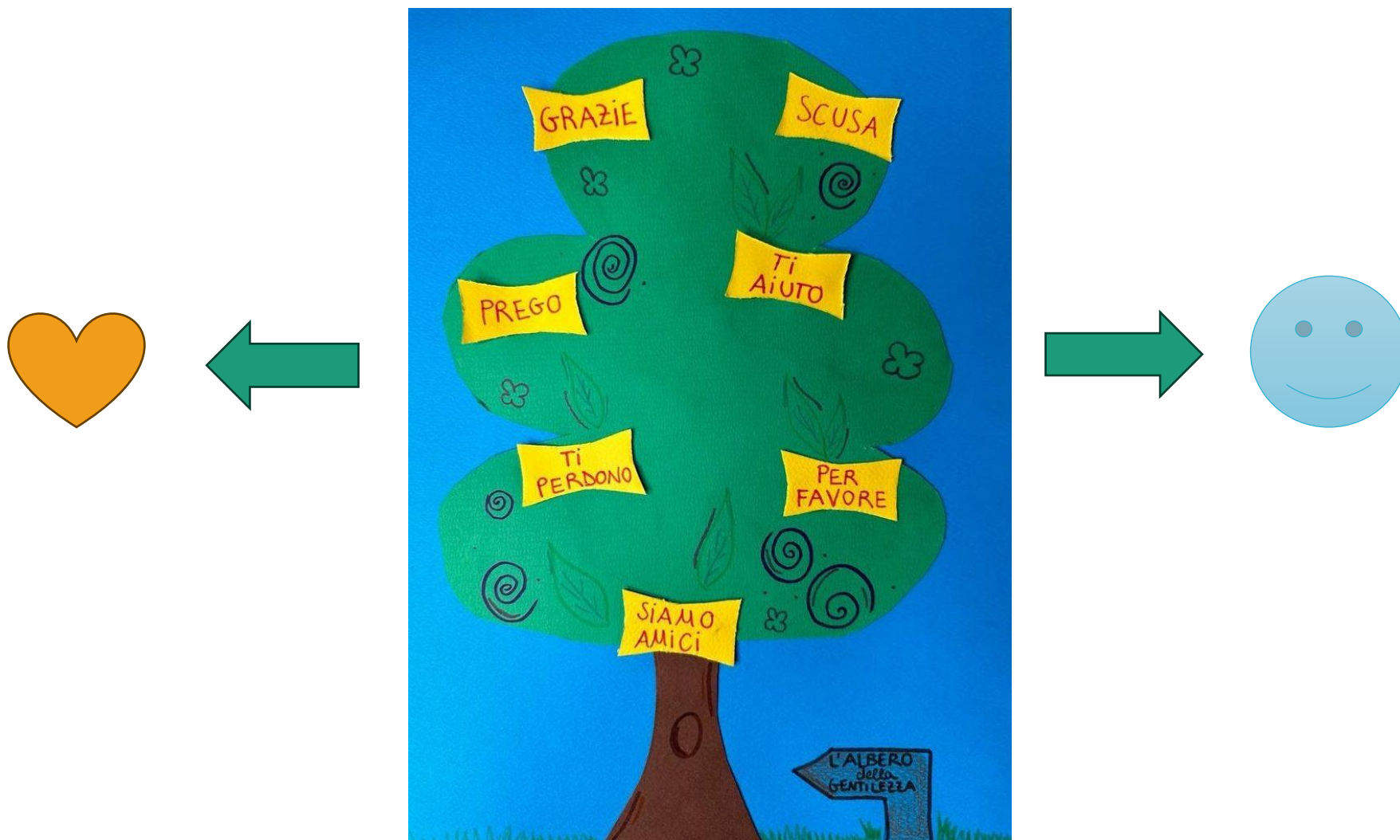
- Dare valore alle persone
- Guardare negli occhi gli operatori e salutarli
- Essere «cacciatore di sguardi»
- Riconoscere la fatica dell'operatore
- Essere riconoscenti e infondere energia
- Politica organizzativa legata alla gentilezza
- Compleanni.....

LEADERSHIP GENTILE

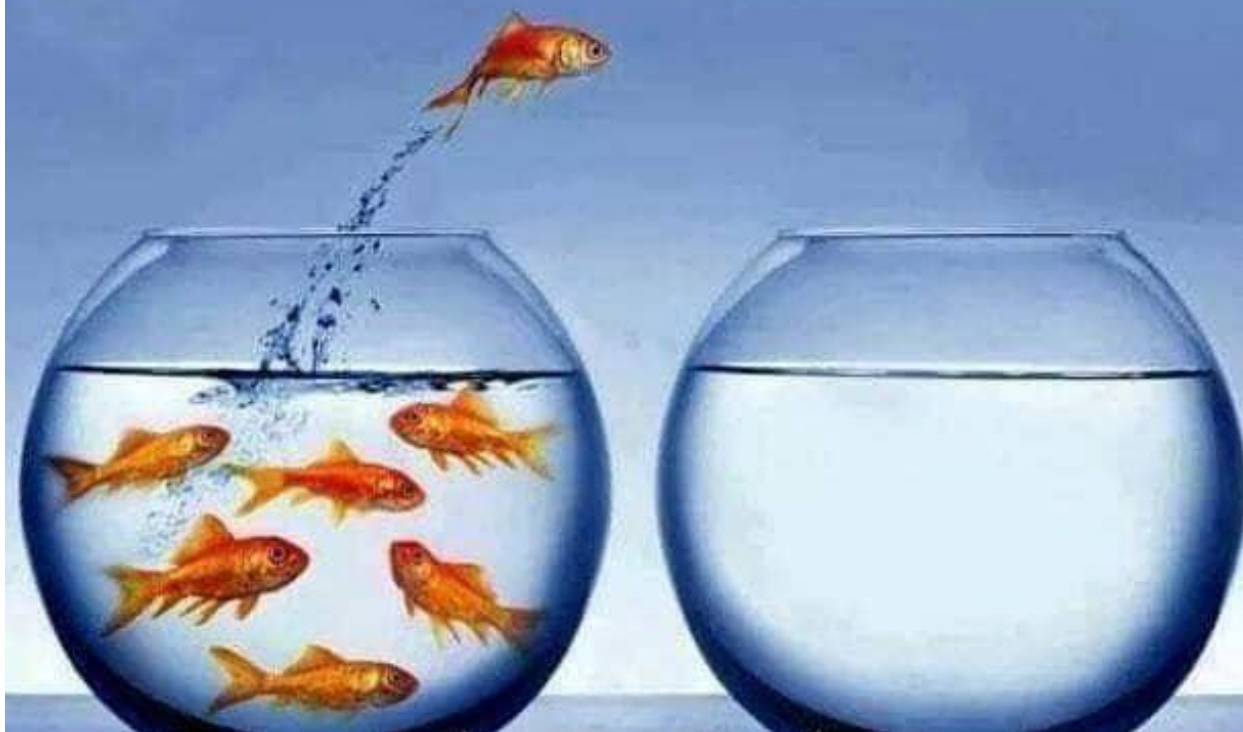
- E' INTENZIONALE
- CI SI DEVE ALLENARE
- DEVE PARTIRE DAI VERTICI
- NON E' SCONTATA
- VA PROMOSSA E PIANIFICATA



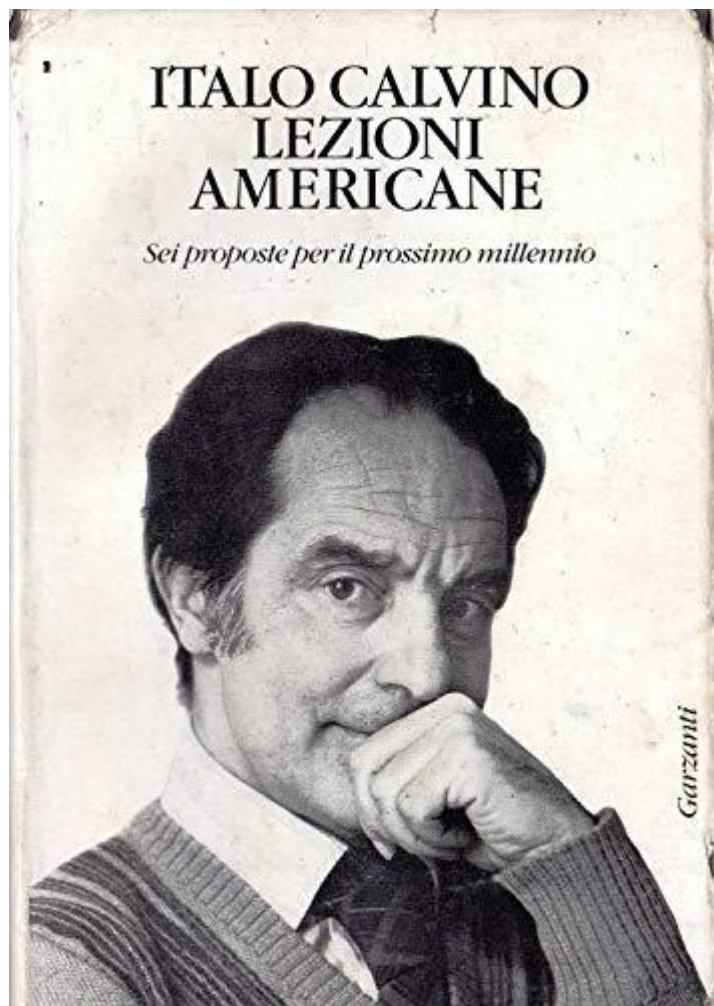
L'ALBERO DELLA GENTILEZZA



Se vuoi qualcosa che non hai mai
avuto, devi essere pronto a fare
qualcosa che non hai mai fatto



LA LEGGEREZZA



ITALO CALVINO
«PRENDETE LA
VITA CON
LEGGEREZZA,
CHE LEGGEREZZA
NON È
SUPERFICIALITÀ,
MA PLANARE
SULLE COSE
DALL'ALTO, NON
AVERE MACIGNI
SUL CUORE».

Sei nervoso?

☐

sì

☒

no

LA LEGGEREZZA

«Era un bel problema,
degnò della massima
attenzione.

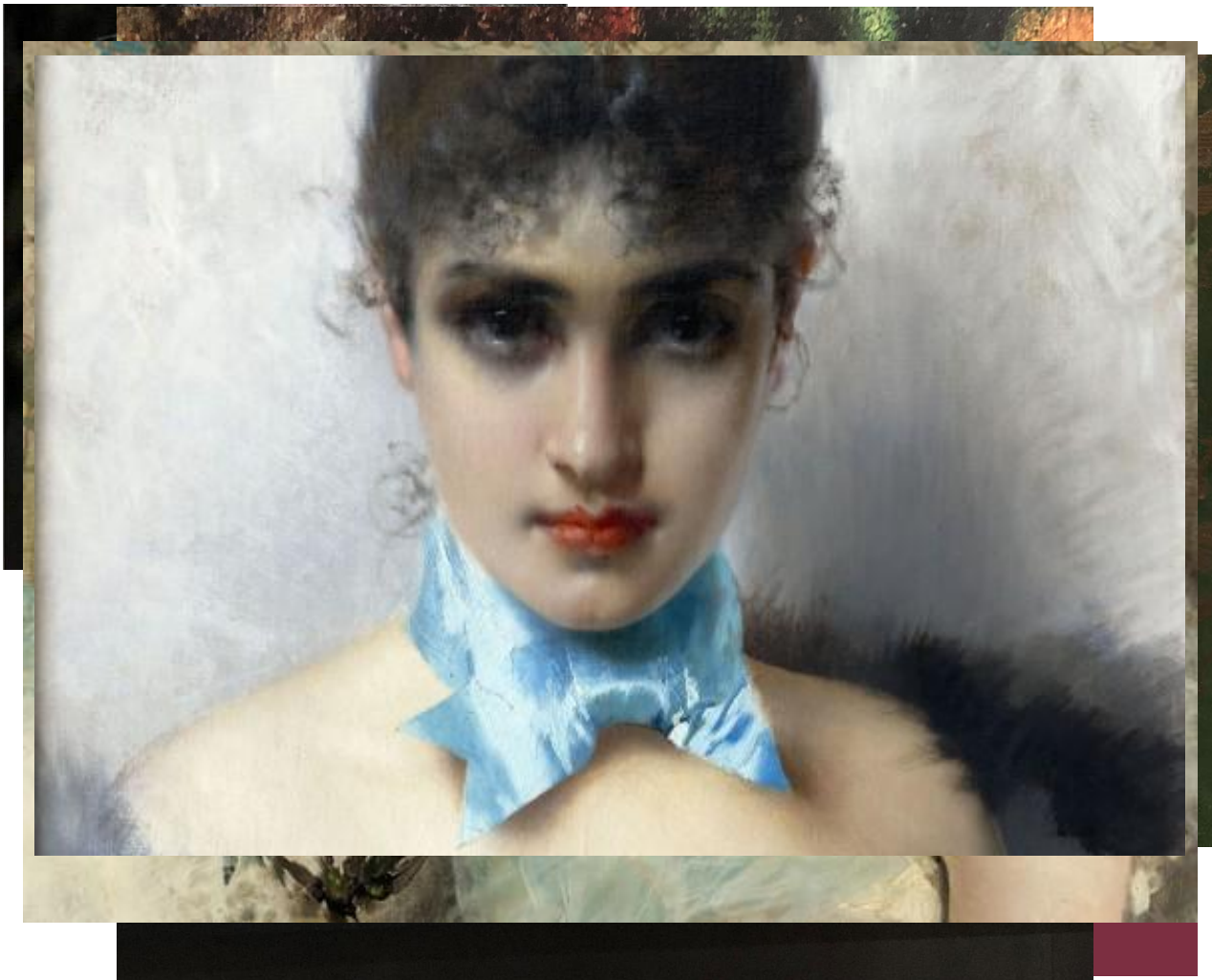
Lo risolsi spegnendo la
luce e andandomene a
letto.»

John Fante - Chiedi alla polvere

ILMIO LIBRO

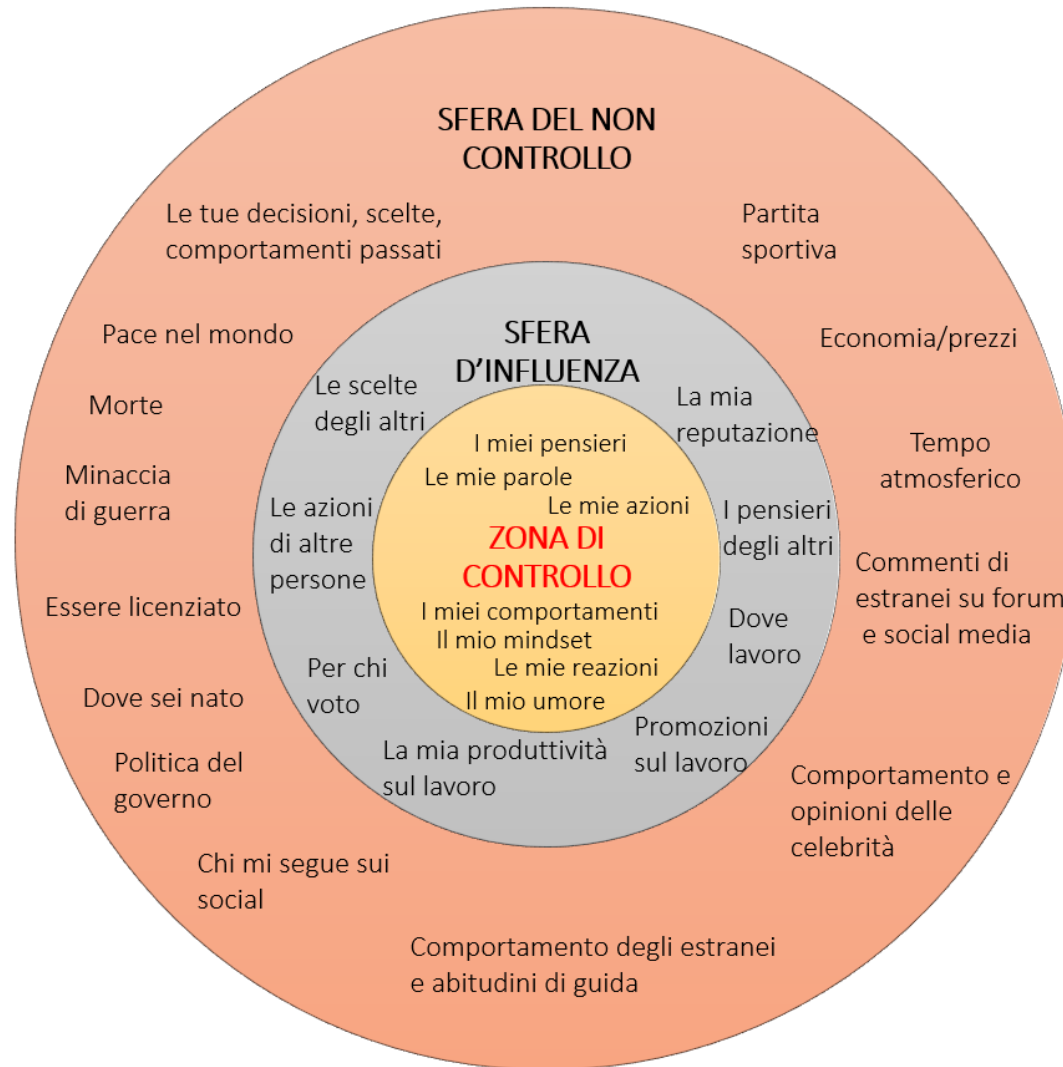


SOVRAPPENSIERO È
UN POSTO BELLISSIMO





NON POSSO CONTROLLARE TUTTO...



ALLA RICERCA DELL'ENERGIA...



**QUALI
SONO I
MIEI BUCHI
DI
ENERGIA?**

.....

.....

ALLA RICERCA DELL'ENERGIA...



**QUALI SONO LE
MIE FONTI DI
ENERGIA?**

.....

.....

ALLA RICERCA DELL'ENERGIA:

L'IMMAGINAZIONE, IL SOGNO



ALLA RICERCA DELL'ENERGIA: **L'IMMAGINAZIONE, IL SOGNO**



ALLA RICERCA DELL'ENERGIA: **L'IRONIA**



L' IRONIA:

- SCATENA IL SORRISO
- SDRAMMATIZZA
- PROVOCA UNO SCATTO DI
PENSIERO
- RIDIMENSIONA
- ALLEGGERISCE
- CREA INTESA
- RENDE COMPLICI
- HA UNA INTONAZIONE PARADOSSALE
- AIUTA A NON PRENDERSO TROPPO
SUL SERIO
- E' UN GIOCO
- E' SURREALE



L' IRONIA:

- L'UOMO E' L'UNICO ANIMALE CHE SORRIDE
- CONCEDIAMOCI UNA DIMENSIONE LUDICA (TRASGRESSIONE)
- LIBERIAMOCI DA STEREOTIPI
- CERCHIAMO DI ESSERE INDULGENTI CON NOI STESSI





MI SALVA L'IRONIA.
SEMPRE E COMUNQUE.



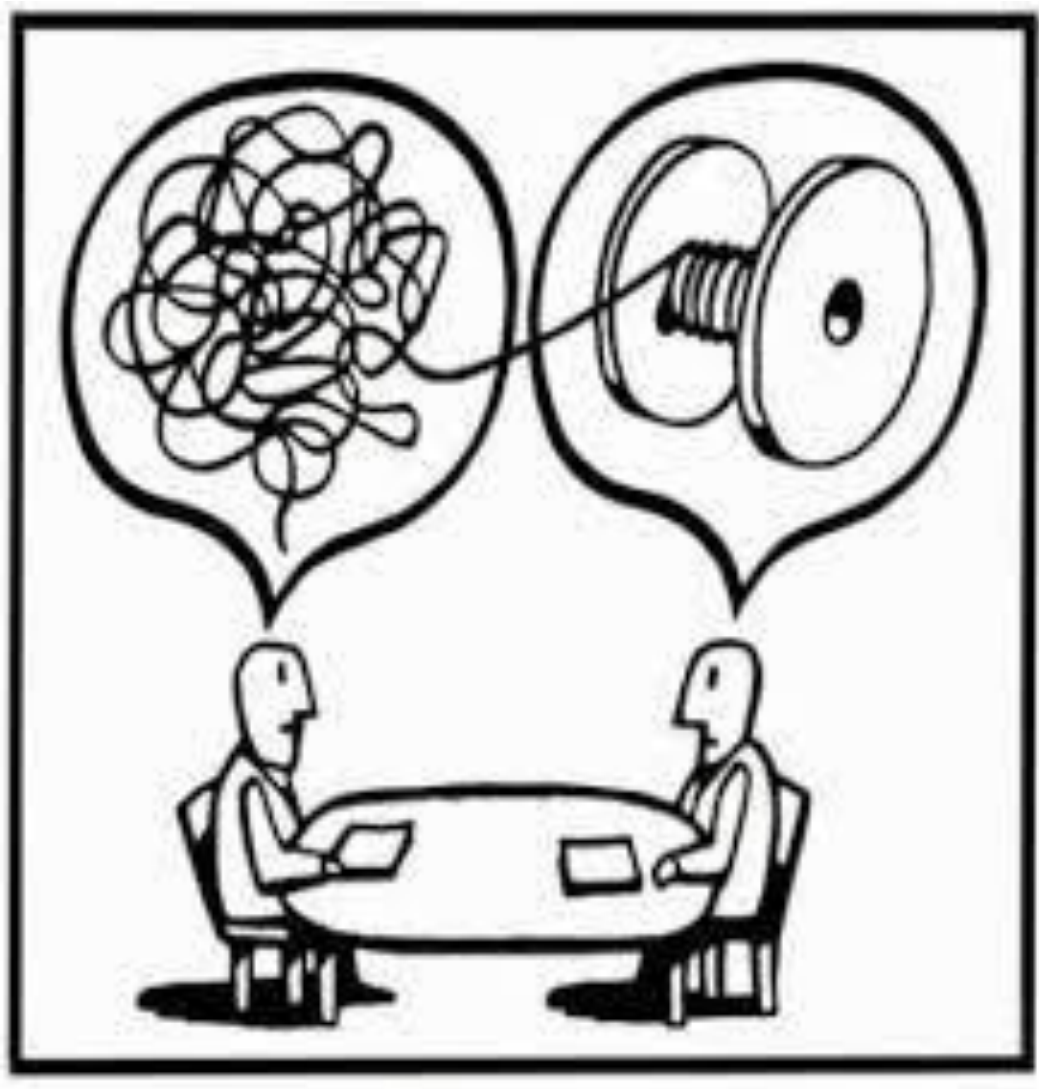
onoma

enti,

...

Caffeina

ASCOLTO





Spunto di riflessione...

Vi è mai capitato di interrompere, dare giudizi, offrire consigli non richiesti, minacciare, accusare, svalutare, deridere, generalizzare, incalzare, imporre, interpretare, di preparare un consiglio o una risposta, mentre ancora l'altro sta parlando, mostrando subito il vostro repertorio di personali soluzioni...

...continuando a credere di essere buoni ascoltatori?

ASCOLTO

Ascoltare significa...

- ✓ “fare silenzio”
- ✓ dare precedenza all’altro
- ✓ voler capire
- ✓ non giudicare
- ✓ riconoscere l’altro
- ✓ cogliere “la sostanza”
- ✓ regalare il proprio tempo

L'ASCOLTO ATTIVO





visto su **facciabuco.com** 

IL CORPO COMUNICA



IL CORPO COMUNICA

Come governare il linguaggio del corpo

- ☐ ESPRESSIONE DEL VISO
- ☐ CONTATTO VISIVO
- ☐ POSTURA
- ☐ RESPIRAZIONE
- ☐ GESTIONE DEL TERRITORIO
- ☐ PROSSEMICA
- ☐ GESTUALITÀ
- ☐ ABBIGLIAMENTO & STATUS SYMBOL



L'ASCOLTO DIFFICILE

PERCHÉ:

- ☐ NON HAI TEMPO
- ☐ HAI GIÀ UNA TUA OPINIONE
- ☐ CHI HAI DAVANTI NON TI PIACE
- ☐ IL FATTO È RECIPROCO
- ☐ SEI CONCENTRATO SOLO SUI TUOI OBIETTIVI
- ☐ SEI CONVINTO D' AVER CAPITO COSA SERVE A CHI HAI DAVANTI
- ☐ SEI IMPEGNATO A PARLARTI ADDOSSO, A NON FAR PARLARE E SOPRATTUTTO ... A NON ASCOLTARE

Per rendere facile l'ascolto basta declinare al contrario i punti precedenti !

(... e quindi lo facciamo adesso insieme ... declinare ...)

LA CAPACITA' DI ASCOLTO

- ☐ Ascoltare con empatia e senza pregiudizi
- ☐ Armonizzarsi con i tempi e i modi dell'interlocutore
- ☐ Non distrarsi inseguendo altri pensieri
- ☐ Non interrompere e usare il silenzio e le pause
- ☐ Ascoltare con gli occhi e con la mente ... e col cuore
- ☐ Cercare prima di capire e poi di farsi capire
- ☐ Ascoltare gli altri come se poi si dovesse raccontare quello che hanno detto
- ☐ Accertarsi che l'interlocutore abbia compreso
- ☐ Incoraggiare tutti ad esprimersi
- ☐ Impegnarsi per diventare ascoltatori migliori

EMPATIA



"Sapeva ascoltare e sapeva leggere. Non i libri, quelli son buoni tutti, sapeva leggere la gente, i segni che la gente si porta addosso".

(Alessandro Baricco)

EMPATIA



MARINA ABRAMOVIC



EMPATIA

*La più alta espressione dell'empatia
è nell'accettare e non giudicare*

Carl Rogers







STUPORE

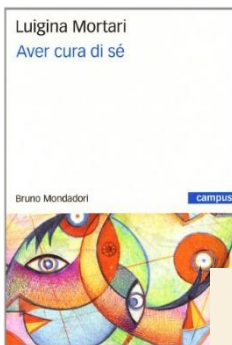


*Se non sei in grado di provare né stupore né sorpresa sei
per così dire morto, i tuoi occhi sono spenti.*

A. Einstein

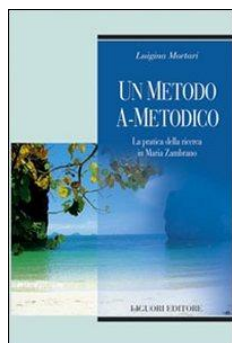
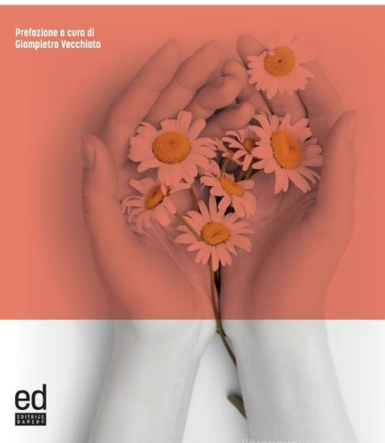
SULLE ALI DI DEDALO / puntata 3 – MERAVIGLIA E STUPORE

bibliografia



LETIZIA ESPANOLI, FRANCESCA ZEDDA
LA GENTILEZZA NELLE RELAZIONI DI CURA
Storie, studi e metodo come antidoto ai maltrattamenti

Prefazione a cura di Giampaolo Vecchiato



DANIEL GOLEMAN

ESSERE LEADER

GUIDARE GLI ALTRI GRAZIE ALL'INTELLIGENZA EMOTIVA



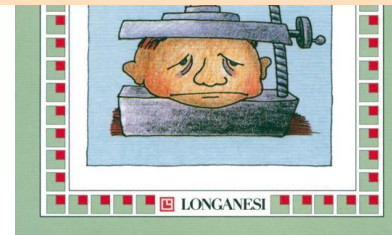
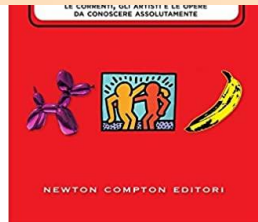
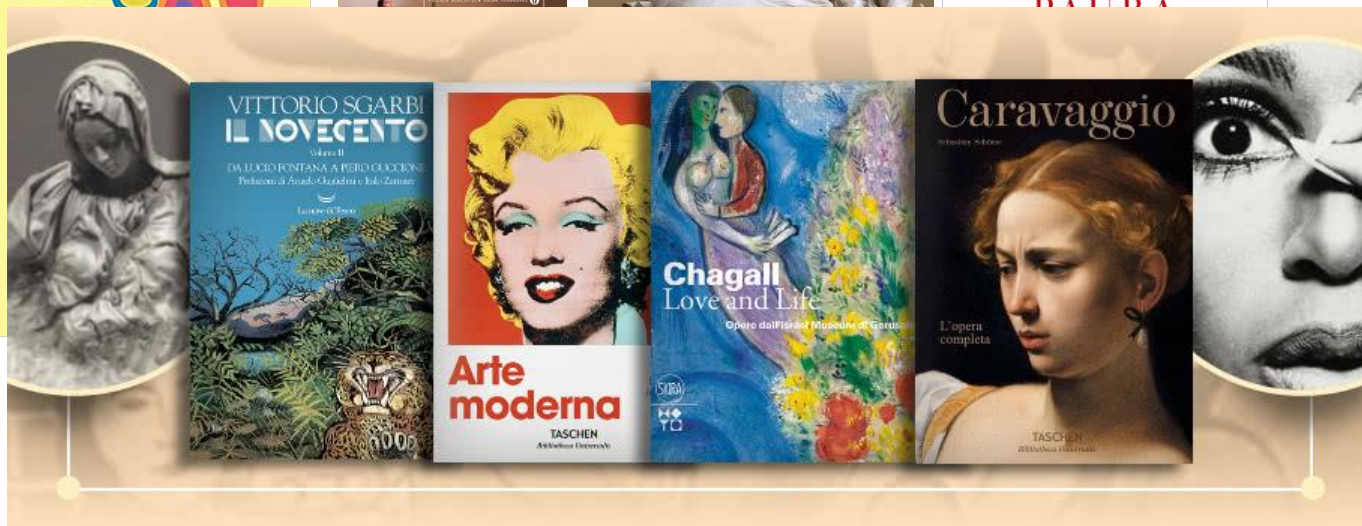
CURA
NEL CUORE DELLE RSA



30/11/2025

Dott.ssa Angela

bibliografia





Curati dei tuoi pensieri; diventeranno parole.

Curati delle tue parole; diventeranno azioni.

Curati delle tue azioni; diventeranno abitudini.

*Curati delle tue abitudini; diventeranno il
carattere.*

*Curati del tuo carattere; diventerà il tuo
destino.*

(Ralph Waldo Emerson)



30/11/2025

Dott.ssa Angela Di Giaimo 2025

Grazie...