



Summit Psicologia Saronno | 12 Settembre 2020

```
[et_pb_section fb_built="1" admin_label="section"
_builder_version="3.22"][et_pb_row admin_label="row" _builder_version="3.25"
background_size="initial" background_position="top_left"
background_repeat="repeat"][et_pb_column type="4_4" _builder_version="3.25"
custom_padding="|||" custom_padding__hover="|||"][et_pb_text
admin_label="Text" _builder_version="3.27.4" background_size="initial"
background_position="top_left" background_repeat="repeat"]
```

Il centro Interapia di Saronno è felice di invitarvi a partecipare al primo summit di psicologia realizzato nella città di Saronno per la divulgazione della pratica e della teoria psicologica.

Il centro insieme ad altri operatori del settore pubblici e privati propone una giornata intera dedicata alla promozione della cultura psicologica.

Un evento che è rivolto ai Saronnesi nella speranza di abbattere i pregiudizi sulla pratica della psicoterapia e iniziare una scientifica e corretta divulgazione di questa importante tematica così attuale in questi momenti di grandi cambiamenti epocali e difficoltà legate alla diffusione del covid-19.

Programma della Giornata

Ore 09:00

PRESENTAZIONE DELL'EVENTO E INTRODUZIONE

Ore 09:30

**Intervento: "Circolo della Sicurezza: riscoprirsi attenti ai
bisogni dei bambini, a partire dalla nostra esperienza di figli"**

Relatore: dott.ssa Sara Maria Maestroni

Estratto: "Il "Circolo della Sicurezza" è un programma nato negli Stati Uniti d'America in tempi recenti, rivolto primariamente ai genitori che vogliono approfondire la relazione con i propri figli. La particolarità di questo rispetto ad altri programmi sulla genitorialità è che si arricchisce della propria esperienza di figli per comprenderli.

Questo cambio di prospettiva amplia la visuale e ci regala spazio. Spazio per esplorare la relazione con i propri figli e le reazioni come genitori, che si

originano nell'essere stati figli. E il cerchio si chiude.”

Ore 10:00

Intervento: “L’uragano Covid: tra Didattica a Distanza (DAD) e Didattica di Vicinanza (DV)”

Relatore: dott.ssa Nerella Selvatici

Estratto: Farò una breve esposizione di un’indagine, avvenuta durante il lockdown, in sedici regioni italiane, riguardante la didattica a distanza e la didattica in presenza. L’indagine ha coinvolto insegnanti, allievi e genitori, a partire dalla scuola dell’infanzia fino all’ultimo anno delle scuole secondarie di secondo grado. Le conclusioni a cui giunge l’indagine diverranno pretesto per tentare di cogliere il cambiamento in atto, a livello del funzionamento psicologico, soprattutto nelle nuove generazioni. A partire da quella di internet 2.0, quella dei cosiddetti “nativi digitali” o “generazione Z”, in cui possiamo osservare come la dimensione virtuale venga iper-investita, a dispetto di una realtà che spaventa e nella quale bambini e adolescenti faticano a trovare spazi di espressione e sviluppo personale e sociale. Il cambiamento in atto è stato reso maggiormente visibile, nonché accelerato, proprio dal lungo periodo di chiusura tra le pareti domestiche. Appare consapevolmente in scena la ricerca dell’ALTRO dentro al pc, un altro forse più controllabile e, per ciò, che fa meno paura? Le neuroscienze ci dimostrano che, per lo sviluppo psichico degli esseri umani, è fondamentale la sintonizzazione con l’Altro, un Altro che ci vede e ci ascolta, un ALTRO che c’è e che con la crescita diventa parte di noi, della nostra sicurezza nella vita. Potremmo ipotizzare che la ricerca dell’ALTRO, sia nella nostra società iper-moderna...un bisogno insaturo? Tutto troppo veloce? Tutto stimolo-risposta? Vi è ancora un possibile dialogo-incontro tra genitori e figli? O parliamo lingue diverse?... Ma... il futuro è già qui. Incontra, però, dei corpi non sempre preparati a gestire l’ingente stimolazione a cui sono sottoposti, a fronte di una limitatezza di movimento e di spazi. Infatti, tra i disagi più diffusi si riscontra un importante e progressivo incremento di manifestazioni di ansia e panico, nei quali si somatizza una sofferenza sia psichica che corporea, senza esserne però consapevoli. Concludo proponendo l’idea di un nuovo modo di fare clinica, non partendo da modelli, teorie e setting a priori, bensì dall’incontro autentico con l’ALTRO, un altro corpo e mente...un altro me.

Ore 10:30

Intervento: “Dal bambino “rotto” al bambino competente”

Relatore: dott. Edoardo Perini

Estratto: Nel corso dell’intervento illustrerò l’uso dello scenotest familiare nella consultazione sistemico-relazionale rivolta alla famiglia con figli sotto i dieci anni. Lo scenotest permette di creare un contesto clinico in grado di coinvolgere attivamente il bambino, con l’obiettivo di cogliere il suo punto di vista sulla realtà: la consultazione sistemica, infatti, mira non tanto a misurare i problemi del bambino, quanto ad evidenziare le

sue risorse comunicative all'interno della famiglia ed a promuoverne il loro sviluppo.

Ore 11:00

TAVOLA ROTONDA

dott.ssa Sara Maestroni, dott.ssa Nerella Selvatici, dott. Edoardo Perini

Ore 11:30

“La Terapia Meta-Cognitiva”

dott.ssa Paola Marinoni

Estratto: La Terapia Metacognitiva (Metacognitive Therapy o MCT) è una forma di psicoterapia recentemente sviluppata che propone un nuovo modo di concettualizzare e trattare i disturbi psicologici. L'approccio MCT si basa su una teoria introdotta da Adrian Wells e Gerald Matthews (1994) ed è stato applicato inizialmente al trattamento del Disturbo d'Ansia Generalizzata (Wells, 1995, 2000). In seguito la Terapia Metacognitiva è stata estesa a tutti i disturbi d'ansia e alla depressione con numerose evidenze empiriche in merito alla sua efficacia. Una delle caratteristiche dei disturbi psicologici come ansia e depressione è che i pensieri negativi sono percepiti come incontrollabili. La MCT ha l'obiettivo di aiutare i pazienti a sviluppare nuovi modi più funzionali di reazione ai pensieri negativi.

Ore 12:00

“Terapia integrata: un modello di intervento nella depressione”

dott. Simone Sottocorno, dott.ssa Gaia Guggeri

Estratto: I dati epidemiologici aggiornati al 2019 attestano la preoccupante incidenza dei disturbi depressivi nella società occidentale. Con tutta probabilità la crisi sanitaria globale dovuta alla pandemia di Covid-19, per via delle importanti implicazioni psicologiche che ha determinato nella popolazione, ha inciso negativamente su questo fenomeno. Numerose evidenze scientifiche nel corso degli ultimi decenni, ormai avvalorate da lavori di revisione e meta-analisi, individuano nell'integrazione fra psicoterapia di tipo cognitivo – comportamentale e farmacoterapia a base di SSRI (inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina) l'indicazione terapeutica di elezione nel trattamento della depressione. Le neuroscienze e la ricerca in psicoterapia mostrano con crescente chiarezza i meccanismi di azione e le modificazioni psicologiche e neurofisiologiche che un trattamento integrato è in grado di generare.

Ore 12:30 PAUSA PRANZO

Ore 13:30

Intervento: "Reinventare la tua vita. La Schema Therapy: un approccio efficace ai problemi psicologici"

Relatore: dott.ssa Laura Beccia

Estratto: La Schema Therapy è una terapia evidence based che cerca di cogliere le tematiche che si nascondono dietro i sintomi, aiuta a riconoscere i cosiddetti "schemi" o "trappole" (emozioni, pensieri, ricordi, sensazioni corporee dolenti) che si sviluppano se i bisogni universali d'amore, di protezione, autonomia, libertà, spontaneità-gioco e contenimento non sono stati soddisfatti. È possibile "reinventare la propria vita" e mettere in atto un cambiamento per trovare il giusto equilibrio tra i bisogni personali e le richieste del mondo esterno. Durante il webinar proveremo a capire quali sono queste trappole e quali conseguenze hanno se non riconosciute.

Ore 14:00

Intervento: "La psicoterapia funziona?"

Relatore: dott. Tiziano Monea

Estratto: La psicoterapia è efficace? Quale trattamento lo è di più? Quanto dura un percorso? Queste e altre domande possono venire in mente a chi si appresta a intraprendere un percorso di psicoterapia o a chi magari ci sta solo pensando. Il webinar ha l'obiettivo di provare a rispondere a queste e ad altre domande inerenti l'efficacia della psicoterapia sulla base di quello che ci dice la ricerca e le migliaia di studi effettuati sinora. Vedremo insieme quali sono i principali fattori terapeutici, si parlerà della personalizzazione dei trattamenti e cosa possa favorire o ostacolare il processo di cambiamento.

Ore 14:30

TAVOLA ROTONDA

dott.ssa Paola Marinoni, dott. Simone Sottocorno, dott.ssa Gaia Guggeri, dott.ssa Laura Beccia, dott. Tiziano Monea

Ore 15:00

Intervento: "Quando le emozioni diventano cibo: il trattamento dei disturbi alimentari"

Relatore: dott.ssa Silvia Domenichini

Estratto: I disturbi alimentari sono diffusi soprattutto tra le fasce più giovani, infatti colpiscono i soggetti in età evolutiva (bambini, adolescenti

e giovani adulti), specialmente di sesso femminile. Si tratta di disturbi psicologici caratterizzati da un alterato rapporto con il cibo e con il corpo e distinti principalmente in: Anoressia Nervosa/ Bulimia Nervosa/ Disturbo da Alimentazione Incontrollata/ Disturbi della nutrizione o dell'alimentazione con altra specificazione . I disturbi dell'alimentazione sono espressione di un profondo malessere interiore, tutta la vita della persona sembra organizzarsi attorno alla paura di ingrassare che spesso si configura come una vera e propria ossessione. È per questo molto importante cogliere in tempo i campanelli d'allarme per evitarne l'insorgenza.

Ore 15:30

Intervento: "Mindful eating: l'utilizzo della mindfulness nel trattamento dei disturbi del comportamento alimentare"

Relatore: Dott.ssa Annarita Scarola

Estratto: Mindfulness significa consapevolezza o presenza mentale e per spiegare cos'è possiamo utilizzare la classica definizione di Jon Kabat Zinn "ciò che sorge quando si porta l'attenzione al momento presente, in modo intenzionale e non giudicante".

Grazie alla mindfulness si impara a conoscere se stessi e a riconoscere con più facilità i propri pensieri, le proprie emozioni e le proprie reazioni ad esse, aprendosi alla ricchezza del momento presente.

Questa maggiore conoscenza di sé apre la strada ad una modalità di risposta più consapevole agli eventi difficili, attraverso comportamenti scelti e non agiti per reazione, e consente di scoprire un modo diverso di rapportarsi alla sofferenza e alla fatica quotidiana, portando ad un aumento del benessere e ad un miglioramento considerevole della qualità di vita.

Quando infatti siamo sotto stress, siamo preoccupati, ci sentiamo impotenti, in ansia, arrabbiati o sotto pressione nell'affrontare le difficoltà che quotidianamente ci si presentano, è facile reagire con comportamenti impulsivi, automatici e spesso poco efficaci che mettiamo in atto nel tentativo di gestire la fatica e la sofferenza emotiva sperimentate.

Questo è vero anche in ambito dei disturbi del comportamento alimentare, in cui si mettono tipicamente in atto comportamenti disfunzionali (tipo l'abbuffata) come reazione a stati emotivi che si fa fatica a tollerare e gestire diversamente. Dunque la mindful eating, ovvero l'applicazione della pratica della mindfulness all'alimentazione, invita ad esplorare la relazione che esiste tra come stiamo (pensieri, emozioni) e come mangiamo (comportamento).

Quando siamo totalmente presenti all'intera esperienza del mangiare, riusciamo a cogliere tanti aspetti di essa che di solito passano inosservati: le sensazioni che i cinque sensi recepiscono attraverso il cibo, i pensieri automatici sugli alimenti, con quale stato emotivo ci avviciniamo al cibo, come ci relazioniamo con esso, quanta fame effettivamente abbiamo e quando siamo sazi.

Rispondere, al contrario di reagire, vuol dire non lasciare spazio agli automatismi ma, partendo da una maggiore consapevolezza di ciò che sta accadendo dentro di noi, capacità affinata appunto grazie alla pratica costante della mindfulness, accorgersi di quando sorgono questi impulsi, come anche dei pensieri e delle emozioni che li causano, e mettere in atto comportamenti scelti, non automatici, e di conseguenza più efficaci e meno distruttivi.

Ore 16:00 TAVOLA ROTONDA

dott.ssa Sara Garibaldi, dott.ssa Silvia Domenichini

Ore 16:30

Intervento: “Gestire lo stress e il cambiamento nella complessità – Manuale di sopravvivenza”

Relatore: dott.ssa India Lisa Minelli

Estratto: La realtà moderna che ci circonda è complessa, mutevole, in continuo cambiamento. Il momento attuale che stiamo vivendo porta con sé senso di smarrimento, destabilizzazione e insicurezza. Ora più che mai, ci viene richiesto un continuo adattamento rispetto ad una condizione che ha ben poco di prevedibile. Come mettersi in sicurezza e affrontare queste “montagne russe”?

Ore 17:00

Intervento: “Un intervento psicologico per i disturbi del sonno”

Relatore: dott.ssa Veronica Valeriani

Estratto: La diffusione dei disturbi del sonno nella popolazione, tale da coinvolgere circa 1/3 della stessa, ha fatto emergere, nel tempo, la necessità di trattare il disturbo non solo dal punto di vista biologico, ma anche dal punto di vista comportamentale e cognitivo, entrambe variabili psicologiche precipitanti e di mantenimento dei problemi legati al sonno. Per tale ragione l'intervento psicologico sui disturbi del sonno non può prescindere da un lavoro sui pensieri della persona e sul comportamento che essa mette in atto. Ci si propone di fare una panoramica dei fattori implicati nei disturbi del sonno, al fine di migliorare la consapevolezza del problema e ad integrarli in un'eventuale richiesta di aiuto per chi ne soffre.

Ore 17:30

Intervento: “Interventi di prevenzione e trattamento del decadimento cognitivo e della demenza”

Relatore: dott.ssa Anna Maria Mirto

Estratto: La demenza rappresenta una delle maggiori cause di disabilità tra gli ultra 60enni e nel mondo si stimano 50 milioni di casi, numero proiettato a raggiungere gli 82 milioni nel 2030 secondo le stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Questa sindrome è caratterizzata dal graduale deterioramento della memoria, del linguaggio e delle capacità di apprendimento e giudizio (Bianchetti et al., 2010). Studi di risonanza magnetica hanno mostrato come tale declino cognitivo sia dovuto a cambiamenti cerebrali strutturali, quali atrofia e riduzione del volume corticale delle aree frontali, temporomediali e posteriori (Ruiz de Miras et al., 2017) e funzionali, legati alla riduzione della connettività funzionale tra le aree fronto-temporali, limbiche, visive e sensomotorie (Pini et al., 2020). Benché l'avanzare dell'età costituisca il fattore di rischio maggiormente noto nello sviluppo del decadimento cognitivo, la demenza non è un processo naturale e inevitabile dell'invecchiamento. Infatti, invecchiare in salute è possibile! A darne conferma sono i risultati di diverse ricerche in cui sono stati individuati i fattori di rischio modificabili sui quali è fondamentale agire al fine di prevenire e/o ritardare l'insorgenza e la progressione della malattia. L'intervento è volto ad illustrare le azioni preventive e di trattamento efficaci contro il decadimento cognitivo e la demenza, ed è rivolto a chi si appresta a diventare un over60 o a chi già nella quotidianità vive al fianco di un caro affetto da queste condizioni cliniche. Al termine della presentazione, gli interessati potranno orientarsi in maniera più chiara nella gestione e nella cura del proprio invecchiamento.

Ore 18:00

Intervento: "Come le neuroscienze ci aiutano a comprendere il mal di vivere"

Relatore: dott.ssa Lorena Angela Cattaneo

Estratto: Le recenti acquisizioni nel campo delle neuroscienze hanno permesso di comprendere come una specifica attività cerebrale sia alla base dei disturbi depressivi e, in generale, di quelli dell'umore. Il presente webinar ha lo scopo di illustrare gli studi scientifici più recenti sull'argomento, al fine di stimolare una comprensione più completa del disturbo depressivo.

Ore 18:30 TAVOLA ROTONDA

19:00

PAUSA CENA

20:30

**Intervento Ospiti dott. Giovanni Maria Ruggero Psichiatra,
Psicoterapeuta**

Sono nato a Nocera Inferiore (Salerno) il 30 maggio 1967. Mi sono laureato in

medicina e chirurgia all'Università di Pavia nel 1992 e specializzato in Psichiatria all'Università di Milano nel 1998 e in psicoterapia cognitiva presso la Scuola di terapia cognitiva e cognitivo comportamentale "Studi Cognitivi" di Milano nel 2001.

Da allora effettuo pratica privata di psicoterapia.

Sono inoltre direttore della Scuola di terapia cognitiva e cognitivo comportamentale "Psicoterapia Cognitiva e Ricerca" e docente presso la Scuola di terapia cognitiva e cognitivo comportamentale "[Studi Cognitivi](#)" e presso la "[Sigmund Freud University](#)" di Vienna e Milano.

Infine mi occupo di ricerca scientifica sulla **terapia cognitiva** e sono autore di varie pubblicazioni.

21:15

Intervento Ospite: dott. Davide Nahum Psicologo, Psicoterapeuta direttore Centro Ieled Milano, Pavia, Meda, rho

22:00

COMMENTI CONCLUSIVI, RINGRAZIAMENTI E SALUTI

Iscriviti all'evento Gratuito

<https://www.eventbrite.it/e/111962051510>

```
[/et_pb_text][/et_pb_column][/et_pb_row][et_pb_row_builder_version="4.5.1"
_module_preset="default"][et_pb_column type="4_4" _builder_version="4.5.1"
_module_preset="default"][et_pb_text _builder_version="4.5.1"
_module_preset="default"]
```

Con il patrocinio dei Seguenti Enti:

```
[/et_pb_text][/et_pb_column][/et_pb_row][et_pb_row
column_structure="1_3,1_3,1_3" admin_label="Riga" _builder_version="4.5.1"
_module_preset="default"][et_pb_column type="1_3" _builder_version="4.5.1"
_module_preset="default"][et_pb_image
src="https://www.centrointerapia.it/wp-content/uploads/2020/07/mct-italia-sca
led.jpg" title_text="mct italia" _builder_version="4.5.1"
_module_preset="default"][/et_pb_image][/et_pb_column][et_pb_column
type="1_3" _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"][et_pb_image
src="https://www.centrointerapia.it/wp-content/uploads/2020/07/Logo-SIST.jpeg
" title_text="Logo SIST" _builder_version="4.5.1"
_module_preset="default"][/et_pb_image][/et_pb_column][et_pb_column
type="1_3" _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"][et_pb_image
src="https://www.centrointerapia.it/wp-content/uploads/2020/07/NEWOPL-black-0
```



```
1.png" title_text="NEWOPL – black-01" _builder_version="4.5.1"
_module_preset="default" hover_enabled="0"
url="https://www.opl.it/"][/et_pb_image][et_pb_column][et_pb_row][et_pb_row
_builder_version="4.5.1" _module_preset="default"][et_pb_column type="4_4"
_builder_version="4.5.1" _module_preset="default"][et_pb_text
_builder_version="4.5.1" _module_preset="default"]
```

I Centri ed i Professionisti Che Partecipano al Summit

```
[/et_pb_text][et_pb_column][et_pb_row][et_pb_row
column_structure="1_3,1_3,1_3" admin_label="Riga" _builder_version="4.5.1"
_module_preset="default"][et_pb_column type="1_3" _builder_version="4.5.1"
_module_preset="default"][et_pb_image
src="https://www.centrointerapia.it/wp-content/uploads/2020/07/2.png"
alt="centro di psicologia interapia" title_text="2" align="center"
_builder_version="4.5.1"
_module_preset="default"][/et_pb_image][et_pb_column][et_pb_column
type="1_3" _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"][et_pb_image
src="https://www.centrointerapia.it/wp-content/uploads/2020/07/1.png"
title_text="1" _builder_version="4.5.1"
_module_preset="default"][/et_pb_image][et_pb_column][et_pb_column
type="1_3" _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"][et_pb_image
src="https://www.centrointerapia.it/wp-content/uploads/2020/07/3.png"
title_text="3" _builder_version="4.5.1"
_module_preset="default"][/et_pb_image][et_pb_column][et_pb_row][et_pb_row
column_structure="1_3,1_3,1_3" admin_label="Riga" _builder_version="4.5.1"
_module_preset="default"][et_pb_column type="1_3" _builder_version="4.5.1"
_module_preset="default"][et_pb_image
src="https://www.centrointerapia.it/wp-content/uploads/2020/07/crisalide.png"
alt="centro di psicologia interapia" title_text="crisalide" align="center"
_builder_version="4.5.1"
_module_preset="default"][/et_pb_image][et_pb_column][et_pb_column
type="1_3" _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"][et_pb_image
src="https://www.centrointerapia.it/wp-content/uploads/2020/07/fam.png"
title_text="fam" _builder_version="4.5.1"
_module_preset="default"][/et_pb_image][et_pb_column][et_pb_column
type="1_3" _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"][et_pb_image
src="https://www.centrointerapia.it/wp-content/uploads/2020/07/Untitled-design.png"
title_text="Untitled design" _builder_version="4.5.1"
_module_preset="default"][/et_pb_image][et_pb_column][et_pb_row][et_pb_row
column_structure="1_3,1_3,1_3" admin_label="Riga" _builder_version="4.5.1"
_module_preset="default"][et_pb_column type="1_3" _builder_version="4.5.1"
_module_preset="default"][et_pb_image
src="https://www.centrointerapia.it/wp-content/uploads/2020/07/sara-garibaldi
```

.png" alt="centro di psicologia interapia" title_text="sara garibaldi" align="center" _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"][/et_pb_image][et_pb_column type="1_3" _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"][/et_pb_column][et_pb_column type="1_3" _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"][/et_pb_column][et_pb_row _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"] [et_pb_column type="4_4" _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"] [et_pb_text _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"]

Ospiti del Summit

[et_pb_row _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"] [et_pb_row _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"] [et_pb_text _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"] [et_pb_image src="https://www.centrointerapia.it/wp-content/uploads/2020/07/8.png" title_text="8" _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"] [et_pb_text _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"]

dott. Giovanni Maria Ruggero

[et_pb_row _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"] [et_pb_row _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"] [et_pb_text _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"] [et_pb_image src="https://www.centrointerapia.it/wp-content/uploads/2020/07/9.png" title_text="9" _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"] [et_pb_text _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"]

dott. Davide Amos Nahum

[et_pb_row _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"] [et_pb_row _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"] [et_pb_text _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"] [et_pb_text _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"] [et_pb_text _builder_version="4.5.1" _module_preset="default"]