

ARTEMISIA

NUMERO 11 - ANNO 5 - MARZO 2021

magazine



I FIGLI

*L'eredità più importante
del nostro futuro*

I GIOVANI
E IL DIGITALE

DIAGNOSI
GASTROINTESTINALE

L'OBESITÀ
INFANTILE



GIOVANI INNOVATIVI *o competenti digitali?*

Imparare a usare il digitale è diverso da imparare a gestirlo. Soprattutto per i giovani cresciuti con il cellulare in mano, una rieducazione a “essere umani” è di vitale importanza.

“Senza computer, smartphone e internet ci sentiamo perduti. Ciò vuol dire che l'uso massiccio delle tecnologie sta mandando in tilt il nostro cervello. Se ci limitiamo a chattare, postare, twittare e navigare su Google finiamo per parcheggiare il nostro cervello, ormai incapace di riflettere e concentrarsi”.

Manfred Spitzer

“Ciao Francesco!*, come mai hai chiesto ai tuoi genitori di poter fare Coaching con me?”

È stata un'idea tua?” - Chiedo

“Certo Teresa, voglio capire cosa mi sta succedendo! Quando devo pensare agli studi da scegliere, mi sento bloccato e ho paura.” - Risponde Francesco

La cosa bellissima del Coaching ai giovani, è la loro capacità e velocità di integrare il miglioramento e di ricordarsene! Un effetto e una memoria che mi permettono con Francesco di ristabilire subito il clima di fiducia reciproca alla base di un Coaching efficace e promettente.

Conosco già questo giovane perché aveva intrapreso un percorso, insieme ai genitori, per migliorare la comunicazione in famiglia. Il tema era stato elaborato positivamente, e 4 anni dopo, eccolo di nuovo qui, con i suoi 18 freschi di compleanno! Che gioia rivederlo.

Entrando nella sessione di Coaching con il metodo wingwave® risaliamo, emozione per emozione, situazione per situazione, ai principali nodi da sciogliere sul tema.

Il quadro è chiaro dopo circa un'ora di lavoro. Riattivando il flusso dinamico del pensiero attraverso alcuni esercizi di concentrazione e di movimento, con l'uso

della musica wingwave® creata ad hoc per armonizzare l'attività dell'emisfero destro e sinistro, le idee e le emozioni fluiscono di nuovo e si riconnettono fra di loro. Così la paura di deludere le aspettative dei genitori e la paura di scelte troppo difformi dal gruppo di amici di riferimento, sono ristrutturare in una cornice nuova e il tema è positivamente elaborato. Stavolta tuttavia, c'è qualcosa di più e qualcosa di diverso che percepisco nel suo stato emozionale. È un velo di tristezza e passività che ho trovato in altri giovani con cui ho lavorato nell'ultimo anno, come se la capacità di gioire sia smorzata o messa in modalità muta.

Anche con Lucia, giovane universitaria, che mi ha cercato per un tema relativo alla paura degli esami, un classico per il wingwave® Coaching, ho la stessa percezione.

L'ultimo anno ha portato dei grandi cambiamenti nello stile di vita dei giovanissimi e dei giovani. Soprattutto a loro è richiesto di diventare saggi e distanziati in una fase della vita in cui il contatto e la libertà sono sostanziali per una crescita sana. Il problema è che la parola “sana” che qui uso nel senso di interezza, va in conflitto con la parola “sana” nel senso di evitare la malattia, e questo è il primo conflitto neurolinguistico rilevante, Milton Erickson* direbbe dissonanza cognitiva.

Chiedo a Francesco e Lucia come stanno vivendo questa situazione di distanziamento sociale e il dialogo che si accende con loro mi fa molto riflettere su un altro punto importante: la massiccia presenza dei media digitali nella vita dei giovani, dei giovanissimi e addirittura dei piccoli come unico o comunque dominante salvagente dell'istruzione e della socializzazione.



**Dr. ssa TERESA
BURZIGOTTI**

NLC Master Coach
e trainer,
programmattrice
neurolinguistica
e wingwave Coach
fondatrice e della Otto
Deit Akademie
e del Centro Italiano
wingwave®, membro
dell'equipe del servizio
“Coesione”
Artemisia Onlus

Il controverso tema delle conseguenze all'eccessiva esposizione ai device e ai monitor era già, in tempi non sospetti, nel mirino di molti genitori, e soprattutto della ricerca scientifica.

Ma come comportarsi ora e in futuro, visto che l'uso dei device non è più una scelta ma una necessità?

Il Prof. Manfred Spitzer neuroscienziato tedesco fra i più rinomati e psichiatra, visiting professor a Harvard e attualmente direttore della Clinica psichiatrica e del Centro per le Neuroscienze e l'Apprendimento dell'Università di Ulm, è autore di numerosi saggi, fra cui *Demenza digitale*, *Solitudine digitale*, *Connessi e isolati* e *Emergenza smartphone*.

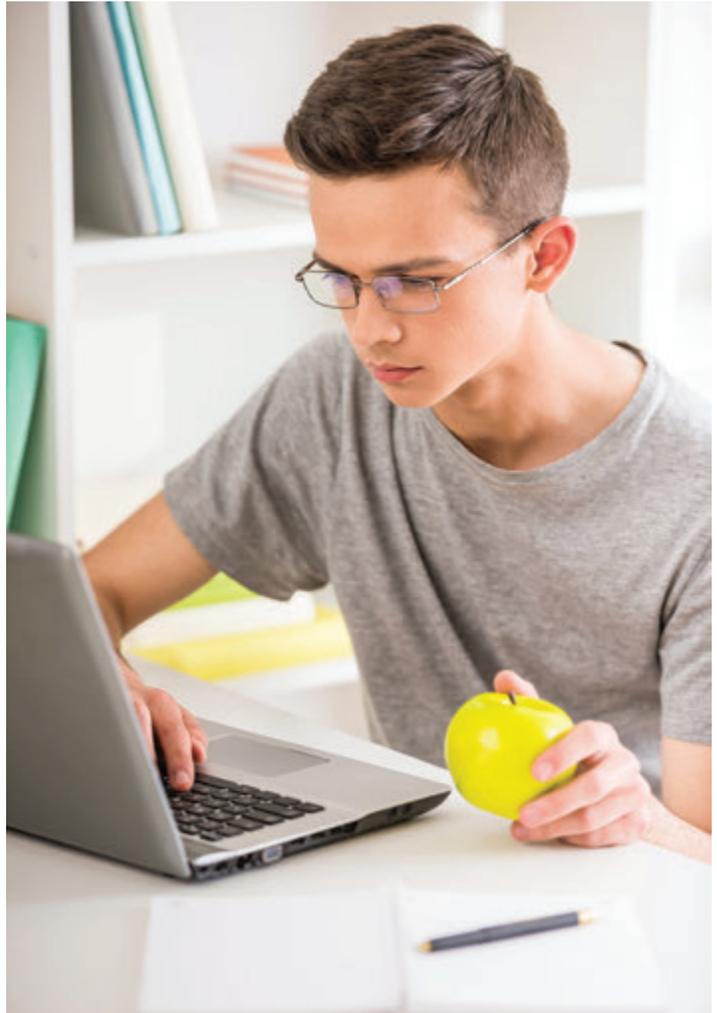
Secondo Spitzer, negli ultimi 10 anni la digitalizzazione è diventata sempre più presente nella scuola. Chi promuove l'incremento dei mezzi digitali già dall'asilo e nella scuola deve aver chiare due questioni:

1. Non si conoscono ancora le conseguenze a lungo termine a livello di sviluppo delle facoltà mentali
2. Non ci sono prove che la capacità di performance mentali aumenti con l'uso del digitale

Nei casi estremi l'eccessiva esposizione ai device provoca insonnia, dipendenza e stati neurofisiologici depotenzianti.

Allora cosa fare? La responsabilità e l'influenza che hanno genitori, insegnanti e anche aziende digitali nei confronti del futuro dei giovani è grande, impegnativa e complessa da gestire, piena di contraddizioni intrinseche. Tecnologia e umanità come andranno di pari passo?

L'Istituto Besser-Siegmund di Amburgo**, il cui metodo wingwave® rappresento e pratico in Italia, ha sviluppato un nuovo metodo di Coaching online, proprio a fronte di una recente ricerca condotta fra



gli studenti nelle scuole. Il metodo che porterò presto in Italia, parte dal concetto di Neurorisorse® - Human online, cioè dal fare focus sull'essere umano piuttosto che sulla tecnologia.

Il metodo pur avvalendosi del mezzo digitale, è mirato all'attivazione di risorse interne alla mente proprie dell'essere umano e legate alle esperienze sensoriali. Questo concetto permette di andare ben oltre il monitor, di entrare in contatto con le capacità generative della mente e di riformulare una prospettiva diversa rispetto al rapporto con il mezzo digitale.

Sentirsi soggetti attivi per i giovani è fondamentale, omettere di aiutarli durante questa crisi così profonda dei valori di riferimento significa lasciarli soli di fronte

* Nome fittizio usato per la privacy

** Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund, psicologi e psicoterapeuti di Amburgo conducono l'istituto Besser-Siegmund da oltre 20 anni. Ben introdotti nell'ambiente scientifico, hanno fondato il metodo di Coaching wingwave®, basato sull'evidenza scientifica, con 16 ricerche pubblicate. Il Centro Italiano wingwave® diffonde e insegna il metodo wingwave® in Italia, con licenza dai creatori del metodo.



a domande troppo grandi a cui spesso neanche gli adulti sanno rispondere. Rispondere tuttavia è meno importante che esserci. Restare equilibrati al loro fianco, per portare calore umano anche nel disorientamento, attivando in loro risposte di resilienza, è un ottimo obiettivo.

Anche per me come Coach è fondamentale riorientare il mio lavoro su nuovi parametri e nuovi strumenti di aiuto. Pensare di trasportare l'attività in presenza all'online senza un'adeguata preparazione è ingenuità. Il mezzo che si usa è esso stesso messaggio e bisogna saperlo gestire, altrimenti si subisce.

Sapete che i più grandi promotori della digitalizzazione tengono i loro figli ben lontani da internet?

Concludo come mia abitudine con qualche consiglio pratico. Ispirate i vostri figli a frequentare zone verdi senza portarsi il cellulare e preferire attività fisiche come camminata, corsa leggera, bicicletta.

Stimolateli a leggere e discutete in famiglia qualche pagina interessante sottolineata con evidenziatori, colori e appunti scritti a mano, incitate alle attività manuali, a cucinare insieme, a disegnare.

Cantare, ballare, muoversi e ridere anche in casa, nel week end o nelle pause, rivitalizza la mente.

Distraete i vostri figli, dopo che hanno partecipato alla lezione e al gruppo di studio e magari anche alla ricerca online, dallo stare ancora davanti al computer, al telefono o alla tv.

Diamo loro l'opportunità di crescere come esseri umani completi, di sviluppare le loro risorse, e invece di diventare assuefatti a protesi mentali programmate da altri, di aver la soddisfazione di conquistare capacità e abilità mentali.

Dialogando con me, Francesco e Lucia, i miei giovani clienti, hanno espresso il loro disagio per questa massiccia presenza di digitale nella loro quotidianità, hanno manifestato noia, tristezza e mancanza di prospettive di un mondo freddo.

Il mio intervento di Coaching con il metodo Neurorisorse®- humanonline li ha fatti riflettere su come il mezzo digitale possa aver un uso funzionale e circoscritto a un obiettivo mirato e quali risorse mentali si possono attivare per ristabilire un punto di vista equilibrato e positivo.