

INCONTRO CON IL PARKINSON

a cura della Dr.ssa Alice Cardone, Logopedista

In quest'uscita ci mettiamo comodi anche noi a leggere una testimonianza che ci ha regalato un nostro paziente, Giancarlo, in cui parla in prima persona della sua esperienza con il Parkinson.

Sono trascorsi dieci anni da quando, luglio 2012, una gentile neurologa mi disse che ero affetto da sindrome extrapiramidale che semplificando viene identificata con il "Parkynson".

Al momento il "Parkynson" è una malattia che non ha sbocchi positivi, ma la ricerca a piccoli passi procede. Chissà!!

La gente non sa che il Parkinson non è solo tremore, ma è la degenerazione del sistema nervoso con sintomi diversi da uno all'altro.

"Parky" ti accompagna sempre, a volte è discreto, altre molto invadente.

E' molto facile cadere in depressione. Esci sempre meno e ti lasci andare. Ti chiedi come sarà il tuo futuro, come cambierà la tua vita familiare, aspetto che subirà moltissimo gli effetti della malattia.

Ti affidi ad un neurologo che ti indica come affrontare il tuo nuovo sentiero di vita. Le sue indicazioni generalmente riguardano solo l'aspetto farmacologico, quali farmaci assumere e quante volte

al giorno.

Le medicine sono decise sulla base del colloquio e della visita medica dove sarà importante descrivere nel modo più preciso i sintomi, la reazione ai farmaci, i progressi eventuali e dopo il "Tutor" ci indicherà la "road map" farmaceutica.

La nostra "road map" è parte integrante di un mondo enorme costituito dal rapporto che abbiamo con noi stessi, dal rapporto con la malattia, dal rapporto con la famiglia, dal rapporto con le persone e le cose che ci circondano.

Nella speranza giornaliera di venire a conoscenza di qualcosa che ci faccia tornare come nuovi leggiamo di tutto, diventiamo assidui visitatori del web, partecipiamo o seguiamo conferenze e dibattiti. In rete ci vengono indicate moltissime attività in grado di farci af-



frontare meglio la malattia: Camminata Sportiva, Taichi, Bicicletta, Metodo Rosen, Yoga, Ballo, Musico Terapia e molto altro.

Le attività, che la società ed il web ci propongono, sono molteplici e tutte con una propria valenza positiva. Nascono così dibattiti su qual è la migliore, qual è quella che “assolutamente” devi praticare, se deve essere un’attività fisica motoria o di rilassamento etc.

Io sono sempre più convinto che la scelta deve orientarsi verso quell’attività che:

- più ci soddisfa
- più è in linea con le nostre preferenze e gusti
- diventerà uno stile di vita e che praticheremo normalmente, con i nostri limiti, e non come fosse una delle tante medicine.

E’ vero che alcune attività, più di altre, hanno una maggiore correlazione con il Parkinson e che ci aiutano più a contrastarlo, ma tale attività non può essere svolta contro i nostri gusti. Le imposizioni sovente danno effetti opposti.

Per tutti è importante che la ricerca faccia passi avanti e di conseguenza anche il benessere farà passi avanti.

Per chiudere questo breve scritto affermerei:

- Importante è reagire
- Diventare curiosi, è la volta che aumenteremo le nostre competenze
- Collaborare con gli altri, soprattutto con i nostri cari
- Mantenere il più a lungo possibile una certa autonomia.

Giancarlo

IL CAVALIERE TANTE MACCHIE

La creatività nella terapia familiare

a cura della Dr.ssa Marta Lanfranco, psicologa psicoterapeuta sistemico-relazionale

Sono il Cavaliere Tante Macchie e qualche paura, cavalco l’imprevisto e l’immensa bellezza.

Mi capita di cavalcare nel Paese Aridi Deserti, dove la calura costringe le persone a fare, fare e ancora fare senza fermarsi mai, sulla scia di un’impulsività che agogna una pozza d’acqua, o nel Paese Freddi Ghiacciai dove tutto sembra immobile, nulla vuole cambiare e si sente molto freddo.

Cavalcare nel Paese Aridi Deserti non è sempre facile, il mio cavallo sprofonda nella sabbia, l’unica soluzione possibile sembra dover continuare ad avanzare; è difficile rimanere coi piedi per terra,

penso sia un po’ quel che vivono quotidianamente gli abitanti di questa terra, in preda di un’emotività calda con poche possibilità di fermarsi in un punto a pensare, senza rischiare di sprofondare. Li osservo da lontano talvolta, per quanto provino a divincolarsi dagli strati di stoffa che portano sudore, sembra per loro quasi impossibile arrivare ad una calma rinfrescante.

L’immobilità del Paese Freddi Ghiacciai invece ci fa temere di non poter muovere uno zoccolo in più senza rischiare di frantumare in mille pezzi il circostante. In questa terra così fredda, gli abitanti han preso l’abitudine di stare immobili,

ibernati per non rischiare che l'effetto domino rompa questo fragile equilibrio. Fare la spola fra questi paesaggi così antitetici mi richiede molto impegno ed il mio cavallo spende tante energie per permettermi di far visita a tutti gli abitanti che mi invitano nelle loro case. Con noi portiamo sempre molta acqua per dissetarci nell'aridità, e folte sciarpe per non ammalarci di freddo: questo ci consente di poter entrare in contatto con le difficoltà proprie di ogni luogo senza rischiare di rimanerci incastrati.

“Non hai caldo con tutte quelle macchie ricamate sulla tua camicia?” mi chiedono spesso gli abitanti del Paese Aridi Deserti.

“No, queste macchie tutte diverse fanno parte di me, mi ricordano che al mondo non esiste solo il colore illuminato dal caldo... io tengo insieme colori caldi, freddi e pure tiepidi, per non perdermi le sfumature!” sono solito rispondere io.

“Freddo? Cos'è il freddo?” Si incuriosiscono loro.

Quando arriva questa domanda io e il mio cavallo sperimentiamo molta gratitudine perché ne capiamo l'importanza: la possibilità di conoscere l'altra metà della medaglia; ed è proprio quando ci sentiamo rivolgere questo quesito che ci è possibile invitare gli Abitanti del Paese Aridi Deserti a far visita di un luogo diverso.

“Con tutte queste macchie che hai indosso rischi di accecarci! Non vedi che il ghiaccio rifrange la luce e i tuoi colori così vivi ci offuscano la vista?” Mi accusano gli Abitanti del Paese Freddi Ghiacciai.

“Da dove veniamo noi, possiamo osare



coi colori senza rischiare di nuocere ad alcuno!”

“E sentiamo, da dove venite? Non possiamo immaginarci un luogo diverso da quello in cui siamo immersi”

Ecco la nuova possibilità: “Seguiteci e ve lo mostreremo!”

La Terra di Mezzo non è né troppo calda, né troppo fredda, è flessibile nelle temperature e nell'accogliere colori diversi e unici. Quando io ed il mio cavallo invitiamo gli abitanti di terre diverse in questo luogo ci assicuriamo che questo possa essere una novità buona: spesso mettiamo ai bambini del Paese Degli Aridi Deserti di giocare con la neve e a quelli del Paese dei Freddi Ghiacciai con la sabbia.

Molto spesso questi giochi sono così di-

vertenti che alla fine riusciamo a coinvolgere anche gli adulti che tornano un po' bambini.

Mettiamo a disposizione molti colori con cui dipingere: insieme dipingiamo la fatica di resistere al caldo senza un'apparente alternativa ed il dolore di rimanere immobili ed impassibili al gelo.

Ed è così che io ed il mio cavallo ricostruiamo con gli Abitanti di Terre Lontane possibilità di un'alternativa: nel gioco delle parti, la creatività consente di sperimentare paesaggi diversi, sentirsi diversi, relazionarsi agli altri in modo inedito.

La breve storia del Cavaliere Tante Macchie assomiglia a quella di una psicoterapeuta familiare che lavora e propone alle famiglie la possibilità di esprimersi attraverso il gioco, il disegno, modellando pupazzi di neve e castelli di sabbia

per fotografare quello che è stato, che è e che si vorrebbe diverso. La possibilità di incontrarsi in psicoterapia familiare propone con fermo rispetto una messa in gioco di sé e delle proprie risorse creative.

La creatività permette di sperimentarsi in modi inaspettati e dà accesso a infinite possibilità di relazione con sé stessi e con gli altri. L'accesso a tante macchie di colori e sfumature diverse permette di essere più in contatto con se stessi e disponibili per ascoltare l'altro e previene il duplice rischio di compulsione a fare e dell'immobilità per timore di un cambiamento distruttivo.

Ciò che la psicoterapia familiare persegue utilizzando strumenti creativi, è un adattamento sostenibile e creativo a ciò che la famiglia, l'individuo, la coppia vive ed attraversa.

Dr.ssa EMANUELA GERACI

PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA
ANALITICO TRANSAZIONALE

CELL. 345 0364754 geraci.psico@gmail.com



Mi occupo di:

- sostegno, consulenza psicologica e psicoterapia ad adolescenti e adulti
- indagini psicodiagnostiche attraverso colloqui e test psicologici
- svolgo la mia attività anche nell'ambito delle dipendenze occupandomi in particolar modo di alcolismo

"Ama la goccia che fa traboccare il vaso. È nascosto lì ogni bel cambiamento"



CENTRO di
PSICOLOGIA
e LOGOPEDIA

logos

VIA CHIAMPO, 35 PINEROLO
www.psicologiapinerolo.it

ANSIA

CHE
COS'E'?



- E' un'emozione di base
- E' un **meccanismo adattivo**
- **Attiva l'organismo** quando una situazione viene percepita come minacciosa
- Le reazioni di difesa che si mettono in atto sono quelle di: **attacco-fuga-congelamento**

- Senso di **vuoto mentale**
- Senso di **allarme e pericolo**
- **Evitamento** della situazione temuta
- Tensione, tremore, sudore, palpitazioni, nausea, vertigini

COME
REAGISCONO
LA MENTE E
IL CORPO?



NELLA VITA
QUOTIDIANA
QUANTA ANSIA
CI SERVE?



Il livello ottimale di performance è quello giusto di attivazione, per riuscire a svolgere le mansioni quotidiane in modo efficace, perché **l'ansia NON va eliminata MA gestita.**

L'ansia, quindi, è una risorsa!

Solo quando l'attivazione del sistema d'ansia è eccessiva, ingiustificata o sproporzionata rispetto alle situazioni si parla di **disturbo d'ansia**



Via Chiampo, 35 - Pinerolo
www.psicologiapinerolo.it

Dr.ssa Alessandra Tuscano
Psicologa Psicoterapeuta
cell. 351-5322896

L'AUTISMO VISTO CON ALTRI OCCHI

a cura della Dr.ssa Miriam Sanmartino, logopedista

Temple Grandin è nata a Boston nel 1947 e quattro anni dopo, nel 1951, i medici dissero alla sua famiglia che non avrebbe mai parlato. La causa la imputarono alla “madre frigorifero”, cioè alla presenza di un genitore eccessivamente freddo e non empatico, che non riusciva a entrare in relazione con la figlia.

La madre, tuttavia, non si perse d'animo e si informò per stimolare il più possibile la Temple bambina, che non venne mandata in un istituto psichiatrico e pian piano cominciò ad utilizzare il linguaggio verbale, grazie ad insegnanti appassionati e a una famiglia che ha sempre creduto in lei, portandola a concludere con successo il suo percorso scolastico e diventando professoressa di Scienze Animali alla Colorado State University.

Temple ha quello che oggi viene definito disturbo dello spettro autistico ad alto funzionamento, altrimenti detto sindrome di Asperger fino a qualche anno fa, mentre la teoria della madre frigorifero è stata ampiamente confutata da tempo.

Proprio ascoltando alcune osservazioni di Temple Grandin su quella che è la sua esperienza possiamo individuare alcune indicazioni utili su cui ragionare qualora entrassimo in relazione con una persona con autismo:

- *“Penso per immagini. Tutti i miei pensieri sono come una videocassetta che scorre nella mia immaginazione. Le immagini sono la mia prima lingua e le parole la seconda”.* Spesso infatti si utilizza la CAA, comunicazione alternativa aumentativa, per dare un simbolo e significato più concreto alle parole;
- *“Devo scrivere le indicazioni che com-*



portano più di tre passaggi. Ho delle difficoltà a ricordare i numeri di telefono perché non posso creare un'immagine nella mia testa”. Ecco perché spesso si tende a dare istruzioni brevi o strutturate per punti chiari e definiti;

- *“Il metodo migliore per trattare le nostre ossessioni è servirsene come motivazione a scuola. Se il bambino ama i treni, allora utilizzateli per insegnargli la lettura e la matematica. Leggete insieme un libro sui treni e create dei problemi matematici”.* Spesso utilizziamo le motivazioni e gli interessi dei bambini per trasformarli in attività funzionali ad imparare;

- *“Alcuni bambini e adulti non verbali non riescono ad elaborare le stimolazioni visive e uditive nello stesso tempo. Utilizzano un solo canale per volta. Non possono vedere e sentire contemporaneamente. Non dovremmo chiedere loro di guardare e ascoltare nello stesso tempo ma piuttosto affidargli compiti visivi o uditivi separatamente”.* Alcune persone con autismo hanno un'ipersensibilità, non riescono a sopprimere alcuni stimoli e a concentrarsi solo su altri. Ne deriva spesso un sovraccarico che può anche portare problemi nel compor-

HAI DUBBI SUL SUO SVILUPPO?

Si può capire se, quando e come intervenire con

LA VALUTAZIONE COGNITIVA

I bambini che svolgono il TEST vengono coinvolti in attività proposte sotto forma di GIOCO.

Il Test è utile per valutare il livello intellettuale ovvero le abilità verbali, di ragionamento, memoria, attenzione.

Il Test aiuta a identificare deficit, plusdotazioni, difficoltà scolastiche e disturbi dell'apprendimento.

Ad ogni età il suo Test.

2-7 ANNI **SCALA DI INTELLIGENZA PRE-SCOLARE (WIPPSI-IV)**

6-16 ANNI **SCALA PER BAMBINI E RAGAZZI (WISC-IV)**

16+ ANNI **SCALA PER GIOVANI E ADULTI (WAIS-IV)**

**AL CENTRO LOGOS SONO
DISPONIBILI TUTTE LE SCALE**



DR.SSA M. BRUN CELL.338 1156708

DR.I.VAGGELLI 366 2915868

www.psicologiapinerolo.it

tamento;

- *“Il mio concetto di cane è inscindibilmente connesso a ogni cane che ho incontrato: è come se avessi un catalogo a schede dei cani che ho visto, completo di fotografie, che cresce continuamente via via che aggiungo nuovi esempi alla mia biblioteca video, mentre la maggior parte delle persone, alla parola -cane- vede nella sua testa un cane prototipico”. Ciò fa pensare che la persona con autismo abbia difficoltà nella classificazione e che, quando incontra un nuovo stimolo, fatichi ad inserirlo nella categoria corrispondente. In terapia sarà quindi molto utile lavorare proprio sulle categorie;*

- *“Ho 47 anni e fino a non molto tempo fa non sapevo che le persone facessero ampio affidamento sugli indizi emozionali, come lo sguardo. Ora che lo so, posso fare una ricerca nella mia memo-*

ria video e prendere una decisione su come è meglio comportarmi in tempi abbastanza rapidi”. Allenare al contatto oculare e a comprendere sguardi ed emozioni li aiuta nella comprensione del mondo e ad entrare più facilmente in relazione con le altre persone, sapendo però che spesso è un comportamento ragionato e non istintivo.

Molte informazioni che abbiamo sulla mente autistica ci vengono riportate proprio da persone nello spettro ed è anche sulla base di questo che negli anni è stata costruita e migliorata la terapia riabilitativa.

Per altri aneddoti e racconti, vi consiglio la visione del film “Temple Grandin, una donna straordinaria (2010) e la lettura del suo libro “Pensare in immagini. E altre testimonianze della mia vita di autistica” (Erickson, 2006).

ETÀ EVOLUTIVA

Dott.ssa Marcella Brun
psicologa dell'età evolutiva
Responsabile del Centro LOGOS
338 115 67 08

Dott.ssa Alice Cardone
logopedista
340 760 35 61

Dott.ssa Sofia Vineis
educatrice-counselor
349 672 24 34

Dott.ssa Miriam Sanmartino
logopedista
Responsabile del Centro LOGOS
333 151 86 99

Dott.ssa Maurizia Natale
psicologa e tutor
dell'apprendimento
333 746 35 19

Dott. Iacopo Vaggelli
psicologo-psicoterapeuta
Responsabile del Centro LOGOS
366 291 58 68

Dott.ssa Valeria Taccia
terapista della neuro e
psicomotricità dell'età
evolutiva 333 683 46 09



CONSULENZE
ONLINE



SEGUICI SU
FACEBOOK

ADULTI

Dott.ssa Marta Lanfranco
psicologa-psicoterapeuta
sistemico-relazionale
392 244 06 39

Dott.ssa Emanuela Geraci
psicologa-psicoterapeuta
analitico-transazionale
345 036 47 54

Dott.ssa Alessandra Tusciano
psicologa psicoterapeuta
cognitivo-comportamentale
351 532 28 96