

## Mente e corpo: un incontro per capire come interagiscono

**Pubblicato:** Giovedì 13 Ottobre 2016



Come interagiscono **mente e corpo**? Un incontro sul tema è in programma **venerdì 14 ottobre presso Sala Consiliare di Gallarate** (largo Camussi 5).

L'evento è presentato da Istituto di Psicosomatica Integrata, Croce Rossa Italiana, Associazione Italiana di Psicologia Psicosomatica, Comune di Gallarate e Ordine degli Psicologi della Lombardia.

«Mente e corpo – spiegano gli organizzatori – impattano simultaneamente con il malessere e reagiscono in modo da fronteggiare e sopportare il dolore e il disagio.

Per questo motivo è molto difficile intervenire sulla sofferenza psicofisica agendo unicamente su uno dei due versanti. Negli ultimi anni la ricerca clinica si è soffermata su questo aspetto evidenziando la necessità nelle terapie di lavorare con un approccio più sinergico che coinvolga tutto il sistema bio-psico-sociale della persona: mente, corpo e relazioni».

Durante la serata verrà **esplorato il concetto di dolore corporeo** come esperienza capace di evidenziare risorse e carenze fisiche, psichiche e relazionali della persona. Questo processo incrementa la consapevolezza di sé e ottimizza l'efficacia degli interventi.

**Gianluca Braga, psicologo**, volontario di Croce Rossa Italiana esperto in formazione e consulenza per l'Area Socio-Assistenziale, introdurrà la serata portando delle testimonianze di interventi dove questo tema viene affrontato con il dialogo e delle tecniche di sostegno emotivo.

**Riccardo Marco Scognamiglio, psicologo psicoterapeuta**, direttore scientifico dell'Istituto di Psicosomatica Integrata e presidente del comitato scientifico dell'Associazione Italiana di Psicologia Psicosomatica, affronta invece l'argomento dal punto di vista del corpo.

Attraverso una dimostrazione dal vivo, mostrerà come sia possibile **lavorare sul disequilibrio mente-corpo** risultante da un adattamento al dolore e illustrerà i possibili benefici su entrambi i versanti.

[Redazione VareseNews](#)

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)