

Per stare bene bisogna essere compassionevoli

Pubblicato: Venerdì 13 Settembre 2019



Non più di cinque mesi fa la psicoterapeuta **Marta Zighetti** fondatrice del **Centro “Essere esseri umani”** e autrice del libro omonimo, durante un [incontro pubblico al Teatro Santuccio](#) aveva lanciato un’idea nuova di città: **Varese città della compassione**. Una nuova identità basata su un’idea di welfare che mette al centro l’uomo e l’etica, in grado di generare una reale ricaduta in termini di benessere sociale e di qualità della vita. **Cooperare invece che competere** è la strada da seguire. E in questo percorso le neuroscienze e la psicologia possono fare da apripista a un nuovo modello sociale. «Le **neuroscienze** – spiega **Marta Zighetti** – hanno dimostrato che il nostro cervello dà il massimo, in termini di performance e produttività, in uno stato di calma e di cooperazione reciproca. Al contrario, reagisce malissimo alla competizione, producendo altissimi livelli di **cortisolo** l’ormone dello stress».

Alla luce di queste **nuove conoscenze scientifiche**, è evidente che i fattori bio-psicosociali giocano un ruolo centrale nel benessere dell’individuo. E anche per coloro che non volessero abbracciare una visione compassionevole della società, c’è un aspetto molto convincente: **conviene a tutti, anche ai cinici**.

I sistemi di welfare fanno leva sui concetti di **benessere, fidelizzazione e collaborazione, tendendo a coinvolgere il singolo lavoratore**. Il progetto di Essere esseri umani, promuovendo un’informazione e una nuova cultura psicologica riguardo ai reali bisogni dell’essere umano, va oltre la dimensione lavorativa per migliorare la vita delle persone a tutti i livelli.

«Per diffondere questo messaggio – continua Zighetti – il centro è affiancato da un’associazione di

promozione sociale che **promuove incontri informativi** rivolti a genitori, insegnanti, operatori sociosanitari e a chiunque voglia comprendere le basi del vero benessere e della salute. Partendo da un approccio scientifico noi offriamo l'accesso a tutte le attività e pratiche che le neuroscienze hanno indicato come più efficaci per la salute delle persone aiutando il processo essenziale di integrazione tra mente corpo e spirito».

Uno dei progetti più interessanti del centro è quello della “**psicoterapia sospesa**”, un'iniziativa che ricalca il “**caffè sospeso**”, una tradizione napoletana in base alla quale le persone benestanti lasciano un caffè pagato al bar per le persone meno abbienti. Tutte le attività del centro finanziano, dunque, l'accesso alla terapia psicologica anche per coloro che non hanno le possibilità economiche. Il progetto prevede la collaborazione con singoli cittadini, enti pubblici, aziende ed altre associazioni in una prospettiva di cooperazione che valorizzi ed amplifichi il benessere di chi offre aiuto oltre a quello di chi lo riceve rispettando i principi dell'umana compassione.

Per chiunque volesse conoscere da vicino questa realtà e sapere i prossimi corsi pratici in programma da ottobre a dicembre, **sabato 14 settembre dalle 9 alle 13** è previsto un **open day** presso la sede dell'associazione in via **Giacomo Limido 48 a Varese**.

Nello specifico verranno presentati i corsi di **neurofeedback**, introduzione allo **yoga**: saggezza millenaria per il benessere contemporaneo, la **drammaterapia**, ovvero il teatro per stare bene, **mindful eating** (mangiare in modo consapevole), **rebirthing**, **shiatsu**, **mindfulness** e l'importanza della **creatività**.

Nel nuovo welfare ci sono aziende compassionevoli e psicoterapia per i non abbienti

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it