I Salotti del BenEssere® inaugurano l'Aula didattica dello Studio Monda

Autore : Lorenza Iuliano

Data : 21 Febbraio 2024

La Dottoressa Sara Diamare, protagonista, con il Dottor Domenico Monda, dell'*Open Day* del 26 febbraio e dei successivi cinque appuntamenti dedicati alla salute e al benessere

Dopo qualche mese torniamo ad occuparci del Dottor Domenico Monda, eccellente odontoiatra partenopeo, lungimirante innovatore, e non solo in campo dentistico, che inaugurerà, lunedì 26 febbraio, ore 19:00, presso l'Aula didattica sita in via Tasso n. 480 a Napoli, una nuova tipologia di studio in Campania, che dedichi il 20 - 30% della sua attività ad una scuola di pensiero, di cui ci aveva già accennato nel corso di un'intervista esclusiva.

Appuntamento, quindi, con l'*Open Day* gratuito de *I Salotti del BenEssere®*, a cui seguiranno cinque incontri, tutti i lunedì di marzo e il secondo lunedì di aprile, da lui guidati insieme alla Dottoressa Sara Diamare, ideatrice dell'omonimo progetto.

Gli incontri saranno rivolti a pazienti, operatori e alla comunità, per svolgere una lettura delle problematiche in termini di risorse interne o sociali da intercettare, stimolare ed incrementare, per accrescere la fiducia in se stessi e promuovere la resilienza.

Dirigente psicologa e psicoterapeuta in ruolo presso l'ASL Napoli 1 Centro, esperta di tecniche psico-corporee e di comunicazione non verbale, protagonista di programmi di promozione della salute, tra cui *'Il*

Tempo delle mele' e *'Una mela al posto di una sigaretta'*, specializzata in Danza Movimento Terapia ad indirizzo simbolico ed in Psicoterapia dei disturbi psicosomatici, collabora con prestigiosi atenei - Università degli Studi Federico II di Napoli, Università degli Studi della Campania 'Luigi Vanvitelli', Università Suor Orsola Benincasa di Napoli, CSESi dell'Università degli Studi di Perugia - Istituto RIZA Psicosomatica e altri Enti ed Istituzioni, insegnando tecniche psico-corporee e di comunicazione non verbale.

Nel corso dell'*Open Day* ci si soffermerà sull'importanza della consapevolezza del proprio psicosoma per il benessere fisico e mentale anche attraverso un'esperienza pratica di potenziamento delle proprie capacità di consapevolezza psicosomatica e di condivisione.

Migliorare la qualità relazionale in contesti di promozione della salute è, certamente, uno degli obiettivi a cui ogni essere umano dovrebbe tendere.

Direzionare e condensare il movimento corporeo attraverso uno strumento di autovalutazione, *peer education* e salutogenesi*, embodied education* in riabilitazione, approcci di valutazione partecipata e di *empowerment* psicocorporeo, metodologia *embodied* per le disabilità sensoriali: queste le più importanti tematiche su cui la Dottoressa si cimenta da anni, con risultati egregi.

Insomma, i presupposti di un nuovo sodalizio di successo, che consenta ai partecipanti di evolvere il proprio grado di conoscenza e consapevolezza, ci sono tutti.

Approfondiamo.

Nel corso di una deliziosa telefonata, la Dottoressa Diamare, abile oratrice, dal tono di voce dolce, pacato e rassicurante, entra nel dettaglio, per raccontarci come saranno strutturati l'*Open Day* e i successivi cinque incontri lungo le Vie del Benessere presso l'Aula didattica dello Studio Monda.

> *Il progetto I Salotti del BenEssere® risale al 2015 e si basa sulla metodologia che chi partecipa elabori, a partire da se stesso, un empowerment dei bisogni, ovvero si renda consapevole, attraverso esercizi di mindfulness, linguaggio del corpo e relazione con l'altro, dei propri bisogni, distinguendoli dai desideri.*
>
> *Questi ultimi, spesso anche indotti dai mass media, di fatto, possono portare molto lontano come orizzonti, nell'esplorare la vita e tanti suoi aspetti, distogliendoci, a volte, dalle concrete necessità della nostra esistenza, facendoci perdere completamente il contatto con noi stessi.*
>
> *I nostri incontri, attraverso esercizi mirati, fatti singolarmente e in compagnia, consentono non solo di affrontare tematiche di promozione della salute per modificare i propri stili di vita, ma anche e soprattutto, nell'interazione con l'altro, di sviluppare una cultura e un senso del gruppo, che sostengono il cambiamento.*
>
> *Se, magari, siamo abituati a mangiare male, fumare o respirare in modo non corretto, in qualche modo non entriamo in contatto con quelli che sono i bisogni del nostro corpo e della nostra mente, ma sfasiamo anche l'equilibrio con i nostri simili.*
>
> *Quanto spesso mangiamo meccanicamente, masticando ed ingoiando senza assaporare il cibo, distinguerne il sapore o i vari ingredienti, distratti come siamo dalla televisione o dal telefonino?*
>
> *Quante volte fumiamo una sigaretta invece di respirare a pieni polmoni, inconsapevoli dell'azione che stiamo compiendo?*

Quante volte, per necessità lavorative, dobbiamo bloccare i muscoli del corpo, frenare un'aggressività o un sentimento, quando, al contrario, riconoscerlo ci permetterebbe di gestirlo al meglio e di capire quali sono i vuoti che dobbiamo colmare?

I Salotti del BenEssere® nascono anche come esigenza culturale. Secoli addietro in Grecia, e più recentemente nell'Ottocento anche a Napoli, le salottiere erano solite organizzare eventi che consentivano una modifica delle abitudini comportamentali. Gli intellettuali, gli artisti, i danzatori, gli illuminati, i maestri invitati nelle case signorili portavano gli ospiti ad 'osare' un po' di più, favorendo lo sviluppo di una cultura alternativa.

La donna, con la sua capacità di connettere il visibile con l'invisibile, aiuta ad intessere ed estendere reti relazionali valide, che incoraggino un'effettiva trasformazione della condotta umana.

La sua naturale inclinazione nel condurre conversazioni di gruppo, anche importanti, in un'atmosfera piacevole e rilassante, prepara all'ascolto e all'apertura e, di conseguenza, al risveglio interiore.

Ecco perché ho scelto questo nome per le mie riunioni. Salotti culturali, appunto, in cui percepiamo noi stessi e possiamo interagire attraverso la consapevolezza della nostra figura, in una modalità rinnovata ed intima. Salotti che si avvalgono di tecniche di visualizzazione, contemplazione, percezione corporea, che predispongono, anche nel vicendevole scambio, a parlare dei propri sogni, piuttosto che affrontare argomenti frivoli, superficiali.

La riscoperta di un senso più etico del tempo, di valori veri, che ci consentano di valicare alcune barriere, soprattutto mentali, e di proseguire il nostro cammino nel modo più proficuo possibile: a questo miriamo.

Appuntamenti che servono per andare 'oltre', cogliere l'essenza, scoprirsi e riscoprirsi diversi, rinnovati, anche nell'interazione con il cosmo, dunque…

Sì, appuntamenti che ci aiutino a tornare ad una vita sana, adottando comportamenti salutogenetici.

Insegnare cosa mangiare non basta, bisogna sperimentare il 'come', in modo lento, conscio. Ed ecco perché facciamo anche esercizi di rilassamento profondo e di respirazione.

Questa sorta di risveglio di coscienza, attraverso cui cambiare i nostri stili di vita in modo consapevole sarà illustrato nell'*Open Day* e, soprattutto, messo in pratica nei cinque appuntamenti in programma. Come saranno organizzati?

Durante l'Open Day racconterò come sono nati I Salotti del BenEssere® e la loro metodologia ed illustrerò il programma.

Fra l'altro, presenterò anche i due libri che ho scritto in merito, uno dei quali con i ragazzi del Suor Orsola Benincasa, 'Nel BenEssere Nonostante tutto'.

I giovani studenti, in maniera virtuale, hanno sperimentato tali tecniche durante il periodo del Covid e, tramite video e audio, le hanno riprodotte in casa con i familiari, mutando comportamenti perniciosi e riportandomi dei vissuti molto belli.

Nei cinque incontri inviteremo un esperto, che approfondirà alcuni aspetti delle chiavi psicosomatiche da analizzare e seguirà un focus group con i presenti, il cui numero minimo consigliabile è di 10, fino ad un massimo di 35 - 40.

Quindi, si passerà alla fase psicocorporea, agli esercizi veri e propri, collegati a ciascun tema trattato: Chiave del Respiro Consapevole, Chiave del Rilassamento, Chiave del Nutrimento, Chiave del Movimento e dell'Empowerment, Chiave delle Emozioni.

Termineremo, infine, con la restituzione di momenti di vissuto personale.

La durata indicativa di ognuna delle serate sarà di un'ora, un'ora e un quarto.

Naturalmente, saremo flessibili e potremo sforare di qualche minuto, se necessario.

Consiglio ai partecipanti di indossare abiti comodi, così da essere completamente a loro agio nei movimenti.

Qualunque sia la Chiave, qualunque l'esercizio che aiuti ad entrare in contatto con il proprio corpo e un'adeguata mindfulness, che si tratti di musica, danzaterapia, arte, degustazione di una mela, l'importante è riuscire a rilassarsi, fidarsi e affidarsi, abbandonare le scorie del quotidiano, giocare insieme, percepirsi in materia e spirito, rendere consapevoli le proprie emozioni attraverso la gestualità.

Le parole d'ordine resteranno sana leggerezza e divertimento, anche quando prenderemo coscienza della cronicizzazione di alcune tensioni psicomotorie mentre la muscolatura si distenderà.

La Chiave del Movimento e dell'Empowerment, sicuramente, è quella più particolare, in quanto si tratta di decodificare il linguaggio del corpo nella relazione tramite un'opera d'arte.

Attraverseremo, in maniera graduale, varie situazioni e, via via che il gruppo crescerà, cosa spero accada presto, indugeremo su specifiche relazionali più intense e di condivisione, tutte collegate a stili di vita.

Non si tratta assolutamente di psicoterapia, ma di ritrovare se stessi attraverso attività ludiche; ecco perché I Salotti del BenEssere®, che ricordano i giochi di società che, come dicevo prima, si facevano nelle case aristocratiche.

Insomma, un coinvolgimento attivo dei partecipanti, che, in questo modo, non fungono da pubblico, ma sono attori protagonisti di uno spettacolo che essi stessi contribuiscono a mettere in scena e che, ogni volta, è differente.

Ricordiamoci sempre di lasciare le tensioni fuori da noi, rilassarci e predisporci al meglio, dato che, a furia di giocare, si impara.

La mia esperienza, in tanti anni dei Salotti, è sempre stata molto positiva, con una forte componente motivazionale, anche perché chi si iscrive è naturalmente incline a compiere questo tipo di percorso e, di conseguenza, a darsi.

La brochure preparata per il progetto nell'Aula didattica del Dottor Monda è nata con l'ausilio delle tirocinanti psicologhe, che hanno lavorato con me nel corso degli anni.

È molto familiare nell'esposizione de I Salotti del BenEssere®, ma dà la possibilità di comprendere che potranno divenire anche virtuali, per chi vorrà seguirci da fuori Napoli.

Nel periodo di confinamento pandemico alcuni nostri programmi online ci hanno consentito di entrare in contatto anche con cinquecento persone, affrontando argomenti disparati.

Mi auguro questo sia un ottimo inizio in presenza, che è poi sempre più bello.

È la prima volta che, con questo progetto, mi cimento in ambito privato e, conoscendo personalmente il Dottor Monda e il programma delle attività che vuole attuare, anche come scuola di pensiero, era naturale che collaborassimo.

Sono felice, inoltre, di essere la prima figura professionale di cui si avvale.

Lo Studio Monda, che ringrazio molto, sta offrendo una splendida opportunità di conoscere il mio metodo e, dati gli ampi, confortevoli ed avvolgenti spazi di cui gode, ben 650 mq, appare come sede perfetta per consentire fusione di intenti e scambio energetico efficace.
Sono certa sarà una bellissima esperienza per tutti noi.

Per approfondimenti consultare la brochure.

Per info e prenotazioni:
Tel: 081/6463787
WhatsApp: 337/848304