

Vivere

egk.ch

La rivista sulla salute della EGK
01/2023

Superpotere resilienza
Sappiamo fare più di
quanto crediamo

Sommario

13

Crisi, la normalità
di sempre



22

Medicina tradizionale e
complementare: prendersi
subito cura di sé stessi



25

Conversazione con
Lisz Hirn, filosofa,
autrice e docente

04

Un gesto contro la società
dello spreco



20

La salute
dalle erbe



Scriveteci se desiderate fare osservazioni o precisazioni riguardo ai testi pubblicati su «Vivere». La redazione sarà lieta di ricevere i vostri commenti, che potete inviare per posta o e-mail. **Indirizzo di redazione:** EGK-Cassa della salute, Redazione Vivere, Birspark 1, 4242 Laufen, vivere@egk.ch.

Colophon: Vivere 01/2023. **Editrice:** EGK-Cassa della salute, Sede principale, Birspark 1, 4242 Laufen, www.egk.ch. **Responsabile:** Roger Müller, responsabile Marketing. **Tiratura complessiva:** 65 000 copie. **Redazione:** Silvia Füst-Aeschbacher, Manuel Reisinger – CRK, Zurigo. **Layout:** Ingold Design, Stephan & Ines Ingold. **Foto di copertina:** Marcel A. Mayer. **Sommario delle foto:** Marcel A. Mayer, Pino Covino, Harald Eisenberger, Flavia Schaub, Thomas Studhalter, Istock, Shutterstock. **Illustrazioni:** Laura Maurer. L'editrice non si assume alcuna responsabilità per l'invio di manoscritti, foto o illustrazioni non richiesti. La EGK-Cassa della salute comprende la Fondazione EGK-Cassa della salute con le società anonime ad essa affiliate: EGK Assicurazioni di base SA (assicuratore nell'ambito dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie secondo LAMal), EGK Assicurazioni private SA (assicuratore nell'ambito delle assicurazioni complementari secondo LCA) ed EGK Services SA.

Formato digitale

Ordinate Vivere in formato digitale
per risparmiare l'ambiente
e risorse amministrative.
www.egk.ch/e-paper

- 04 Un gesto contro la società dello spreco
- 06 Più conveniente se collettiva
- 08 Novità dalla EGK
- 09 Rubrica di Patrik Wägeli
- 10 Nuove terapie della medicina complementare
- 12 Frau Holle stende un manto bianco sulla terra
- 13 Crisi, la normalità di sempre
- 18 Ritratto – Il mondo è la mia casa
- 20 La salute dalle erbe
- 22 Medicina tradizionale e complementare: prendersi subito cura di sé stessi
- 24 Accademia SNE – Lavorare sui traumi
- 25 Conversazione con Lisz Hirn, filosofa, autrice e docente

Promuovere la resilienza

Cara lettrice, caro lettore

Lavorando come responsabile del personale, sono naturalmente interessata a capire in particolare come la resistenza, o resilienza, possa rafforzare un'organizzazione nel suo insieme. La questione diventa rilevante perché il personale di imprese resilienti si dimostra nel complesso più stabile e affidabile, sia nel lavoro di tutti i giorni che nei momenti di crisi.

Sono persuasa che il trucco stia nel rafforzare la resilienza a tutti i livelli, come affermano anche gli esperti nell'editoriale di questo numero di Vivere. Non esiste (purtroppo) un «gene della resilienza», ma come azienda possiamo creare un ambiente di lavoro che favorisca la buona salute di tutti.

Buona lettura!

Andrea Grolimund
Responsabile Personale/
Servizi



Seguiteci sui social media:



Un gesto contro la società dello spreco

Lo sfruttamento di risorse legato ai nostri consumi è un peso immenso per l'ambiente. Ma esistono delle alternative, come dimostrano quelle imprese svizzere del settore tessile che voltano le spalle alla società dello spreco, scegliendo l'economia circolare con il «reselling», «recycling» e «reworking».

Testo: Manuel Reisinger

Nell'economia circolare i prodotti non sono fabbricati impiegando nuove materie prime, bensì risorse già utilizzate e trasformate. Aumentano i settori che sposano questa filosofia, incluso quello tessile svizzero che tramite il «reselling», «recycling» e «reworking» mantiene i prodotti tessili dentro il ciclo economico.

Il boom dell'usato

Il «reselling», ossia la vendita di articoli usati, è una pratica familiare a molti. Da anni assistiamo a un boom di rigattieri e antiquari. A quanto pare gli svizzeri hanno scoperto il fascino dei prodotti di seconda



«Entro il 2030 il 30 per cento dei prodotti tessili dovrà essere pensato in modo da risultare efficacemente circolare»

Désirée Gabriel, responsabile del progetto Sustainable Textiles Switzerland 2030

mano. Anche i vestiti vengono sempre più spesso acquistati nei negozi dell'usato. Negli ultimi anni è diventato ugualmente di moda il «recycling». Riciclare nel settore tessile significa trasformare i tessuti nuovamente in fibre da utilizzare poi per la creazione di nuovi capi d'abbigliamento. Il «reworking» consiste invece nella lavorazione e nella riparazione di vecchi vestiti e accessori per renderli come nuovi.

Meno gas effetto serra e salari equi

Fino a oggi erano rare le imprese tessili attente all'aspetto dell'economia circolare; il settore è rimasto indietro anche sul tema della sostenibilità. Per questo motivo le associazioni Swiss Textiles, Amfori e Swiss Fair Trade hanno creato il programma Sustainable Textiles Switzerland 2030

(STS 2030). La responsabile del progetto Désirée Gabriel spiega: «il programma definisce degli obiettivi di sostenibilità da implementare entro il 2030.» Tra questi rientrano ad esempio la riduzione delle emissioni di gas serra e l'equità salariale. «Questi obiettivi devono essere centrati lungo tutta la catena di produzione, non solo in Svizzera», aggiunge la responsabile di progetto. Al programma, nato quest'estate, hanno già aderito una ventina di prestigiose imprese commerciali e produttive svizzere, come Coop, Migros, Calida e PKZ.

Gli obiettivi sono ambiziosi, ma il tempo è poco

Alcuni degli obiettivi già definiti riguardano anche l'economia circolare. Ad esempio entro il 2030 in Svizzera il 30 per cento



L'economia circolare moderna

I cicli tecnici e biologici stanno assumendo un ruolo di crescente rilievo nell'economia. Anche la EGK-Cassa della Salute deve osservare questi meccanismi in diversi ambiti. Ha cominciato a farlo in piccolo, ad esempio con la raccolta di bottiglie PET nella sede centrale, per la quale ha ottenuto il certificato 2021 lo scorso anno. I 140 collaboratori hanno conferito per il riciclaggio 33 kg di PET, equivalenti a 2000 bottiglie; oltre alla produzione di materia prima preziosa, la campagna ha permesso di risparmiare circa 99 kg di gas effetto serra o circa 31 litri di petrolio. Ma la EGK pensa alla sostenibilità anche in grande: nella selezione degli investimenti esclude esplicitamente specifici settori e tiene conto per quanto possibile dei criteri ESG (Environment, Social, Governance). Beat Grütter, responsabile del settore Finanze e membro della Direzione, conferma: «ci impegniamo affinché le nostre attività non siano guidate esclusivamente da una mera logica finanziaria. Anche nei processi aziendali teniamo conto dei criteri ESG e scegliamo di collaborare con partner sostenibili.»

dei prodotti tessili dovrà essere realizzato in modo da risultare efficacemente «circolare». «Attualmente viene riciclato meno dell'uno per cento dei rifiuti tessili», afferma Désirée Gabriel. L'obiettivo è ambizioso, soprattutto se bisogna raggiungerlo in appena otto



Jeans, smartphone e anche libri: in Svizzera sempre più persone acquistano articoli di seconda mano. A guadagnarci sono sia il portafoglio che l'ambiente.

anni. Offrono già ora uno scorcio del possibile futuro nel settore tessile imprese come Rework, che rielabora sartorialmente vecchi abiti, o il negozio di abbigliamento glore, che vende solo articoli sostenibili e propone il reselling.

Campagna di sensibilizzazione pubblica

La conversione del settore a prodotti sostenibili può funzionare tuttavia soltanto se anche l'opinione pubblica diventa più sensibile alla questione della sostenibilità. Ragione per cui nell'ambito di STS 2030 è stata lanciata un'iniziativa per la fruizione consapevole di articoli tessili. «Noi promuoviamo un consumo consapevole dei materiali tessili», spiega Désirée Gabriel. All'insegna del motto «reflect your style», le consumatrici e i consumatori svizzeri sono incoraggiati a indossare capi sostenibili, promuovendo così gli obiettivi di STS 2030.

Concorso a premi



Anche noi promuoviamo la sostenibilità. Questa volta mettiamo in palio uno zaino di Rework realizzato con pelle ricavata da giacconi usati del valore di 99 franchi, nonché tre buoni per ricucire un paio di jeans da glore.

Inviateci un'e-mail o cartolina con l'annotazione «Textil» a: vivere@egk.ch oppure a EGK-Gesundheitskasse, Vivere Wettbewerb, Birsparck 1, 4242 Laufen. Termine ultimo d'invio: 31.03.2023. **In bocca al lupo!**

Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza; le vincitrici e i vincitori saranno informati personalmente.

Più conveniente se collettiva

Un contratto collettivo permette di assicurare un gruppo di persone all'interno di un accordo quadro. Chi aderisce alle nostre assicurazioni collettive ottiene una protezione completa e uno sconto sull'assicurazione facoltativa EGK-SUN per la medicina complementare. Ora possono beneficiarne anche i pompieri.

Testo: Ursula Vogt

La EGK stringe partenariati collettivi con diverse associazioni e organizzazioni per offrire ai loro membri tutti i vantaggi di EGK-SUN a una tariffa agevolata. Tra di essi vi sono, ad esempio, l'associazione Swiss Orienteering (SO) o quella dei proprietari di abitazioni Casafair. Di recente abbiamo stipulato una convenzione con la Federazione svizzera dei pompieri (FSP) con sede a Gümligen (v. riquadro). A persuaderli è stata, secondo il direttore della FSP Thomas Widmer, la soluzione assicurativa a pacchetto da un unico offerente e l'accesso senza restrizioni alla medicina complementare. Dopotutto «come la EGK, anche noi ci consideriamo un'impresa di servizi attiva e attenta ai propri associati, che opera per il bene della collettività.»

Valori condivisi

Anche la EGK è entusiasta del nuovo partner: «questo tipo di contratto ha il vantaggio che la solidarietà viene regolata all'interno di una cerchia di persone non troppo grande e omogenea. Ciò permette di stimare con più precisione il rischio per il singolo e di avere un ritorno attraverso lo sconto», afferma il responsabile Vendite Pascal Bolliger in merito a questa soluzio-



«come la EGK, anche noi ci consideriamo un'impresa di servizi attiva e attenta ai propri associati, che opera per il bene della collettività.»

Thomas Widmer, Direttore FSP

ne win-win. C'è un altro aspetto importante: «ci accomunano valori come la sicurezza e la sostenibilità, per questo siamo un'ottima accoppiata.»

In ogni fase della vita

EGK-SUN ha il grande pregio di offrire una copertura completa in un'unica soluzione ad assicurati che si trovano in situazioni di vita anche molto diverse. Sono compresi il libero accesso alla medicina complementare di qualità, la libera scelta dell'ospedale in tutta la Svizzera, un'ampia gamma di prestazioni per la gravidanza e il parto, l'ortopedia mascellare per i giovani, le misure di prevenzione e molto altro. Questa soluzione assicurativa completa soddisfa i bisogni più disparati ed è dunque in grado di accompagnare una persona a lungo,

nelle diverse fasi della vita. «Questo rende EGK-SUN un'assicurazione complementare particolarmente interessante», aggiunge Pascal Bolliger.

Assicurazione collettiva

Per domande sulla vostra appartenenza a un pool o per sottoscrivere una assicurazione collettiva potete scrivere a:



kollektiv@egk.ch
061 765 51 11



«Ci accomunano valori come la sicurezza e la sostenibilità, per questo siamo un'ottima coppia.»

Pascal Bolliger, responsabile Vendite della EGK

A protezione del consumatore

In un contratto collettivo entra in gioco anche l'Autorità di vigilanza sui mercati finanziari Finma, che vigila sulla conformità. «Lo sconto massimo non può superare il 10 per cento nelle assicurazioni complementari, sempre che i costi sanitari della comunità di assicurati lo permettano», precisa Pascal Bolliger. I tassi di sconto sui premi e le prestazioni assicurative percepite dalla comunità degli assicurati sono verificate ogni anno. La Finma verifica anche che all'assicurazione collettiva accedano effettivamente solo i membri della comunità di assicurati.

Per tutta la famiglia

Il contratto collettivo EGK per la FSP interessa gli affiliati, ma è esteso anche alle loro famiglie, cosicché tutti possono usufruire di un prodotto eccellente a un prezzo equo.



I pompieri sono un servizio di pronto intervento operativo sulle 24 ore. Estinguono incendi e salvano vite umane. Come partner collettivo della Federazione svizzera dei pompieri la EGK si prenderà cura ora della salute dei pompieri affiliati e dei loro familiari.



I pompieri, molto più di un'organizzazione

I pompieri sono conosciuti per le sfide straordinarie che devono affrontare, la loro operatività immediata e la disponibilità all'aiuto. Ci sono 81 000 pompieri che giorno e notte ci aiutano, salvano e proteggono. La Federazione svizzera dei pompieri FSP rappresenta gli interessi dei pompieri professionisti o di milizia. Fondata nel 1870, la Federazione ha sede oggi a Gümligen, Berna. Per informazioni sulla FSP e sui numerosi compiti che assolve consultate la pagina www.swissfire.ch

Ultime notizie dalla EGK

La EGK c'è per tutti

Lo scorso autunno abbiamo organizzato una «Giornata porte aperte» presso la nostra sede. Benché il trasferimento della EGK nel nuovo edificio sia avvenuto nel luglio 2021, il coronavirus ci ha impedito di aprire prima le nostre porte al pubblico per festeggiare assieme. L'attesa è stata ripagata dal grande successo: dalle 10 di mattina al tardo pomeriggio grandi e piccini sono intervenuti attivamente a visite guidate dell'edificio, laboratorio di airbrush, Music Corner, tavolo del buffet e attività di creazione del proprio aroma roller. Anche la gara di orienteering e la porta da calcio hanno stimolato i bambini a dare il meglio di sé. È stato un piacere accogliere i nume-

rosi partner del settore sanitario e la rappresentante del Canton Basilea-Campagna Maya Graf.

Raccomandare la salute fa bene anche a voi!

Appreziate la nostra affidabilità come partner per la salute in tutte le circostanze della vita e vi piacerebbe condividere in futuro questa esperienza anche con i vostri amici e conoscenti. Vi ricompensiamo per la vostra pubblicità da cliente a cliente! Per ogni raccomandazione che porta alla stipula di una polizza per l'assicurazione complementare EGK-SUN riceverete 100 franchi. In caso di stipula di un contratto



per l'assicurazione di base è riconosciuto un premio di 50 franchi. Raccomandate la EGK Cassa della Salute ad amici e conoscenti, potete ricevere fino a 150 franchi per ogni raccomandazione! Dovete soltanto compilare il modulo online e noi ci occuperemo di contattare gli interessati. www.egk.ch/egk-raccomandazione

Pronto soccorso meno affollati con la telemedicina

Nel secondo semestre del 2022 i pronto soccorso di tutta la Svizzera hanno lavorato ai limiti delle loro capacità. Medgate, nostra partner per EGK-TelCare, ha risposto prontamente al picco di richieste potenziando il servizio medico di emergenza 24/7 e da allora alleggerisce il carico su ospedali e reparti di pronto soccorso in tutta la Svizzera.

Dal 2014 la EGK offre insieme a Medgate l'assicurazione per la telemedicina EGK-TelCare. Il servizio è garantito dalla Medgate Tele Clinic, dove i medici vi assistono



La consigliera agli Stati Maya Graf con il Direttore della EGK Reto Flury (dx.) e Pascal Bolliger, responsabile Vendite EGK e sindaco di Laufen.

al telefono, tramite video o chat. In alternativa potete recarvi anche in uno dei centri medici affiliati a Medgate, se desiderate farvi visitare direttamente da un medico. EGK-TelCare offre anche altri servizi. Per informazioni: www.egk.ch/telcare

Elena Roos – #project23

All'apice della sua forma fisica nell'autunno 2021, la nostra testimonial e orientista Elena Roos ha subito un infortunio sportivo al ginocchio che l'ha costretta a mettersi a riposo per un certo periodo. Un compito non facile per un'atleta che si è allenata praticamente ogni giorno negli ultimi 15 anni.

In questi mesi abbiamo accompagnato Elena Roos nel suo percorso di ritorno alla normalità, un affiancamento che continua. Da qui è nato #project23. In una serie di undici video, i primi dei quali sono già stati pubblicati sul nostro sito, raccontiamo il difficile percorso di Elena Roos dal brutto infortunio alla riabilitazione e a un allenamento di forza mirato. In tutto questo Elena Roos tiene lo sguardo fisso sul suo obiettivo, una medaglia d'oro ai Mondiali di corsa d'orientamento nel luglio 2023. I video sono disponibili sul nostro sito; potete anche iscrivervi per non perdere neanche uno dei prossimi episodi.

www.egk.ch/elena-roos-project23



FastestFarmer: Patrik Wägeli è agricoltore part-time e maratoneta che contende titoli e trionfi ai massimi atleti internazionali.

Una vita spesa tra forcone e scarpe da corsa

Al disgelo la neve scompare e con la primavera arriva il lento risveglio alla vita. Di lento i miei risvegli non hanno invece nulla, perché tutto nella mia vita marcia a pieni giri. A tenermi occupato ci pensano 27 vacche, un toro, sei cavalli a pensione, 46 ettari coltivati a cereali e verdure e ancora circa 180 chilometri di corsa ogni settimana. La mia vita come FastestFarmer è una sfida ogni giorno. Ma sapete una cosa? A me piace così!

Amo mettermi alla prova, amo la natura, amo il mio lavoro da contadino, amo le maratone e l'agonismo: questo è tutto ciò che ha fatto di me quello che sono oggi. In passato praticavo la corsa di orientamento e correvo per i boschi con cartina e bussola alla mano. A 20 anni ho fatto un'altra scelta e mi sono concentrato sull'agricoltura. Ma le scarpe da corsa non le ho mai veramente appese al chiodo. Mi allenavo quando ne avevo voglia e nel 2015 ho partecipato alla prima maratona a Barcellona. Tempo di arrivare al traguardo e avevo capito che questo era il mio sport. Nel frattempo ho già corso 12 maratone. Il mio tempo migliore di 2:13:13 ore l'ho ottenuto a Dresda nel 2021.

Resto sempre fedele al mio motto: «Quando pensi di essere bravo, è la volta che smetti di migliorare.» Mi sprona ogni volta, nel lavoro e nello sport. Voglio ottenere il meglio da me stesso e aspiro a battere il record olimpico alla maratona di Zurigo di quest'anno. Anche in azienda mi accontento soltanto del massimo. Questa primavera osservo con gioia ad esempio il farro che spunta dalla terra e non vedo l'ora di mieterlo in estate. Il farro è sano e uno dei cereali più antichi al mondo, che purtroppo nel corso dei secoli sono stati un poco trascurati.

Patrik Wägeli

Nuove terapie della medicina complementare

Chi è assicurato con EGK-SUN avrà a disposizione da metà anno ulteriori metodi terapeutici ambulatoriali di medicina complementare. Dal 1° giugno 2023 la EGK amplia infatti il catalogo delle prestazioni con nuove terapie consolidate e innovative per il processo di cura.

Testo: Ursula Vogt

«La varietà di terapie della medicina complementare si evolve a mano a mano che avanzano le conoscenze specialistiche. Le associazioni, il registro di medicina empirica RME e la EGK si confrontano periodicamente sugli sviluppi più recenti», spiega Stefan Borer, responsabile Sviluppo prodotti presso la EGK. «È importante per noi integrare e completare di volta in volta il catalogo di prestazioni dei prodotti assicurativi aggiungendovi metodi moderni e consolidati. Gli assicurati EGK possono essere certi di avere sempre accesso a una selezione di elevata qualità di metodi della medicina complementare.»

Innovativi ed efficaci

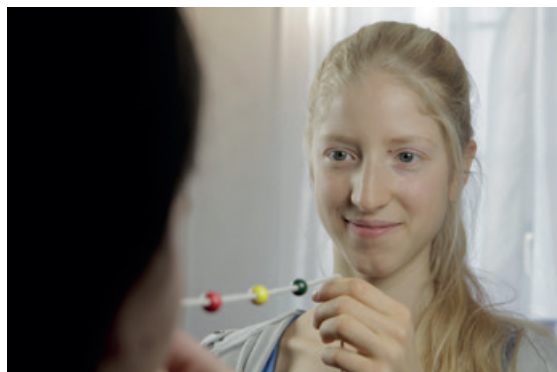
Per essere inclusi nell'elenco RME, i nuovi metodi necessitano di un lavoro a monte svolto dalle associazioni professionali, di standard formativi definiti nei centri di formazione e anche del sostegno degli assicuratori malattia. La EGK-Cassa della salute segue sempre con estremo interesse il mondo dinamico delle terapie e sostiene le associazioni professionali in questo processo. Nel farlo la EGK si appoggia all'Ufficio per la medicina complementare presso la fondazione SNE. «Puntiamo sempre ad approcci innovativi ed efficaci per mettere nuovi metodi a disposizione dei nostri assicurati», chiosa Stefan Borer. Eccoli:

Optometria funzionale

L'optometria funzionale è una branca dell'ottica e dell'optometria e si occupa dei disturbi funzionali che possono subentrare in un occhio sano a causa di abitudini visive scorrette o di uno sviluppo anomalo della vista e che possono provocare problemi nella percezione visiva. L'optometria funzionale o comportamentale è un sistema olistico che non si concentra sulla soluzione puntuale di un problema visivo specifico (p. es. limitandosi a prescrivere degli occhiali), bensì considera il comportamento visivo in sé e determinate abitudini acquisite, affrontando il processo di guarigione anche con un training visivo, occhiali di allenamento e specifiche lenti a contatto.

Cordula Stocker, titolare del Centro optologico di Soletta e optometrista funzionale da 20 anni, spiega: «la percezione visiva è il sistema privilegiato dal nostro cervello per elaborare le informazioni. Il training visivo nell'optometria funzionale può essere inteso come una sorta di fisioterapia per gli occhi.»

L'optometria funzionale o comportamentale permette di affrontare un problema della vista in maniera globale.



L'MFT è una terapia che permette di migliorare le disfunzioni dei muscoli masticatori e maxillo-facciali.



Metodo Spiraldynamik

Spiraldynamik è un metodo terapeutico complementare che ha decodificato il programma bioevolutivo del corpo umano. Il principio della spirale, onnipresente nell'anatomia umana, si può osservare ad esempio nell'arco plantare, nel ginocchio, nella locomozione eretta. ecc. La struttura spiraleforme del nostro organismo indica la strada per la diagnosi e la cura di sovraccarichi cronici. Gli ambiti applicativi principali sono la terapia (Med) e il movimento (Move): le posture errate possono essere modificate in maniera duratura e puntuale svolgendo semplici esercizi attivi. Secondo il dr. med. Christian Larsen, ideatore del metodo Spiraldynamik, negli ultimi dieci anni è stato così possibile evitare 1114 interventi chirurgici: «la regola d'oro è: prima ci si muove e migliore sarà la prevenzione, più si aspetta e più saranno necessarie terapie o addirittura la chirurgia.»

Terapia miofunzionale (MFT)

La MFT è un metodo di trattamento che migliora, soprattutto nell'età evolutiva ma non solo, le disfunzioni della muscolatura maxillo-facciale e corregge le abitudini errate nella deglutizione. Anche la respirazione orale può essere indizio di una disfunzione. «I quadri clinici più comuni sono il malposizionamento della lingua a riposo, problemi di pronuncia, evidenti modalità di deglutizione anomale o l'abitudine a respirare dalla bocca. Queste disfunzioni predispongono maggiormente a infezioni delle vie respiratorie, malocclusioni dentali, malformazioni dell'osso mascellare e dolori all'articolazione temporo-mandibolare», spiega Bettina Huber, terapeuta miofunzionale dal 2015. La MFT tenta di ripristinare l'equilibrio della muscolatura che interessa il cavo orale, la mandibola e il viso. Per un risultato terapeu-

Su questo tema

Quest'anno in ogni numero di *Vivere* saranno presentate alcune terapie ambulatoriali di medicina complementare (elenco 03 CAA) riconosciute a partire dal 01.06.2023 e pagate tramite l'assicurazione complementare EGK-SUN. Si tratta dei metodi: Bowtech, terapia Boeger, Pronto Soccorso Emozionale (PSE)/terapia orientata al legame genitori-figli, terapia di sviluppo e apprendimento secondo PāPKi per neonati e bambini, ortonomia funzionale e integrazione, terapia Lomilomi, terapia miofunzionale. L'«arrampicata terapeutica» descritta nel numero 03/2022 e vincitrice del premio SNE 2022 sarà assicurata come «corso» (CAA, elenco 05) a partire dal 01.06.2023.

peutico ottimale è indispensabile la collaborazione interdisciplinare tra fisioterapisti, otorinolaringoiatri e osteopati. La MFT come fisioterapia per la lingua e la muscolatura maxillo-facciale che prevede un approccio complessivo e interdisciplinare è ancora poco conosciuta in Svizzera, secondo Bettina Huber. Le terapisti e i terapisti registrati sono 26 in totale.



Il metodo Spiraldynamik mira a una trasformazione duratura dei sovraccarichi cronici.

I nostri partner



Società Svizzera per l'Ottica e
l'Optometria
www.sbao.ch

Metodo Spiraldynamik
www.spiraldynamik.com

Terapia miofunzionale
www.fksc-mft.ch

Frau Holle stende un manto bianco sulla terra

La neve che fiocca soffice dal cielo assume un ruolo di primo piano in alcune fiabe rinomate. A ben vedere, la neve è una protagonista che traina anche il turismo svizzero. La sua fama è del tutto meritata, se si pensa che un fiocco di neve è composto da 100 miliardi di miliardi di molecole d'acqua.

Testo: Güvengül Köz

Illustrazioni: Laura Maurer

Sapevate che ...

... i fiocchi di neve cadono a una velocità media di **4 km/h**?

... lo scozzese ha **241 sinonimi** per indicare la neve?

Secondo uno studio condotto dall'Università di Glasgow, è la lingua che possiede in assoluto il maggior numero di sinonimi per la neve al mondo.

... il più grande fiocco di neve di tutti i tempi aveva un diametro di

38 centimetri

Fu misurato il 28 gennaio 1887 nello Stato del Montana, USA.

... **6** punte sono comuni a tutti i fiocchi di neve, che però non sono mai uguali tra di loro?

... le persone affette da chionofobia hanno paura della neve e durante le nevicate non sono in grado di uscire di casa.



A person wearing a white beanie, a dark jacket, and a backpack is standing in a snowy forest. The person is looking towards the right, where the sun is setting, creating a warm, golden glow. The forest is filled with snow-covered evergreen trees. The overall mood is contemplative and serene.

Crisi, la normalità di sempre

La pandemia, i prezzi alle stelle delle materie prime, la guerra in Europa o un cambiamento climatico dai contorni apocalittici: le catastrofi sembrano ormai all'ordine del giorno. Molte persone si sentono in balia degli eventi in questo mondo in scompiglio. Ma c'è una buona notizia: nel buio delle tenebre, la luce splende più forte.

Crisi, la normalità di sempre

Il 31 dicembre 1999 è passato alla storia, sia perché annunciava la fine del XX secolo, sia per l'atmosfera da fine del mondo che in qualche misura preludeva un ingresso gioioso nel nuovo millennio. L'isteria globale era stata alimentata dal leggendario «Millennium bug». Gli esperti di programmazione avevano previsto un blocco di tutti i computer che avrebbe gettato il mondo nello scompiglio. Perfino Rudy Giuliani, l'allora sindaco di New York e futuro seguace di Trump, sembra che abbia trascorso il Capodanno in un bunker blindato anziché a Times Square. Come sappiamo oggi, non era ancora scoccata l'ora dell'Apocalisse.

Dinanzi alle minacce globali di oggi, ci sono persone che reagiscono riempiendo la cantina di casse di acqua minerale, roto-



«Nulla rimane com'era prima. Ogni generazione ha aspirazioni a lei proprie.»

Kirstine Fratz, esperta di studi culturali e spirito del tempo, autrice

li di carta igienica, candele e ravioli in scatola, nel timore forse di un'interruzione della corrente elettrica o di un conflitto nucleare. La maggioranza sbeffeggia chi si dimostra così apprensivo. Ma dobbiamo riconoscere che le profezie sulla fine del mondo sono storia antica, risalgono agli albori dell'umanità. Soprattutto nella cultura cristiana occidentale, l'avvicinarsi della fine del mondo riveste un'importanza non trascurabile. Nel Libro della Rivelazio-

ne, l'ultimo del Nuovo Testamento, Giovanni annuncia l'arrivo dell'Apocalisse. Tuttavia si dimentica spesso un dettaglio importante: Giovanni annuncia anche un nuovo inizio e formula messaggi di speranza per i Cristiani che sono rimasti saldi nella propria fede anche in tempi ostili.

Oggi come in passato

La speranza e la fiducia sono sempre appigli preziosi nei tempi bui, e non solo. Le persone che affrontano la vita con positività sono più sane e vivono più a lungo, o almeno così hanno stabilito alcuni studiosi americani nel 2019. Ma come non cedere alla disperazione quando si ha sempre la sensazione di vivere in uno stato di crisi perenne? Uno sguardo al passato può offrirci un poco di consolazione. Innanzi tutto dobbiamo riconoscere che nessuna profezia apocalittica del passato si è mai realizzata; la storia ci insegna poi che negli ultimi 2000 anni l'umanità è stata in grado di sopravvivere superando numerose calamità. L'amburghese Kirstine Fratz, studiosa dello «Zeitgeist», lo spirito del tempo, si rifiuta pertanto di cedere alle demonizzazioni: «In Europa abbiamo avuto molti leader nel corso dei secoli. Oggi tendiamo però a patologizzare questo tipo di leadership: per esempio, con il capo colle-rico, ci chiediamo cosa sia andato storto nella sua infanzia.» Secondo Fratz questo modo di pensare è legato allo spirito del tempo, in cui è sempre più forte la nostalgia per pensieri ed emozioni sane. «È chiaro che i despotti non hanno smesso di esistere per il semplice fatto che noi adesso li giudichiamo diversamente. Ma non possiamo ignorare i momenti trasformativi che si verificano sempre in parallelo.» Il movimento #MeToo, che ha portato a una riduzione dei casi di molestie sessuali alle donne sul posto di lavoro, ne è un ottimo esempio, alla pari dei Fridays for Future promossi dalla giovane attivista Greta Thunberg.



Crisi, la normalità di sempre

Un mutamento continuo

I giovani sono sempre stati un motore importante delle trasformazioni nella società. Sono loro a portare avanti cambiamenti nei valori e per questo sono spesso anche derisi dalle generazioni più mature. Com'è accaduto con il movimento del '68, il cui valore ancora oggi è oggetto di giudizi ambivalenti. Eppure le proteste degli studenti di oltre mezzo secolo fa hanno lasciato nella società un'impronta più profonda di quanti alcuni vogliano ammettere. «Un fondamento della nostra cultura è la fiducia nell'esistenza di una società o di un ordine "giusti" che bisogna preservare o ripristinare. Quest'idea viene diffusa da secoli dalla Chiesa e altri poteri dominanti. Il principio fondamentale della vita è invece il mutamento continuo. Nulla rimane com'era prima. Ogni generazione ha aspirazioni a lei proprie, che vogliono e devono essere vissute. Se avessimo interiorizzato questo concetto, sarebbe tutto più facile», afferma Fratz. È convinta anche che ciascuno disponga di un grande potenziale creativo con cui contribuire al cambiamento. Sia nel grande che nel piccolo. «È inutile aspettare che il mondo sia finalmente in ordine. Non lo è mai stato e molto probabilmente non lo sarà mai. Si può però decidere di lavorare per ciò che contribuisce a rendere il mondo un poco più sano.»

Lo spirito di un'epoca non è misurabile. Segue anzi gli aneliti collettivi che influenzano i nostri pensieri, sentimenti e azioni e con essi il nostro futuro. Kirstine Fratz è sempre attenta al domani per deformazione professionale. «I ragazzi di oggi, che tra dieci-quindici anni plasmeranno la politica, la società e l'economia, sono a mio avviso il più grande esperimento sociale a cui andiamo incontro. Per la prima volta in Occidente abbiamo una massa critica di giovani che non hanno subito grandi costrizioni e sono cresciuti anzi in un sistema di valori che afferma: vai bene così come sei.»



La resilienza si può apprendere. Strategie migliori di gestione dello stress ci aiutano a diventare più resilienti. L'attività all'aria aperta ha per esempio un effetto positivo sullo stato psicofisico. Altri consigli alle pagine 22-23.



Crisi, la normalità di sempre

Superpotere resilienza

È vero che oggi si sa molto di più sulla resilienza, quella capacità di alcune persone di gestire i momenti difficili o gli eventi traumatici meglio di altre. «Lo stress ha sempre una componente soggettiva. Alcune persone sono sconvolte anche da uno stress minimo, mentre altre riescono a sopportare molto meglio», afferma la psicologa Birgit Kleim dell'Università di Zurigo. La buona notizia è che le persone dispongono in genere di una vasta gamma di strumenti che le aiuta a gestire le crisi. Questo non significa però che le persone più resilienti siano totalmente immuni da malattie mentali. Anzi, una persona esposta in maniera prolungata a diverse forme di stress sul lavoro e nella sfera privata che decide di ignorare, rischia di avere un esaurimento o una depressione anche se è dotata di superpoteri psichici.

Birgit Kleim nega peraltro l'esistenza di un gene della resilienza che stabilisce chi saprà affrontare la vita adeguatamente corazzato. La resilienza nasce piuttosto da una molteplicità di fattori. «In pratica esistono più fattori che determinano il modo in cui rispondiamo allo stress. Molti di questi sono già stati individuati. Siamo dunque in grado di aiutare in maniera mirata le persone, insegnando loro come affrontare meglio lo stress.» Un esempio è dato dal «(re)appraisal positivo», spiega Kleim. Si tratta di una strategia di rivalutazione positiva di una situazione altrimenti percepita come negativa. «Ad esempio, se perdo il tram posso entrare in agitazione oppure dire: adesso ho finalmente tempo per leggere qualcosa.» In altre parole oggi sappiamo come allenare e rafforzare la resilienza, sia attraverso la terapia che con app sviluppate ad hoc.

«Non esiste un gene della resilienza che stabilisce chi saprà affrontare la vita adeguatamente corazzato.»

Dr. Birgit Kleim, professoressa di psicopatologia sperimentale e psicoterapia presso l'Istituto di psicologia dell'Università di Zurigo

Flessibilità espressiva

Le persone resilienti sanno controllare meglio i propri sentimenti e decidono con flessibilità se esprimerli o reprimerli nei diversi contesti. «Un tempo si pensava che fosse sbagliato non esprimere le proprie emozioni. Oggi sappiamo che talvolta è molto più sano tacere.» Nel senso che è utile parlare dei propri traumi con persone che possono anche aiutarci, ma non è opportuno farlo al lavoro con la collega con cui non si ha un rapporto stretto. Rapporti sani e un contesto sociale funzionante rivestono secondo Kleim un ruolo fonda-

mentale nello sviluppo della stabilità emotiva. La resistenza interiore viene sviluppata durante l'infanzia. È necessaria la presenza di almeno una persona di riferimento importante che ci accompagni durante la crescita e nelle fasi principali della vita. Questo ruolo può essere assunto dai genitori o dai fratelli, ma anche da insegnanti o allenatori dell'associazione sportiva.

La ricerca sulla resilienza ha fatto passi da gigante negli ultimi anni, sottolinea Kleim. Un campo di studio che non è stato certo esaurito; la ricerca si sta ora spostando verso l'individuazione e la comprensione delle basi neurobiologiche dei meccanismi di resilienza. Il futuro riserva quindi grandi scoperte, sia per la ricercatrice che studia il futuro che per la psicologa.



Antoinette Wenk di Basilea ha cofondato nel 2015 il Resilienz Zentrum Schweiz. Insieme a un team di undici persone aiuta imprese, servizi amministrativi e ONG a rafforzare la propria resilienza.

Testo: Güvengül Köz

Da quali motivazioni è nato il Resilienz Zentrum Schweiz?

Proveniamo tutti dal settore privato e abbiamo sperimentato sulla nostra pelle cosa significhi lavorare in un contesto fluido e in continuo cambiamento in cui il carico di lavoro aumenta esponenzialmente, oppure quanto possa essere stressante lavorare e fare nel contempo la mamma o doversi prendere cura dei genitori. Da queste premesse è nato il desiderio di rendere il mondo del lavoro più resiliente, sensibilizzando le persone a tutti i livelli dell'organizzazione affinché siano tutte consapevoli di poter fare qualcosa con le risorse disponibili, perché in fondo ciascuno di noi fa la differenza, nel suo piccolo ma anche in grande.



Da cosa si capisce che un'impresa non è resiliente?

Non sono resilienti le imprese con fluttuazioni elevate, frequenti assenze per malattia e cali della produttività. È stato dimostrato che le persone in Svizzera si sentono sempre più sotto pressione sul posto di lavoro, al di sopra delle loro risorse. Secondo il Job Stress Index di Promozione Salute Svizzera, lo scorso anno lo stress legato al lavoro è costato all'economia svizzera 6,5 miliardi di franchi.

E cosa suggerisce alle imprese interessate da questo problema?

Innanzitutto è importante che il tema della resilienza sia capito correttamente. Sbaglia chi pensa che rafforzare i collaboratori voglia dire poi poterli caricare ancora di più di lavoro. È invece importante garantire un equilibrio sano, il che significa anche porre limiti e dire di no quando si è raggiunto il limite di carico. In realtà non esiste un'unica risposta valida per tutte le imprese. Noi disponiamo però di una serie di strumenti con cui affrontiamo ad esempio fattori fisici o schemi di pensiero preesistenti e che permettono di capire come affrontare i cambiamenti. Gli esercizi di equilibrio corporeo o di consapevolezza insegnano ai partecipanti a integrare il tutto nella loro pratica lavorativa.

I lavoratori sono motivati quando si identificano fortemente con la cultura aziendale. Come si fa a creare questo forte legame emotivo?

Chi è capace di farsi carico dei bisogni individuali dei collaboratori, di trasmettere il senso del lavoro e di offrire delle possibilità di sviluppo è già a un buon punto dell'opera. Queste persone si impegneranno infatti di più e rimarranno più a lungo presso l'azienda. In un'epoca di carenza di lavora-

tori specializzati, queste sono argomentazioni molto importanti. Adattare il contesto lavorativo alle esigenze dei lavoratori è diventato fondamentale, come dimostra l'«Engagement index» dello studio di consulenza tedesco Gallup, che viene stilato ogni anno e fotografa una situazione simile a quella svizzera. Nel sondaggio più recente il 40 per cento degli intervistati ha affermato che non desidera rimanere impiegato presso l'attuale datore di lavoro.

Resilienza organizzativa

Per gestire con successo una realtà in continua mutazione, le imprese e le organizzazioni hanno bisogno sia di processi, strutture e risorse resilienti, che di una cultura aziendale in cui i collaboratori possano identificarsi. Tra i fattori della resilienza organizzativa rientrano una visione condivisa e la chiarezza sulla missione dell'impresa, una leadership efficace e orientata all'empowerment, la capacità di anticipare e affrontare i cambiamenti nonché la spinta a migliorare di continuo.



www.resilienz-zentrum-schweiz.ch

Di casa nel mondo

Ogni luogo ha il suo profumo e per Marianne Heller gli aromi di altri paesi sono un elisir di vita. Con la sua startup fondata nel 2021 riversa nei suoi saponi l'arte di crearsi un'oasi di ispirazione e benessere in qualsiasi parte del mondo, in comunione con la natura e le persone che l'animano.

Testo: *Jacqueline Beck*

Foto: *Pino Covino*

Inspirando l'essenza di uno dei saponi di Marianne Heller si viene immediatamente proiettati in un altro mondo, quello ad esempio in cui aleggiavano i profumi inebrianti di «Sidi Bibi» – legno di sandalo, patchouli e chiodi di garofano – che richiamano un hammam orientale. Oppure la fragranza fresca dei limoni in «Chora Farou» che ci trasporta nel cuore frondoso di un'isola mediterranea.

Ma forse è il sapone «Suzhou» che rappresenta al meglio ciò che si nasconde dietro alla manifattura MH+: la quintessenza della vita di una viaggiatrice. «Ho bisogno dell'aria del mondo da respirare», afferma Marianne Heller, fondatrice di una piccola e raffinata startup di saponi naturali. L'imprenditrice di Berna ha sentito presto il richiamo di altre realtà. «Vorrei andare in Cina», spiegava a 22 anni alla capo del personale del Dipartimento federale degli affari esteri. Al tempo era impiegata nel servizio diplomatico al Palazzo federale ed erano appena state aperte nuove posizioni per l'estero.

Fuori dagli alberghi a 5 stelle

Ci sono voluti ancora alcuni anni di impiego in Europa prima di poter realizzare il suo sogno. Ma infine Marianne Heller è arrivata a Pechino, in un momento in cui il la-



«Da mio padre ho ereditato la curiosità e da mia madre l'amore per la natura.»

Marianne Heller

voro all'ambasciata svizzera della capitale cinese era molto stimolante. Come assistente personale di Uli Sigg, uomo d'affari che aveva assunto la direzione della rappresentanza svizzera in Cina, ha imparato a conoscere questo grande paese al di fuori dei buffet negli alberghi a 5 stelle presso cui la maggior parte degli espatriati trascorre le domeniche.

Nel tempo libero Heller accompagnava Sigg nei retrobottega e negli atelier di artisti cinesi che all'epoca operavano in gran parte nella clandestinità. Erano gli albori di quella che diventerà in seguito la più importante collezione di arte contemporanea cinese al mondo. La prima opera acquista-

Sapone vegano

Le saponette vegane di MH+ sono prodotte a mano mediante una delicata saponificazione a freddo e confezionate in vasetti di alluminio da viaggio oppure in una confezione di ricarica in carta d'erba. Sono inoltre disponibili il portasapone in legno d'acero e una salvietta con tasca integrata per il sapone.
www.mhplus.ch



ta da Uli Sigg emana oggi la sua energia calda e potente nel soggiorno di Marianne Heller, in una vecchia fattoria a Buonas/ZG.

Alla ricerca di qualcosa di proprio

Il cerchio si chiude quindi con il sapone «Suzhou», il cui nome richiama una città a ovest di Shanghai dove si trova il «Giardino dell'Indugiare», sito UNESCO patrimonio dell'umanità. Un anno fa Marianne Heller confessa a Uli Sigg: «desidero aggiungere un nuovo capitolo alla mia carriera. Vorrei trovare una sintesi di tutto ciò che è stata la mia vita.»

Dal museo della cultura M+ di Hong Kong, a cui Sigg aveva regalato nel 2012 la maggior parte della propria collezione e che Heller aveva curato sin dall'inizio, è nata quindi una nuova ragione di vita: MH+. Nei dieci anni in cui si è occupata di organizzare il rientro delle opere a Hong Kong, Heller ha potuto maturare la consapevolezza di cosa ancora le restasse da realizzare. Durante una formazione presso un saponificio francese sono riaffiorati i ricordi di precedenti viaggi con la famiglia. Con un padre geografo e una mamma botanica, si partiva sempre fuori stagione e lun-

go strade poco battute. In valigia non mancava mai un sapone acquistato in un mercato locale francese e una salvietta pulita per lavarsi le mani nelle fontane dei paesi o nei torrenti.

L'arte di vivere bene

«Da mio padre ho ereditato la curiosità e da mia madre l'amore per la natura», racconta Marianne Heller. Queste qualità in senso più esteso si ritrovano anche nelle ricette tradizionali a cui MH+ aggiunge un tocco di contemporaneità: nel laboratorio di Berna questa cliente EGK di lungo corso prepara con sostanze di origine esclusivamente vegetale un prodotto studiato nel minimo dettaglio. Per il design della confezione, con illustrazioni dell'artista coreana Unkyung Hur stampate su carta ecologica in fibre d'erba, ha ricevuto lo Swiss Print Award proprio all'ultimo giorno di lavoro prima di intraprendere l'attività indipendente.

Il «Giardino dell'Indugiare» è assurdo così a simbolo di una nuova fase di vita. Grazie al pensionamento anticipato Marianne Heller può trascorrere lunghi periodi in paesi lontani. Respirare l'aria del mondo le offre spunti per la creazione di nuove fragranze, a modo suo e sempre con la curiosità di scoprire cosa c'è dietro alla prossima curva.

I protagonisti siete voi

Cari assicurati EGK e altri interessati, in questa rubrica vi offriamo la possibilità di parlare della vostra professione, del vostro hobby o del vostro impegno per un'organizzazione di pubblica utilità in ambito sociale o di tutela naturale. Precisiamo che questo spazio non può essere utilizzato per presentare qualsiasi genere di terapia e vi ringraziamo per la comprensione. Se desiderate vedere pubblicato un vostro ritratto in una delle prossime edizioni contattateci senza impegno.



061 765 52 67 / vivere@egk.ch



La salute dalle erbe

Ogni inverno circolano all'incirca 200 virus del raffreddore. In questa rubrica scoprite quali piante medicinali possono prevenire e lenire queste infezioni di stagione.

Testo: Tina Widmer

Bisogna rafforzare il sistema immunitario per prevenire le infezioni: è quanto si dice in merito a uno degli argomenti di conversazione preferiti nella stagione fredda. In realtà il giudizio della scienza a riguardo non è unanime. In ogni caso, fare del bene all'organismo in genere non nuoce. Ma cosa fare se si manifestano sintomi da raffreddamento? Queste semplici malattie infettive possono essere affrontate efficacemente con rimedi naturali.

Promuovere il sapere specialistico

La EGK-Cassa della salute offre nell'ambito dell'assicurazione malattia delle soluzioni che garantiscono il libero accesso alla medicina complementare e da decenni si occupa di diffondere la conoscenza di erbe e piante medicinali. Il loro punto di forza risiede anche nel fatto che possono essere utilizzate con semplicità in cucina, per la gioia del palato.

Il potere lenitivo della salvia

La salvia è un rimedio dalle proprietà antinfiammatorie molto usato per il mal di gola. Quando il cavo orale e la gola sono infiammati, masticare a lungo qualche foglia di salvia permette di ottenere sollievo e di arginare il processo infiammatorio. La salvia può essere anche consumata sotto forma di tisana da bere o per i gargarismi.

www.egk.ch/salvia-purpurea

Altea contro la tosse

L'azione dell'altea comune è riconosciuta anche dalla scienza: il Comitato per i medicinali di origine vegetale (HMPC) dell'Agenzia europea dei medicinali ha pubblicato una monografia sull'altea comune. In essa vengono confermate le indicazioni tradizionali per diverse preparazioni, tra cui l'uso come lenitivo in caso di infiammazioni della cavità orofaringea, come inibitore dello stimolo della tosse e in caso di infiammazioni lievi del tratto gastrointestinale.

www.egk.ch/altea-comune





Naso libero con l'abete rosso

Ponete nella stanza un giovane abete piantato in un vaso: il semplice profumo che ne scaturisce eserciterà effetti benefici. Il bagno di abete è particolarmente indicato in caso di infreddature invernali o per rafforzare i nervi. Per alleviare la bronchite si possono bollire per 20 minuti alcuni rametti freschi di abete in una pentola piena d'acqua. Il decotto può essere impiegato per fare suffumigi che allevieranno rapidamente i sintomi più fastidiosi.

www.egk.ch/abete-rosso



Cotogno, salvia o liquirizia – la natura ci offre diverse risorse per affrontare le infreddature invernali.

Mela cotogna a protezione delle mucose

Sapevate che la mela cotogna è ricchissima di vitamina C? Questo frutto non è gradito soltanto in forma gelatinosa come cotta. Qui trovate la ricetta di un tiramisù di mele cotogne per una merenda sana. La mela cotogna è un aiuto prezioso anche contro l'aria secca dei termosifoni: nella medicina naturale trova impiego sotto forma di pomata e crema per le labbra screpolate e la pelle arrossata.

www.egk.ch/cotogno



Liquirizia per la bronchite

Gli usi medici della liquirizia sono diversissimi, perché tra l'altro ha la proprietà di fluidificare il catarro nella bronchite, alleviare le allergie e calmare la gastrite. I reumatici, l'asma e il mal di gola possono essere trattati altrettanto efficacemente con la liquirizia. Dato che la liquirizia favorisce la funzione disintossicante del fegato, viene spesso somministrata anche in caso di sofferenza epatica. Qui trovate una ricetta per una tisana contro il raffreddore a base di liquirizia.

www.egk.ch/liquirizia-comune

Bagni con alloro

Pur non essendo una pianta officinale classica per il raffreddore, l'alloro è in grado di alleviare almeno alcuni dei disturbi associati spesso alle infezioni di stagione. Un decotto di foglie di alloro nell'acqua del bagno attenua i dolori muscolari. L'alloro ha inoltre proprietà digestive ed è uno stimolante dell'appetito che per uso interno aiuta a contrastare le coliche e il gonfiore.

www.egk.ch/alloro-speziato

Conoscere le erbe a casa vostra

Vi interessa cucinare con le erbe e conoscere le piante officinali? Nel nostro archivio sulle erbe e sulle piante officinali troverete informazioni preziose su come coltivare e utilizzare nella medicina naturale e in cucina un centinaio di piante diverse, cui se ne aggiungono di nuove ogni mese. Abbonandovi subito alla nostra newsletter riceverete ogni mese una nuova ricetta a base di erbe, arricchita di tante informazioni in più.



www.egk.ch/newsletter
www.egk.ch/conoscere-le-herbe

Prendersi subito cura di sé stessi

Stress, preoccupazioni e situazioni di vita sfidanti possono avere effetti molto pesanti su di noi. In queste circostanze la cura di sé aiuta a rimanere sani nel corpo e nella mente. Suggerimenti per diventare più forti e farsi del bene tutti i giorni.

Testo: Vera Sohmer

Una melanconica nebbiolina ingrigisce da giorni il paesaggio e all'aperto il freddo umido penetra rapidamente nelle ossa. Non ci tirano su nemmeno le notizie push sullo smartphone, dove non si parla di altro che guerra, crisi e catastrofi. È del tutto normale che in momenti del genere prenda il sopravvento una certa cupezza invernale. Di ricette brevettate contro il malumore cosmico purtroppo non ne esistono. «In tempi come questi ci vuole un pizzico di umiltà: non abbiamo sempre una risposta pronta», afferma la psicologa ed esperta di stress Beate Schulze. Secondo lei è tutto comprensibile e normale, non c'è nulla di sbagliato se ci sentiamo inermi e deboli di fronte a eventi più grandi di noi. «Già ammetterlo è un buon inizio.»

E naturalmente possiamo e dobbiamo prenderci cura di noi, tanto più in queste circostanze. Beate Schulze: «Nei momenti difficili è più che mai necessario trattarci con gentilezza.» Dopotutto non allevieremo la sofferenza del mondo se vi aggiungiamo il nostro malessere. Siamo autorizzati a vivere in modo piacevole. Perché non trascorrere una serata con gli amici? Fare qualcosa insieme agli altri infonde forza e positività. Oppure si può sfidare il gelo e uscire per osservare la natura e le stagioni.



«Nei momenti difficili è più che mai necessario trattarci con gentilezza.»

Beate Schulze, psicologa esperta di stress

Si consiglia un «digital detox»

Per risollevare gli animi è utile anche sottrarsi al bombardamento di informazioni, almeno per un poco. Gli esperti fanno proprie le parole dello psicoanalista tedesco Hans-Jürgen Wirth: «Il pessimismo teorico abbinato all'ottimismo pratico producono un realismo perfetto.» Si tratta di trovare il mix giusto. Uscire anche per poco dal flusso di cattive notizie può aiutare a concentrarsi di nuovo sugli ambiti in cui possiamo fare la differenza (vedi riquadro). Il «digital detox» fa bene a tutti, come dimostrano studi recenti. Ridurre di un'ora la navigazione giornaliera su Internet va a beneficio della salute. Un utilizzo controllato degli strumenti digitali si dimostra a lungo andare migliore di una rinuncia completa alle notizie di attualità o ai social media.

Porre limiti

Possiamo sentirci sopraffatti sia dal fiume di notizie che dalla vita frenetica di tutti i giorni. Quando lo stress è eccessivo, molti

rinunciano a ciò che procura gioia e che permette di staccare e di ricaricarsi. Un suggerimento: anche se pensate di non avere il tempo per una gita in montagna o un concerto, prendetelo comunque, come prevenzione contro lo stress e il carico eccessivo.

Creare spazio per le proprie esigenze significa anche porre limiti e dire di no. Al giorno d'oggi sono molto diffusi i fenomeni FOMO (fear of missing out) e FOBO (fear of better options). La sensazione costante di perderci qualcosa o di avere in realtà una scelta migliore ci mette sotto pressione e non ci permette di cogliere ciò che veramente conta in questo momento, ad esempio prendersi tempo per stare insieme in famiglia. Quando è l'ultima volta che avete giocato tutti insieme? O l'ultima serata a due? Altrettanto importante è pianificare dei momenti rigenerativi, concedersi del riposo, bandire cellulari e computer dalla camera da letto. Perché non conce-



Zenzero riscaldante

Il tè allo zenzero e limone è una scelta azzeccata per l'inverno. Per prepararlo, tagliate e spremete un limone. Pelate un pezzo di zenzero grande come una noce e tagliatelo a pezzetti. Versate tutto in un litro d'acqua, portate a bollore e lasciate riposare per dieci minuti. Filtrate e addolcite con miele a piacere. Questo tè scalda fino alle punte dei piedi con il suo tocco di piccante ed è sano. L'abbinamento del limone con lo zenzero è vincente: la vitamina C dell'agrumo sostiene il sistema immunitario, mentre le sostanze contenute nello zenzero, oltre a rafforzare le difese proprie dell'organismo, hanno anche proprietà antinfiammatorie e lenitive nel caso di raffreddori. Per la febbre lo zenzero è invece sconsigliato, poiché tende a innalzare la temperatura corporea. Se non volete comprare prodotti importati, sappiate che lo zenzero fresco biologico è coltivato anche in Svizzera.



Prendetevi una pausa da dispositivi digitali e cattive notizie. Concentratevi per un poco sulle cose a cui tenete, magari dedicando del tempo alla vostra famiglia.

dersi poi un poco di noia senza sensi di colpa? Secondo Beate Schulze la noia è una fonte di forza e creatività sottovalutata.

Sistema immunitario reattivo

Cura di sé significa principalmente curare la propria salute psichica, ma non si può prescindere anche dal benessere fisico. Soprattutto in inverno siamo più esposti alle infezioni. «Il regime alimentare può rafforzare il nostro sistema immunitario», dichiara la Società Svizzera di Nutrizione (SSN). I nutrienti necessari non sono concentrati tuttavia in un singolo alimento o nei «superfood». Soltanto una dieta varia può fornire al corpo tutto ciò che serve e rinforzare le difese. Un'alimentazione bilanciata, ricca di prodotti integrali e verdure, assicura una buona flora intestinale e quindi un sistema immunitario funzionante, poiché circa l'80 per cento delle cellule immunitarie è concentrato nell'intestino. L'SSN precisa inoltre che una dieta bilanciata deve essere accompagnata da una

quantità sufficiente di sonno, meno stress possibile ed esercizio fisico regolare. E con questo si chiude il cerchio.

Routine e rituali

Occuparsi di ciò che rientra nella nostra sfera di controllo è un'altra cosa importante per il benessere. Ci aiutano anche le routine di tutti i giorni, come ad esempio consumare i pasti a orari regolari. I rituali conferiscono stabilità, struttura e sicurezza, particolarmente importanti nei momenti incerti. Esistono rituali di tutti i tipi: possono essere i due passi dopo pranzo o il bagno caldo prima di coricarsi. L'importante è che ne traiamo giovamento.

Lavorare sui traumi

Le ferite più profonde e durature provocate da un evento traumatico devono essere affrontate dalla/dal terapeuta o dall'analista con la massima delicatezza. Ciò presuppone anche una riflessione consapevole sul rapporto tra terapeuta e cliente.

Testo: Ursula Vogt



Il superamento di un trauma è un tema difficile in psicoterapia. È quindi con piacere che l'accademia SNE è riuscita a organizzare un evento formativo con la Prof. Dr. phil. habil. Rosemarie Barwinski, rinomata psicoanalista e direttrice dell'Istituto Svizzero di Psicotraumatologia di Winterthur (vedi riquadro). Il seminario sarà incentrato su conflitti e specificità del rapporto tra terapeuta e cliente. Ai partecipanti saranno illustrate le fasi di integrazione del trauma e le tecniche del processo che possono utilizzare nella loro pratica professionale.

Pazienza e orientamento al rapporto

All'origine dei momenti di deragliamento in cui il panico, la paura o il dolore scandiscono la giornata, è possibile che vi sia un incidente, una violenza o un altro tipo di trauma. La persona colpita rimane spesso inerme, alienata e ha bisogno di tempo per rendersi conto della propria situazione. Rosemarie Barwinski pone al centro della propria attività di insegnamento e ricerca il rapporto tra persona traumatizzata e terapeuta, poiché è convinta «che il ripristino delle strutture del sé annientate dal trauma sia possibile soltanto all'interno di una relazione.» Questo nuovo approccio si basa sulla tesi che le strutture del sé distrutte dal trauma possano essere ristabi-

litate soltanto in una relazione che aiuti la persona a integrare il trauma nella sua vita. Ciò implica però che la persona che richiede aiuto intervenga attivamente e in modo determinante nel processo.

Accademia SNE 2023

Marzo 2023

«Konflikte und Besonderheiten der Beziehung zwischen Therapeut/-in und Klient/-in»

27 marzo 2023, Altes Spital,
Oberer Winkel 2, 4500 Soletta
09.00 – 17.00

Il 28 agosto 2023

Rosemarie Barwinski terrà un altro seminario sui «traumi transgenerazionali».

Le informazioni su tutti gli eventi organizzati dall'Accademia SNE nel 2023 sono disponibili alla pagina:



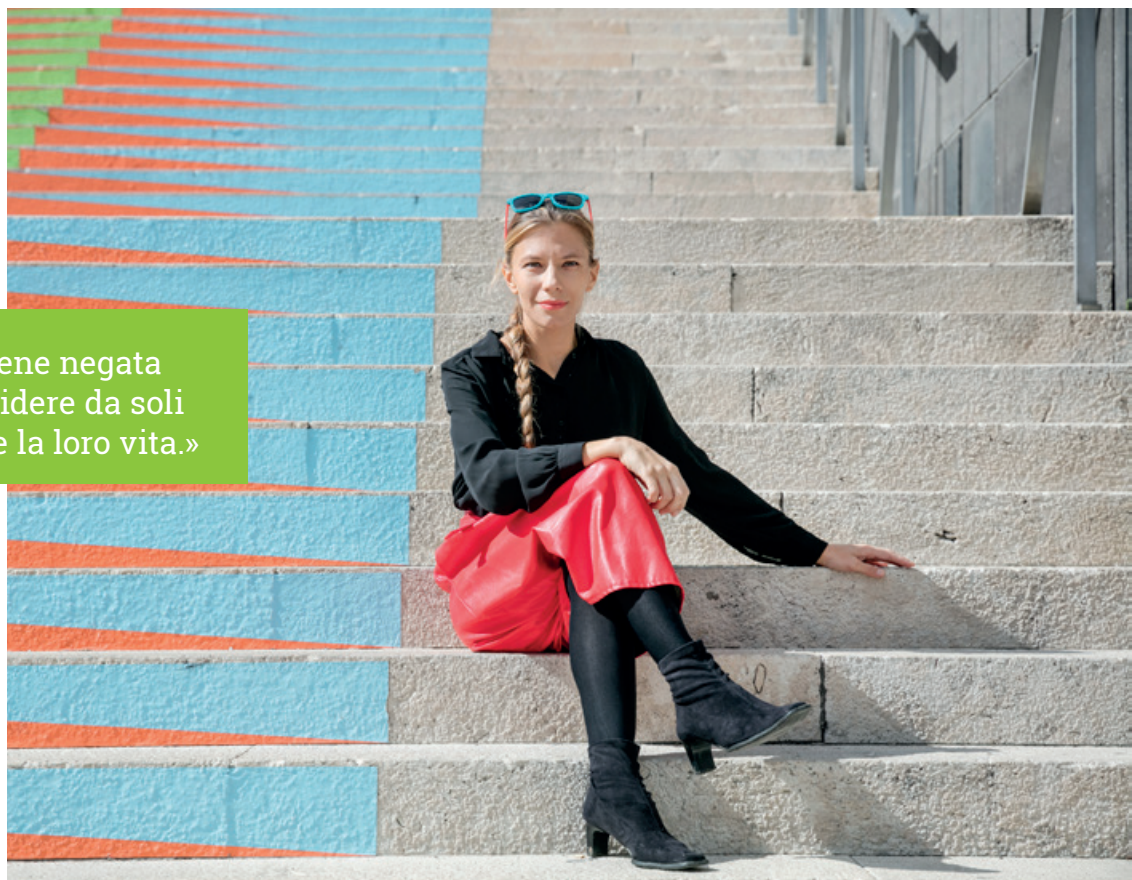
www.fondation-sne.ch/it/sne-akademie



«Occorre una nuova definizione dell'essere umano»

Da migliaia di anni si discute animatamente sulla natura dell'essere umano. Ma è ormai lontano il tempo in cui lo si credeva la massima espressione del Creato. Nell'intervista con la filosofa Líz Hirn scopriamo perché è necessaria una nuova definizione e cosa c'entra il cambiamento climatico.

«Agli uomini viene negata la libertà di decidere da soli come impostare la loro vita.»



Lisz Hirn, di quali questione filosofiche si occupa al momento?

I miei principali ambiti di ricerca sono l'antropologia filosofica e la filosofia politica, per cui mi occupo essenzialmente della domanda: Che cos'è l'essere umano?

E quale risposta ha trovato?

Se avessi la risposta, potremmo fare a meno della filosofia. L'essere umano cambia di continuo sotto l'influsso della tecnologia, dell'arte e della cultura. Il compito della filosofia è quello di mettere in luce queste sue sfaccettature da punti di vista diversi.

Al giorno d'oggi si parla molto di una società divisa, in cui gli schieramenti sono sempre più radicalizzati. Il fossato che li separa è veramente diventato insuperabile?

Se ripercorriamo la storia, vediamo che la società è sempre stata divisa. In un sistema democratico è normale che gli schieramenti più diversi abbiano a disposizione una tribuna da cui poter perorare i loro interessi politici. Quello che preoccupa oggi sono i toni assunti.

Che cosa intende dire?

Siamo sempre meno disposti a scendere a compromessi, a instaurare un dialogo, a fare qualche concessione all'altro e a trovare delle soluzioni a un livello più o meno accettabile.

Quale ruolo hanno i social media in tutto questo?

La questione che ci dobbiamo porre è cosa gli spazi virtuali possono o non possono fare. Non favoriscono per esempio la coesistenza libera e democratica, perché sono in realtà delle casse di risonanza che confermano la propria visione del mondo, ma fanno molto poco per unire le persone e sottolineare la nostra appartenenza comune. Domina soltanto l'aspetto dell'interconnessione, che però non mobilita le persone quanto vorremmo. Questo succede perché manca un legame più profondo e solidale, come nel caso del movimento per il clima.

Come si può cambiare questa situazione?

Internet non può essere uno spazio al di fuori della legge. Nel mondo reale ci atteniamo a certe regole di base e a determi-

«Siamo sempre meno disposti a scendere a compromessi, instaurare un dialogo, fare qualche concessione all'altro.»

nati valori. Lo stesso dovrebbe valere nel mondo digitale. Ad esempio dovrebbe essere possibile proteggersi dagli insulti. Fortunatamente si stanno facendo molte cose in questo ambito. Non credo tuttavia che la dimensione virtuale possa sostituirsi alla quella pubblica.

Chi traccia in questa discussione la linea tra giusto e sbagliato?

Una volta c'erano istanze morali come la Chiesa o autorità come i governanti che fornivano una risposta. Oggi queste istanze sono diventate obsolete, perché non esistono più autorità che nessuno contesta. Ecco perché non sappiamo rispondere

Conversazione con Lisz Hirn, filosofa, scrittrice e docente

Lisz Hirn

Lisz Hirn (nata nel 1984) è una filosofa, autrice e docente austriaca. La sua ricerca si concentra su antropologia filosofica, filosofia politica, etica interculturale e prassi filosofica. Come artista freelance partecipa inoltre a progetti artistici e mostre internazionali. Attualmente vive e lavora a Vienna.

alla domanda su chi debba assumere la guida in questo confronto di opinioni.

Nel suo libro «Wer braucht Superhelden?» (Chi ha bisogno di supereroi?) lei si appella alla ragione del singolo in quanto si interroga sull'effettiva necessità al giorno d'oggi di cercare dei salvatori. La popolarità di alcuni politici autoritari dimostra tuttavia che questo tipo di persone ha ancora molti seguaci. In cosa l'individuo si dimostra superiore al populismo?

Non posso rispondere a una domanda formulata in questi termini. Ma capisco dove intende andare a parare: il soggetto responsabile che si ritiene dotato di ragione è in grado di risolvere i problemi meglio dell'uomo forte al potere? Gli appelli alla ragione si sono susseguiti nel tempo, ma non sono mai riusciti a renderci migliori. E se guardiamo i fronti dello scontro, possiamo notare che ricorrono sempre degli stessi temi. Si capisce quindi perché questi «uomini forti» incarnano in larga misura il pensiero ancora dominante nella nostra società. Assumono un ruolo catalizzatore non solo nei media, ma anche

nelle questioni di genere. In Europa ci piace illuderci che questi personaggi non siano poi così frequenti come in tanti paesi musulmani. Sta di fatto che l'egemonia maschile è saldamente radicata in diversi ambiti anche da noi: sul mercato del lavoro, nella figura del padre di famiglia o di colui che ha il monopolio dell'uso della forza.

Come siamo arrivati a questo rapporto gerarchico tra i sessi?

È interessante osservare ad esempio che dal punto di vista dell'antropologia sociale e culturale non esiste alcun legame imprescindibile tra virilità e guerra. Per varie ragioni, spesso di ordine economico e materiale, è stato deciso che le armi (e dunque la facoltà di uccidere) fossero principalmente una prerogativa dei maschi.

Dobbiamo dunque rivedere il nostro modo di intendere la mascolinità?

Absolutamente sì. Persiste ancora un malinteso, ossia che le rivendicazioni femministe o di emancipazione riguardano esclusivamente le donne. L'idea che gli uomini debbano andare fieri di essere l'unica fonte di reddito in famiglia o di andare in guerra per il loro paese, semplicemente perché guadagnano di più, non può più reggere, soprattutto in Europa centrale. In questo modo agli uomini viene negata la libertà di decidere da soli come impostare la loro vita. Ci sono molti che vogliono sperimentare altri modelli di vita o che lo stanno già facendo. Incoraggiare questi approcci e puntare verso una mascolinità accudente è essenziale, perché l'accudimento è una qualità umana che non può essere attribuita a un solo genere o ridotta a una condizione ormonale.

Siamo ancora molto lontani da una società emancipatrice?

Non è ancora un fenomeno di massa, ma almeno nella generazione più giovane si vedono persone che si sforzano di vivere e pensare diversamente. Tuttavia la nostra situazione economica diventerà più difficile a causa delle diverse crisi in corso e bisognerà vedere se saremo disposti a investire le risorse necessarie per compiere progressi su questo fronte. Oggi tendiamo a occuparci dei problemi in ordine sequenziale: prima la guerra, poi la crisi climatica

e dopo ancora ci interesseremo della parità di genere. Sarebbe invece molto più utile vederli come questioni interconnesse.

Quali sono le principali sfide della nostra epoca e quali risposte può fornire la filosofia?

La filosofia non fornisce mai una risposta unica e assoluta a problematiche complesse. Il suo compito è quello di proporre associazioni e una visione d'insieme del discorso adottando molteplici prospettive. Per quel che concerne le sfide, la più grande è senz'altro il cambiamento climatico. Bisogna vedere in quale misura la filosofia riuscirà a integrare le questioni ecologiche nel suo discorso e a responsabilizzare la politica. Di certo occorre una nuova definizione dell'essere umano. Finora l'essere umano era considerato la misura di tutte le cose, libero di fare e decidere a suo piacimento. Una visione ormai arrivata al capolinea. Dobbiamo tornare quindi alla nostra domanda di partenza: che cos'è l'essere umano?

C'è ancora speranza?

La speranza non è una categoria filosofica, appartiene alla teologia. In genere «si spera» in una salvezza dall'esterno. Io invece cerco qualcosa che mi rincuori. Mi rincuora vedere che oggi ci sono grandi menti e competenze disponibili con cui potremmo affrontare i problemi. Nel contempo mi rendo conto che esiste anche il rischio reale di un'escalation, causato da una scarsa disponibilità al compromesso e da pulsioni narcisistiche. Urge quindi elaborare un'utopia di un futuro migliore nel quale vogliamo vivere.

Nota

Le opinioni espresse dalle persone intervistate nella rubrica «Conversazione con...» non riflettono necessariamente il punto di vista della EGK-Cassa della salute.



La tua salute non vuole
mezze misure.

La medicina complementare fa parte del nostro DNA.