

Dal confronto nascono le idee. Quelle che fanno star bene, con l'intento, concreto, di migliorare se stessi e l'ambiente circostante. Concetti, questi, emersi nel primo convegno della Fiera del Benessere, in programma alle Terme Luigiane, Acquappesa (Cs) fino al 3 settembre.

Ad aprire la kermesse l'incontro, nel **Palazzo Congressi**, dedicato alla "Psicologia del benessere: la programmazione neurolinguistica bioetica tra emozione e sociale". A organizzarlo

l'Amministrazione comunale di

, in particolare dalla

Acquappesa

consigliera al Turismo, Lucia

Vaccaro

, con la collaborazione dell'Associazione

"Ikos"

. Al centro del dibattito il ruolo delle emozioni e come il nostro corpo le comunica anche senza parole. Un battito di ciglia, le gambe accavallate, le braccia strette al corpo, o semplicemente un mezzo sorriso abbozzato danno all'altro una percezione. Comunicano, appunto, senza magari darne preavviso. Sintomatici di stati d'animo che, spesso, rivelano patologie e un mancato equilibrio interno. «Controllare le emozioni è possibile. I due disagi che si riscontrano maggiormente riguardano la mancanza di autostima e l'incapacità di comprendere la nostra mission. Ma ci sono degli strumenti che ci possono aiutare – afferma la professoressa

Daniela Poggiolini

, psicologa e ipnoterapeuta di Bari – come il respiro, l'arte e altre tecniche per la rinascita.

Mente, corpo e anima possono trovare una loro armonia interna che si riflette poi nei rapporti con gli altri: occorre risvegliare le coscienze e dare una sferzata all'educazione per comprendere i talenti». Da qui l'idea di attivare anche sul Tirreno cosentino un progetto già approdato in altre scuole d'Italia: quello di parlare con gli alunni, con i docenti, con i genitori per diffondere la comunicazione, come strumento per conoscere se stessi e aiutare la conoscenza dell'altro, diverso. Un progetto che presto potrebbe diventare realtà grazie alla collaborazione, nata proprio durante il convegno, tra Ikos e

l'Associazione Radici di Paola,

presieduta da

Maria Pia Serranò

Dal punto di vista clinico il «benessere è un concetto complesso di tipo multidisciplinare, ovvero un'integrazione armonica dello star bene in senso psico-biologico e sociale. Ciò significa mettere in pratica gli strumenti per migliorare il nostro mondo interiore e favorire l'interazione con se stessi, gli altri. Tutto ruota sul "viversi bene", ossia saper convivere e conoscere i propri pregi, accettare i difetti e migliorarsi; avere un progetto di vita senza escludere il mondo circostante. Ci vuole passione e amore per se stessi. La strada sembra lunga, ma alla fine il risultato, lavorando su se stessi, sarà gratificante», precisa il professor **Giacomo Pantusa**, psichiatra e psicoterapeuta.

In tutto questo labirinto di emozioni e sensazioni, di lavoro interno, che ruolo giocano le emozioni? Fondamentale, per il dottor **Sergio Caruso**, criminologo e criminologo clinico. «Sono essenziali in vari ambiti, tra cui il benessere psicologico. Non meno importante è la prevenzione che trova applicazione nell'educazione affettiva che permette, appunto, di educare e strutturare gli adolescenti, ma non solo, per creare personalità non devianti. Obiettivo del sociale è infatti partire dal sociale, nutrendo l'inconscio che ha fame».

Linguaggi del corpo s'intersecano nella comunicazione delle emozioni, che trovano espressione anche nell'arte. Da qui l'idea di allestire la **mostra "EmozioMare"**, a cura degli artisti **Stefano Bianco** e **Rocco Zucc**

o (ingresso gratuito): al secondo piano del Palazzo Congressi, fino a domenica, si potranno ammirare i loro quadri ispirati alle emozioni che il mare sa suscitare, a quell'esplosione di colori e di sensazioni racchiusi nell'animo e poi tramutati su tela.

Corpi che scompaiono per poi riapparire, che si contorcono, che danzano e si trasformano in un'illusione ottica, ma non solo: con occhi sgranati, in tanti hanno assistito allo spettacolo di illusionismo "**Cripton Magic show**". Con emozioni che vanno a scrivere pagine importanti di una non qualunque giornata.

Fiera del Benessere, resoconto prima giornata

Scritto da alessia antonucci

Foto sulla pagina fb Terme Luigiane Fiera del Benessere

Alessia Antonucci - addetto stampa Fiera del Benessere - 31.08.2017