

rsp media

ITALIAN + ENGLISH ISSUE

TRAVEL & SPA

M A G A Z I N E

#13 SPRING 2022

€ 4,90 | SPRING ISSUE 2022
YEAR 4 #13 - ITA/ENG
travelspa.it

ITALIAN
ENGLISH
.....
ITALIANO
INGLESE

Luxury World's BEST EXPERIENTIAL TRAVEL

CROATIA • USA • BALI • SLOVENIA • THAILAND • ITALY
ANTARCTICA • BRAZIL • MEXICO • ZAMBIA • PRINCIPE



TRAVEL & SPA - R&S PLANNER MEDIA PUBLISHING ITALY - Periodico trimestrale - Numero 13 - Primavera 2022 - Data pubblicazione: 2 maggio 2022

P S I C O L O G I A

// magico potere del SILENZIO

a cura della dott.ssa STEFANIA CICCHIELLO

Il silenzio della natura innevata, la tranquillità dinanzi a una splendida alba, il rifugio in un bosco, il ritiro in un monastero o la pace in una notte stellata... sono alcune esperienze indimenticabili contrassegnate da forti connotati emotivi.

Quando è stata l'ultima volta in cui sei rimasto in silenzio?

Negli ultimi anni ti potrebbe essere capitato spesso a causa della pandemia che ti ha costretto a ritrovarti per lungo tempo con te stesso.

Che cosa ti accade quando resti in silenzio? Hai forme di disagio?

In alcuni di noi esiste una sorta di "fobia" del silenzio che si manifesta in vari modi. Per essere più esplicita, farò degli esempi. Se siamo soli in una stanza o facciamo sport, abbiamo bisogno di ascoltare musica ad alto volume; se siamo nel traffico cittadino o in auto, parliamo al telefono; se siamo in compagnia di amici o incontriamo degli sconosciuti, ci preoccupiamo di instaurare una conversazione, anche superficiale, pur di non rimanere in silenzio.

"Ho cominciato a rendermi conto che si può ascoltare il silenzio e imparare da esso. Ha una qualità e una dimensione tutta sua".
(Chaim Potok)



Sahim Ahmed

Talvolta, non riusciamo a tacere quando siamo con altri perché vogliamo essere ascoltati da loro o temiamo di essere sottovalutati se non parliamo. In realtà, siamo noi ad avere una certa difficoltà a restare muti per ascoltare veramente l'altro, quindi a mettere in atto un "ascolto attivo".

La TV, la radio, i rumori della città, la musica nei negozi, il parlare incessantemente con chiunque, mantengono il nostro cervello in un continuo stato di allerta. Talvolta, proviamo a evitare il silenzio per non avere ansia quando entriamo in contatto con pensieri ed emozioni nostre, non sempre pia-

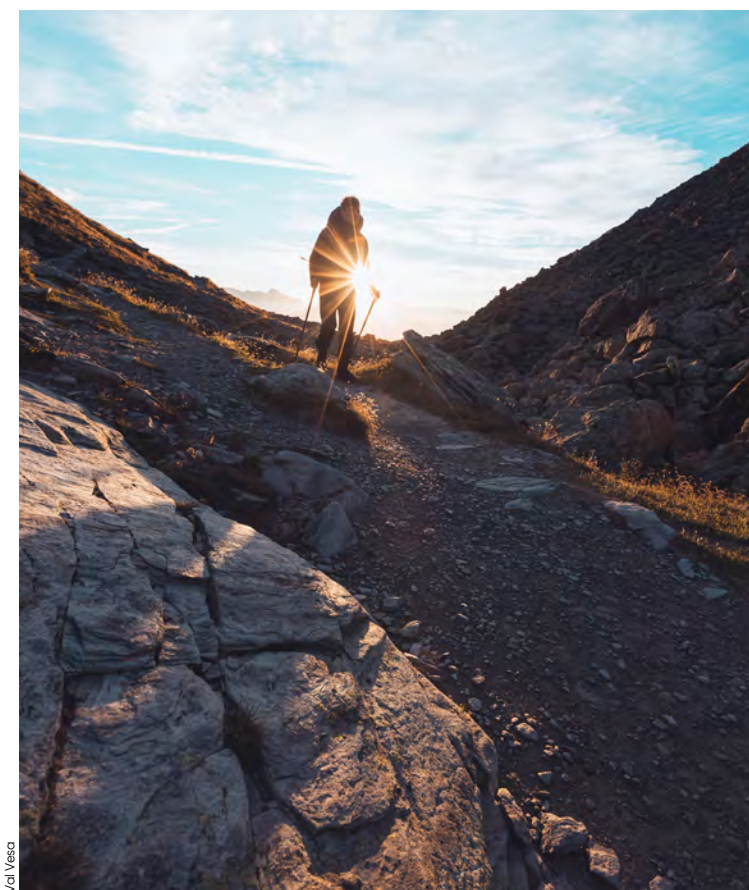
cevoli. Predomina, in quel caso, il desiderio di sfuggire alle parti più profonde di noi che potrebbero metterci in comunicazione con la tristezza, la solitudine, il vuoto interiore, l'imbarazzo... perché abbiamo la sensazione di essere imprigionati in una stanza buia dalla quale non vediamo l'ora di evadere.

A molti, se sono soli, capita che la mente, per evitare il silenzio del "qui e ora", cominci a "parlottare", a proiettarsi nel futuro o a rimuginare sul passato

Alleniamoci ad ascoltare il silenzio

"Il silenzio è una cosa che suona per chi ascolta avidamente" disse Guendalina Bennet.

Smettere di parlare per qualche istante per provare a stabilire un legame migliore con il silenzio potrebbe aiutare la riflessione, il pensiero, l'elaborazione positiva di emozioni spiacevoli, spingere a meditare, a ristorare fisico e mente,



Val Vesca

THE MAGICAL POWER OF SILENCE

The silence of snowy nature, the tranquility before a beautiful sunrise, the refuge in a forest, the retreat in a monastery or the peace on a starry night... are some unforgettable experiences marked by strong emotional connotations.

When was the last time you were silent?

It may have happened to you often in recent years because of the pandemic that forced you to be with yourself for a long time.

What happens to you when you remain silent? Do you have forms of discomfort?

In some of us there is a kind of "phobia" of silence that manifests itself in various ways. To be more explicit, I will give examples. If we are alone in a room or doing sports, we need to listen to loud music; if we are in city traffic or in the car, we talk on the phone; if we are in the company of friends or meet strangers, we worry about establishing a conversation, even a superficial one, in order not to remain silent. Sometimes, we can't keep quiet when we are with others because we want to be heard by them or we fear being underestimated if we don't speak up. In reality, we are the ones who have a hard time remaining silent in order to truly listen to the other person, thus enacting "active listening."

TV, radio, city noises, music in stores, talking incessantly to anyone, all keep our brains in a constant state of alertness. Sometimes, we try to avoid silence in order not to have anxiety when we come into contact with our own thoughts and emotions, which are not always pleasant. It prevails, in that case, the desire to escape

from the deepest parts of us that could put us in communication with sadness, loneliness, inner emptiness, embarrassment ... because we have the feeling of being imprisoned in a dark room from which we can not wait to escape. To many, if they are alone, it happens that the mind, in order to avoid the silence of the "here and now", begins to "talk", to project itself into the future or to brood over the past.

Let's practice listening to silence

"Silence is a thing that sounds for the eager listener," said Guendalina Bennett.

Stopping to talk for a few moments to try to make a better connection with silence might help reflection, thinking, positive processing of unpleasant emotions, prompt meditation, refresh the mind and body, reason about one's embarrassment or shyness, bring out compassion and gratitude, listen attentively to others, or simply connect better with ourselves. Stopping to listen to silence is not a waste of time. There are different types of silence: an external one, consisting of a perceptual deprivation due to the absence of sounds, an internal one, induced by the subject and sought through meditative exercises, and another one of waiting as it is connected to the moments of interval between one sound and another.

To educate oneself to silence is useful to let the inner dialogue, thoughts, emotions surface or to rediscover a sort of complicity with the beloved person. Silence is a precious ally when we need to rediscover creativity and is an essential step to regenerate.

Silence is so important that it represents one of the main axioms of human communication: "one cannot communicate" and silence is also a form of communication. In fact, in the absence of noise, meanings and mes-

a ragionare sul proprio imbarazzo o timidezza, a far emergere compassione e gratitudine, ad ascoltare con attenzione gli altri o semplicemente a connetterci meglio con noi stessi. Fermarsi ad ascoltare il silenzio non è una perdita di tempo. Esistono diversi tipi di silenzio: uno esteriore, consistente in una deprivazione percettiva per assenza di suoni, uno interiore, indotto dal soggetto e ricercato attraverso esercizi meditativi, e un altro di attesa in quanto collegato ai momenti di intervallo fra un suono e l'altro.

Educarsi al silenzio è utile per far affiorare il dialogo interiore, i pensieri, le emozioni o riscoprire una sorta di complicità anche con la persona amata. Il silenzio è un prezioso alleato quando abbiamo bisogno di ritrovare la creatività ed è un passaggio essenziale per rigenerarsi.

Il silenzio è talmente importante che rappresenta uno dei principali assiomi della comunicazione umana che cita: "non si può non comunicare" e anche il silenzio è una forma di comunicazione. Infatti, nell'assenza di rumori si percepiscono significati e messaggi che non sempre possono essere espressi a parole.

Ci sono luoghi che offrono un silenzio di qualità come: la natura, la Spa o uno studio di psicoterapia.... Sono luoghi che favoriscono l'elaborazione dei pensieri e rappresentano un lusso che può avere sviluppi positivi, soprattutto se vissuti consapevolmente.

Il silenzio migliora le potenzialità del nostro cervello e aiuta a sviluppare nuove cellule nell'ippocampo, zona correlata con la memoria, l'apprendimento e le emozioni.

Le ricerche, mostrando un collegamento tra silenzio e neurogenesi, hanno dato al silenzio un grosso valore terapeutico. Infatti, chi sa godere della quiete o pratica la meditazione, ha una riduzione della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna, un miglioramento della



Chloé Bouché

sages are perceived that cannot always be expressed in words.

There are places that offer a quality silence such as: nature, the Spa or a psychotherapy studio.... These are places that favor the processing of thoughts and represent a luxury that can have positive developments, especially if experienced consciously.

Silence improves the potential of our brain and helps to develop new cells in the hippocampus, an area related to memory, learning and emotions.

Research, showing a link between silence and neurogenesis, has given silence a great therapeutic value. In fact, those who can enjoy the quiet or practice meditation, have a reduction in heart rate and blood pressure, an improvement in concentration because the brain, free of distractions, focuses better on the tasks to be performed, a reduction of un-

concentrazione poiché il cervello, privo di distrazioni, si focalizza meglio sui compiti da eseguire, una riduzione delle emozioni spiacevoli e degli ormoni dello stress (in particolare il cortisolo), una maggior capacità di osservazione dell'ambiente circostante, un incremento della consapevolezza (essenziale per una vita equilibrata), una migliore qualità del sonno.

Il silenzio in SPA: un lusso di qualità

La Spa è uno spazio magico nel quale si può sperimentare il silenzio da soli, in compagnia di una persona cara o in connessione con gli altri (gruppi di meditazione, esperienze di gruppo).

Fra gli obiettivi primari della SPA ci sono il BENESSERE PSICOFISICO e il RELAX che consentono di ristorare il corpo e l'anima, placare i pensieri, lenire le ansie e ridurre lo stress.

pleasant emotions and stress hormones (especially cortisol), a greater ability to observe the surrounding environment, an increase in awareness (essential for a balanced life), a better quality of sleep.

Silence in the Spa: a quality luxury

The Spa is a magical space in which you can experience silence alone, in the company of a loved one or in connection with others (meditation groups, group experiences).

Among the primary goals of the spa are PSYCHOPHYSICAL WELL-BEING and RELAXATION to restore body and soul, calm thoughts, soothe anxieties and reduce stress.

The key words to remember when entering a SPA are: "LISTENING" and "SILENCE". Being able to listen in silence to the sound of flowing water, relaxing music in the background, but, above all, being in a "consciously sought silence", allows a more authentic contact with our most intimate sensations, distracting us from the external chaos and making room for what is inside us, whatever that may be. It is only from here that we can start again to improve our condition, to get closer to our desires and to gain clarity in ourselves and in our lives and ... maybe, once back home, we will be able to have a clearer vision and find solutions to those problems that so distressed us, before leaving, that we buried them inside for fear of giving them a voice.

Managing silence is not easy, especially because we have not been educated to do so since childhood and as adults, in order to succeed, we have to make a lot of effort and commitment to acquire and train this skill but ... given the enormous benefits that result, it would be worth trying.

Le parole chiave da ricordare entrando in una SPA sono: "ASCOLTO" e "SILENZIO". Riuscire ad ascoltare in silenzio il suono dell'acqua che scorre, la musica rilassante in sottofondo, ma, soprattutto, stare in un "silenzio consapevolmente ricercato", consente un contatto più autentico con le sensazioni più intime, distoglie dal caos esteriore facendo spazio a quanto è dentro di noi, qualunque cosa sia. È soltanto da qui che si può ripartire per migliorare la nostra condizione, avvicinarci ai nostri desideri e fare chiarezza in noi e nella nostra vita e ...magari chissà, una volta rientrati a casa, riuscire ad avere una visione più nitida e trovare soluzioni a quei problemi che tanto ci angosciavano, prima della partenza, da seppellirli dentro per timore di dargli voce.

Gestire il silenzio non è facile, soprattutto perché non siamo stati educati a farlo sin dall'infanzia e da adulti, per riuscirci, dobbiamo sforzarci e impegnarci tanto per acquisire e allenare questa abilità ma...visti gli enormi benefici che ne derivano, varrebbe la pena provarci.

T&S

La nostra esperta



DOTT.SSA STEFANIA CICCHIELLO

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale, Psicodiagnosta Clinico e Peritale perfezionata in Psicologia dell'Emergenza e Psicotraumatologia, Terapia del dolore cronico e Psicologia Estetica, Terapeuta EMDR, Master in Psicologia e Neurofisiologia dello Sport, istruttrice di Interventi basati sulla Mindfulness.

STUDIO PROFESSIONALE

Via Mazzini, 33 – 00192 Roma
Via Mola Vecchia, 2 – 03100 Frosinone
Cell.: +39 389 4935644
s.cicchiello@gmail.com
www.frammentidipsicologia.it

