



Fondazione Università Popolare di TORINO

Anno Accademico 2026/2027

PSICOLOGIA STRESS E SALUTE

Mente, corpo e relazioni nella nuova scienza della cura integrata

Corso in presenza (Palazzo Campana) e Online

Docente: Mirko LA BELLA

Psicologo, Specialista in Psicoterapia Cognitiva, perfezionato in E.M.D.R.; Master in Neuroscienze e Mindfulness Università Sapienza di Roma. Istruttore di Mindfulness UCSD San Diego (USA).

Docente al Master Psiconeuroendocrinoimmunologia Consorzio Humanitas. Direttivo Nazionale SIPNEI. Osservatorio per il Benessere Psicologico e Sociale BENEPSYS.

Mercoledì ore 19.20 – 20.50

L'obiettivo del corso è quello di diffondere le evidenze scientifiche in materia di neuroscienze affettive, biologia, immunologia e psicologia. Lo stress è tra le prime cause di malattia e morte. Tuttavia occorre comprendere bene cosa sia lo stress. Capirlo nel nome dell'integrazione e delle evidenze scientifiche permetterà agli allievi di apprendere un nuovo modo di leggere la propria storia di vita, le relazioni con gli altri ed i fenomeni che ci circondano. Ogni anno il corso, pur mantenendo l'impostazione di base, viene aggiornato con le ultime evidenze della ricerca permettendo anche agli allievi che hanno già seguito il corso in anni precedenti di ripercorrere con sempre maggiore chiarezza e profondità i temi trattati.

Per favorire l'attenzione, la riflessione e l'interazione non vengono forniti appunti o slides. L'obiettivo infatti non è "accumulare" nozioni ma apprendere un modo di pensare, una forma mentis non giudicante basata sul funzionamento del complesso "sistema umano" mente-corpo- ambiente.

1° SEMESTRE

Durante il primo semestre verrà illustrata la necessaria cornice teorico-scientifica del corso offerta alla Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI).

La PNEI rappresenta un nuovo modello teorico, basato sulle recenti scoperte della biologia, capace di interpretare in modo innovativo le malattie e di spiegare con grande accuratezza l'effetto placebo, l'effetto nocebo e quanto lo stress e le emozioni possano modificare il network biologico. La medicina psicosomatica per anni ha tentato di dare una spiegazione del legame esistente tra emozioni e malattie, ma in realtà ha sempre attribuito allo stato emotivo una dimensione psicologica. Questo approccio scientifico non era però in grado di spiegare il meccanismo con cui le emozioni condizionano la salute del corpo. Con lo sviluppo della PNEI invece è stato possibile dare alle emozioni una valenza funzionale permettendo quindi di rileggere la relazione psicosomatica attraverso un approccio integralmente biologico.

All'interno di questa cornice è possibile comprendere come la mente di un individuo non risieda nel cervello ma sia la somma di eventi biologici vissuti dall'organismo attraverso continui mutamenti indotti dalle diverse esperienze di vita. Le conclusioni finora raggiunte nel campo delle neuroscienze indicano che i processi mentali derivano dall'attività di sistemi cerebrali straordinariamente intricati a molti e diversi livelli di organizzazione. Allo stato attuale delle conoscenze, tali livelli comprendono sicuramente quelli molecolari, cellulari, di organismo (l'intera creatura) e di transorganismo (la comunicazione empatica).

2° SEMESTRE

Il secondo semestre tratta aspetti specifici inerenti i fenomeni relazionali umani di gruppo come l'Effetto Lucifero, gli esperimenti di Asch e gli studi di Milgram sull'obbedienza. Successivamente sono trattati i temi riguardanti i neuroni specchio, l'empatia e la biochimica delle emozioni. Infine sarà affrontata la teoria dell'attaccamento e la sua evoluzione in età adulta nelle relazioni sentimentali. Ampio spazio sarà dedicato al concetto di trauma psicologica ed al suo trattamento con la tecnica EMDR (Eye Movement Desensitization and Rerocessing). La conclusione del corso prevede una introduzione alla Mindfulness ed alla gestione dello stress. Saranno attivate, inoltre, delle lezioni magistrali specialistiche tenute da esponenti della sanità regionale (a seconda della disponibilità degli ospiti di anno in anno). Ormai al suo decimo anno, il corso è patrocinato dalla Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia (SIPNEI) e dall'Osservatorio Benepsys.