



Associazione Nardone-Watzlawick
ONLUS
"PROBLEM VERSUS SOLUTION"

Con il patrocinio del
Comune di Empoli



Invita chiunque interessato alla:

DISCORSERIA PSICOLOGICA

Ciclo di incontri di Informazione e Prevenzione Psicologica

Parleremo di:

Paura Panico e Fobie

Guarire in tempi brevi

Domenica 7 Novembre 2010

Genitori e figli: istruzioni per l'uso

Gestire in maniera strategica le relazioni in famiglia

Domenica 12 Dicembre 2010

Come riconoscere e trattare i disturbi alimentari

Anoressia, bulimia, binge eating, vomiting

Domenica 30 Gennaio 2011

Adolescenti violenti

Contro gli altri e contro se stessi

Domenica 6 Marzo 2011

Tutti gli incontri si terranno alle ore 18,00
saletta del Palazzo delle Esposizioni
Piazza G. Guerra 13 - Empoli

PAURA PANICO E FOBIE - Guarire in tempi brevi

Domenica 7 Novembre 2010 ore 18,00

“Immaginate di essere da soli in mezzo a tanta gente: di colpo, come fosse l'imboscata di un acerrimo nemico, sentite la vostra mente sfuggirvi. Il cuore impazzito scalpita come uno stallone al galoppo. La gola, riempita dall'aria come dalla piena di un fiume, soffoca. La testa come sul ciglio di uno strapiombo oscilla di vertigine. La paura dilaga in voi, volete fuggire ma non si può fuggire da se stessi, dalle proprie sensazioni. La paura vi avvolge, vi strangola, cercate di controllarla ma è lei che controlla voi. Sentite di impazzire e morire al tempo stesso. Di colpo la mano amica vi batte sulla spalla: “Ciao amore, scusami per il ritardo”. Quegli attimi di panico come nuvole penetrate dal sole svaniscono, ma sentite ancora la sensazione del gelido sudore addosso che vi ricorda che non è stato solo un brutto sogno. Benvenuti nel mondo del panico. La paura di questo nemico d'ora in poi vi accompagnerà come un'ombra sinistra, e più cercherete di cancellarla più vi ci perderete dentro.” La paura essendo la più primitiva delle nostre emozioni, quando raggiunge i suoi estremi è la più concreta e reale delle nostre sensazioni e coinvolge nel suo esprimersi la mente e il corpo.

L'obiettivo di questo incontro sarà quello di presentare gli indicatori da osservare in un'ottica di **prevenzione** e mostrare come sia possibile **risolvere** questo drammatico problema, talvolta persistente per anni, non siano necessarie altrettanto torturanti, costose e prolungate forme di terapia.



GENITORI E FIGLI: ISTRUZIONI PER L'USO

Gestire in maniera strategica le relazioni in famiglia

Domenica 12 Dicembre 2010 ore 18,00

La costruzione di una famiglia dove si vive in armonia, dove ognuno ha i propri spazi e le proprie responsabilità è sicuramente un'impresa. I bambini oggi sono sempre più spesso aggressivi, timidi, paurosi, svogliati o difficili da gestire e i genitori, sopraffatti dalle difficoltà quotidiane, dalla fatica di tenere unita la coppia o di affrontare al meglio una separazione vivono i comportamenti dei loro figli come una loro colpa o come una loro mancanza.

Partendo dal presupposto che non esistono in assoluto figli cattivi o genitori incapaci ma solo modi di interagire disfunzionali, **l'obiettivo** di questo incontro è quello di prevenire le relazioni disfunzionali, cercando per quanto possibile di mostrare ai genitori come relazionarsi strategicamente con i propri figli.

COME RICONOSCERE E TRATTARE I DISTURBI ALIMENTARI

Anoressia, bulimia, binge eating, vomiting

Domenica 30 Gennaio 2011 ore 18,00

Poche altre forme di patologia psicologica appaiono perturbanti e chiacchierate come i disordini alimentari. La magrezza estrema corrisponde spesso a canoni estetici dettati dagli stilisti e dai personaggi dello spettacolo; per questo la ricerca e il mantenimento di questa estrema magrezza risultano in un certo modo apprezzate quasi come se fossero una virtù. Nonostante le varie teorie, riteniamo importante mettere in risalto il fatto che sia stato concretamente dimostrato che dalle patologia alimentari si possa realmente guarire e che questo si ottenga in un arco di tempo relativamente breve (da 3 mesi a 1 anno di terapia).

L'**obiettivo** di questo incontro quindi sarà quello di illustrare i primi segnali di questi disturbi, cosa è necessario fare, come sarebbe più utile comportarsi, come queste tipologie di complicati problemi si alimentino, si mantengano e soprattutto come possono essere risolti in tempi brevi.



ADOLESCENTI VIOLENTI Contro gli altri, contro se stessi

Domenica 6 Marzo 2010 ore 18,00

Nelle cronache degli ultimi anni termini come bullismo, baby gang, branco, emo, autolesionismo e suicidio ricorrono sempre più spesso in riferimento ai ragazzi. Qual è il disagio che si nasconde dietro a questi comportamenti? E quando sconfinano nella patologia? Esiste un modo per affrontare con successo le esplosioni di violenza di un adolescente, in famiglia come a scuola, verso gli altri o verso se stessi? Di qui nasce l'esigenza di trattare l'argomento della violenza in età adolescenziale, un tema di forte rilevanza sociale e clinica, nonché mediatica. Il fenomeno infatti non può essere trattato rifacendosi semplicemente alle caratteristiche individuali, alla personalità o alle dotazioni biologiche del ragazzo ma richiede uno studio ed un trattamento che tengano conto di aspetti relazionali e familiari, ma anche degli effetti suggestivi della comunicazione di massa che rende pubbliche le forme di violenza amplificandole e diffondendole.



*Alla fine di ogni singolo incontro, sarà dedicato un ampio approfondimento dell'argomento trattato, attraverso quesiti e domande posti dai singoli partecipanti.

IL NOSTRO INVITO

L'idea di organizzare queste conferenze gratuite ed aperte a tutti, nasce dall'osservazione del crescente bisogno di trovare uno spazio di riflessione e confronto per affrontare difficoltà e problematiche che, se non risolte, rischiano di diventare un peso insopportabile per l'individuo e per le famiglie, con pesanti ricadute nel sociale. L'intenzione di questi incontri, infatti, sarà sempre quella di andare oltre alle constatazioni, alle analisi ed alla semplice ricerca dei probabili "perché" di un problema, ma di proporre invece esempi ed indicazioni molto concrete che aiutino la sua soluzione.

L'ASSOCIAZIONE NARDONE-WATZLAWICK

Come volontari no-profit, considerato che ognuno di noi ha già la sua soddisfazione personale, vogliamo aiutare le persone non abbienti a trovare soluzioni efficaci alle proprie difficoltà.

Siamo un gruppo di affermati professionisti, Psicologi e Psicoterapeuti, uniti dalla formazione nel Modello di Terapia Breve Strategica e dalla condivisione di un impegno sociale.

E' nata così la "*Nardone Watzlawick Onlus*" che intende essere un veicolo per dimostrare come i disturbi psichici e comportamentali *possano essere condotti a guarigione in tempi brevi*. Tramite la diffusione della valenza terapeutica ed etica del nostro Modello nel far fronte alle sofferenze psicologiche, **vogliamo contribuire a ridurre il pregiudizio fornendo informazioni sulla prevenzione, sulla diffusione e cura** senza necessariamente il ricorso massiccio a psicofarmaci o altre forme di invasiva terapia. Orgogliosi di poter onorare la memoria di *Paul Watzlawick* che continua ad essere presente nelle opere che ci ha lasciato; orgogliosi di portare il nome di *Giorgio Nardone*, che con Watzlawick oltre ad un forte legame d'amicizia ha condiviso un progetto, che oggi porta il nome "*CENTRO DI TERAPIA STRATEGICA*".

Per ricevere informazioni sul ciclo di incontri:

Dr.ssa Daniela Ambrogio

Tel. 338 4751614

www.terapiabrevestrategica-empoli.it

Dr.ssa Samantha Giannotti

Tel. 347 5154979

www.psicoterapiabrevestrategica.com

Per ricevere informazioni o richiedere il nostro aiuto:

Associazione Nardone-Watzlawick Onlus

Tel. 0575 350240 segreteria@nardone-watzlawick.org

www.nardone-watzlawick-onlus.org