

■ IL NOSTRO INVITO ALLA

DISCORSERIA PSICOLOGICA

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.

UN PICCOLO SUGGERIMENTO

Ai familiari, ai compagni di classe, al personale della scuola, insegnante o non, un messaggio solo apparentemente semplice: *cercate di cogliere i primi sintomi del disagio*. Non passare oltre o per timore di essere intrusivi, o per malintesa solidarietà o per non voler vedere situazioni dolorose, o per non sapere cosa fare. La nostra associazione è nata anche per questo !

Per richiedere il nostro aiuto o ricevere informazioni

Tel. 0575 350 240 e-mail: segreteria@nardone-watzlawick-onlus.org
web site www.nardone-watzlawick-onlus.org

Sede Legale, Presidenza e Segreteria: Via dei Redi,13 – 52100 Arezzo



DISCORSERIA PSICOLOGICA 2011/2012

Ciclo di incontri gratuiti tra formazione e prevenzione

venerdì 16 dicembre

STALKING: quando il rifiuto conduce alla violenza

venerdì 20 Gennaio

MAL D'AMORE: quando si trasforma in vera patologia

venerdì 17 Febbraio

GENITORIE FIGLI: istruzioni per l'uso

venerdì 16 marzo

DISTURBI D'ANSIA: prevenirli e guarire in tempi brevi

venerdì 20 aprile

PAURA, PANICO, FOBIE: guarire in tempi brevi

venerdì 18 maggio

COGITO ERGO SOFFRO: penso quindi soffro

venerdì 15 giugno

LASCIA STARE FACCIO IO: l'aiuto che non aiuta

ore 18,00 CENTRO DI TERAPIA STRATEGICA

piazza S. Agostino, 11 - Arezzo

STALKING: QUANDO IL RIFIUTO CONDUCE ALLA VIOLENZA

*“L'amore può superare qualunque ostacolo
ma non quello che segna la fine”*

Un marito o un fidanzato respinto, una moglie abbandonata, storie d'amore impossibili, fatte di rifiuti, pedinamenti, telefonate nel cuore della notte. Violenza psicologica e fisica, fino agli esiti più drammatici. Ma lo stalking non è esclusivo solo dei rapporti amorosi, coinvolge la sfera delle relazioni in senso più ampio. Lo stalking non ha età, non ha sesso, estrazione sociale e culturale. La ricerca del contatto che contraddistingue il comportamento dello stalker non sempre mira al compimento dell'atto sessuale.

Ormai da diversi anni i media riportano con sempre maggiore frequenza casi di stalking, grazie anche alla visibilità di alcuni personaggi dello spettacolo che sono stati vittime del fenomeno, è emerso uno scenario sconcertante, con ripercussioni rilevanti anche a livello legislativo.

Le autrici indagano il fenomeno tracciando il profilo dei principali attori coinvolti, lo stalker e la vittima. Spesso il confine tra vittima e persecutore e tra stalking e patologia è estremamente sottile, difficile cogliere i segnali più significativi e pianificare l'intervento più corretto.

L'approccio strategico fornisce gli strumenti diagnostici e terapeutici per comprendere il fenomeno e sradicarne l'origine.

- **RELATORI: Dr. A. Barsotti e G. Desideri**, Psicoterapeuti affiliati al CTS di Arezzo, volontari Nardone Watzlawick Onlus

Coautrici del libro “STALKING”

Ponte alle Grazie ed. Collana “Saggi di terapia breve”

■ L'ASSOCIAZIONE NARDONE-WATZLAWICK

C'era proprio bisogno di un'altra Onlus che si occupasse di salute mentale?

Sì perché è determinante agire quanto più precocemente possibile. Sì perché ci siamo resi conto che potevamo contribuire grazie alle competenze trasmesse dai nostri “Maestri”.

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, disponibili ad aiutare le persone non abbienti a trovare soluzioni efficaci alle proprie difficoltà.

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 **forndo 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 di “CENTRO DI TERAPIA STRATEGICA”, e con il quale ha strutturato *un nuovo Modello terapeutico*: “Terapia Breve Strategica” che ha dimostrato la propria sorprendente efficacia ed efficienza nella risoluzione delle più invalidanti e persistenti forme di patologia di ordine psicologica e relazionale dei nostri tempi.

L'86% dei casi si risolve mediante un trattamento di durata media pari a sole 7 sedute, ricerca pubblicata in “Brief Strategic Therapy” (Nardone G., Watzlawick P., 2004).

Venerdì 15 Giugno 2012, ore 18:00

“Lascia stare faccio io!” L’aiuto che non aiuta
“Con le migliori intenzioni si fecero i danni peggiori”

“Lascia faccio io!” quante volte ce lo sentiamo dire o quante altrettante volte lo diciamo agli altri. Questo atteggiamento, che veste la forma della gentilezza e che appare come un atto generoso, in realtà spesso nasconde una forma di squalifica delle capacità dell’interlocutore.

Un aiuto non richiesto non solo non aiuta, ma danneggia.

Volendo riportare alcuni esempi comuni, il bambino che viene costantemente aiutato nel fare i compiti, alla fine rischia di non sentirsi più sicuro a farli da solo, con ripercussioni nella fiducia delle proprie capacità. Lo stesso accade quando amici o familiari di una persona che abbia paura di rimanere da sola o di sentirsi male in situazioni dove nessuno possa dare soccorso, si prestino generosamente ad accompagnarlo in ogni suo spostamento: inconsapevolmente quelle persone stanno alimentando il problema. Oppure è altrettanto significativo il caso di coloro che pensando di aiutare il proprio caro ad uscire da un momentaneo stato depressivo si sostituiscono a lui in tutto e per tutto, lo consolano e lo accudiscono senza sapere che questo è spesso il modo per amplificare le sue spiacevoli sensazioni.

Durante l’incontro cercheremo di osservare come funziona questo tipo di comunicazione per sostituirla ad altre forme di aiuto più efficaci e funzionali.

- **RELATORE: Dr. Elisa Balbi** *Psicoterapeuta affiliata al CTS di Arezzo, volontaria Nardone Watzlawick Onlus*

Venerdì 20 Gennaio 2012, ore 18:00

MAL D’AMORE: QUANDO SI TRASFORMA IN PATOLOGIA
“L’amore: il più sublime degli autoinganni”

L’amore: al centro della vita, delle speranze, delle aspettative di tutti (o quasi). Ma sempre (o quasi), sorgente di dubbi, di malesseri, di sofferenza quando non di veri e propri stati patologici. Una risposta che suona cinica e difficile da accettare: la radice di tanta pena sta nel fatto che l’amore è illusione, un autoinganno.. ma descrivendo i meccanismi psichici che sono all’origine e attraverso i quali si manifesta il malessere, le autrici dimostrano che è proprio nella nostra idea dell’amore che si annidano i germi della sofferenza, che nei suoi "miti" – eternità, fedeltà, perfezione e via discorrendo – è già segnata la strada della possibile delusione e della rabbia, della disperazione e dell’ossessione. Accettiamo piuttosto di guardare all’amore per quello che è: "il più sublime degli autoinganni"; saremo in grado di viverlo meglio.

Obiettivo dell’incontro: come sia possibile modificare il personale autoinganno per essere felici.

- **RELATORE: Dr. Emanuela Muriana**, *Psicoterapeuti affiliati al CTS di Arezzo, volontaria Nardone Watzlawick Onlus*

Coautrice del libro “PSICOPATOLOGIA DELLA VITA AMOROSA”
Ponte alle Grazie ed. Collana “Saggi di terapia breve”

Venerdì 17 Febbraio 2011, ore 18:00

Genitori e figli: istruzioni per l’uso
“Gestire in maniera strategica le relazioni in famiglia”

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 oppure timidi, paurosi o ancora svogliati insomma difficili da gestire. In realtà non esistono figli cattivi o genitori incapaci in assoluto, ma solo modi di interagire disfunzionali.

L'incontro si pone l'obiettivo di prevenire le relazioni disfunzionali, cercando per quanto possibile di mostrare ai genitori come relazionarsi strategicamente con i propri figli.

- **RELATORE: Dr. Moira Chiodini**, *Psicoterapeuta affiliata al CTS di Arezzo, volontaria Nardone Watzlawick Onlus*
-

Venerdì 16 Marzo 2012, ore 18:00

DISTURBI D'ANSIA
Prevenirli e guarire in tempi brevi

L'ansia è una complessa combinazione di emozioni negative che includono paura, apprensione e preoccupazione, spesso accompagnate da sensazioni fisiche come palpitazioni, dolori al petto, respiro corto, nausea, tremore interno, etc ...

Come implica il nome, il disturbo è caratterizzato da un' ansia durevole che non è concentrata su un particolare oggetto o situazione, in altre parole è aspecifica o fluttuante. Le persone che hanno questo disturbo si sentono di temere qualcosa ma sono incapaci di esprimere specificatamente di che paura si tratti. Temono costantemente e trovano molto difficile controllare le loro preoccupazioni. A causa della tensione muscolare persistente e delle reazioni fisiologiche alla paura, si possono sviluppare emicrania, palpitazioni, vertigini e insonnia. Questi disturbi fisici, combinati all' intensa ansia di lunga durata, rendono difficile affrontare le normali attività quotidiane.

Purtroppo questo disturbo , il più delle volte, è l'anticamera di problemi ancora più invalidanti, come gli attacchi di panico i disturbi ossessivi compulsivi, etc.

La persona che "soffre d'ansia" spesso si sente dire: "*Non è niente... sei tu che ti costruisci tutto. Non è una malattia fisica, è solo una tua paura*".

Purtroppo, tale affermazione di buon senso popolare non considera affatto che un male immaginario può essere peggiore di uno reale e può divenire nei suoi effetti più reale di qualunque realtà.

Tuttavia, nonostante il fatto che i disturbi d'ansia, attualmente molto diffusi, siano patologie così pervasive e discriminanti per le persone che ne sono afflitte, non sta a significare che essi siano una inesorabile e ineluttabile condanna, dalla quale sia impossibile liberarsi.

L'obiettivo di questo incontro, infatti, sarà quello di presentare, in un'ottica di prevenzione e intervento, quali sono le modalità attraverso cui diventa possibile intervenire strategicamente su problemi che possono rendere impossibile la vita di una persona.

- **RELATORE: Dr. Elisa Balbi**, *Psicoterapeuta affiliata al CTS di Arezzo, volontaria Nardone Watzlawick Onlus*

Venerdì 20 Aprile 2012, ore 18:00

Paura, panico, fobie: prevenirli e curarli velocemente
"Porto addosso le ferite delle battaglie non combattute"

"Immaginate di essere da soli in mezzo a tanta gente, di colpo come l'imboscata di un acerrimo nemico, sentite il cuore che comincia a battere all'impazzata, l'aria rimane in gola senza arrivare ai polmoni, le mani sudano, una sensazione di vertigini pervade la mente. 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 una 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 !

Da adesso la paura di questo nemico dentro di voi vi accompagnerà come un'ombra sinistra, più cercherete di cancellarla più vi ci perderete dentro"

Obiettivo dell'incontro è quello di evidenziare le strategie più efficaci alla loro prevenzione e come guarire in tempi brevi.

- **RELATORE: Dr. Moira Chiodini**, *Psicoterapeuta affiliato al CTS di Arezzo, volontario Nardone Watzlawick Onlus*

Venerdì 18 Maggio 2011, ore 18:00

Cogito ergo soffro
"Quando i dubbi bloccano le scelte"

Che il pensare troppo possa creare dei problemi appare strano, ma spesso è proprio così ! I dilemmi indecidibili dell'uomo moderno sono il prodotto del tentativo di controllare l'incontrollabile. Quando alla nostra mente si presenta una proposizione che innesca interrogativi a cui non è possibile dare una risposta corretta e definitiva si dovrebbe ricordare l'indicazione di Kant: "Prima di sforzarsi di cercare le risposte si deve valutare la correttezza delle domande". Il rischio è, infatti, quello di finire per costruire un gioco senza fine: ogni tentativo di risposta anziché sciogliere il dubbio, ne alimenterà di nuovi

L'obiettivo dell'incontro sarà quello di descrivere come funziona la trappola del dubbio da una prospettiva strategica e di fornire soluzioni efficaci a scioglierlo

- **RELATORE: Dr. Giulio De Santis**, *Psicoterapeuta affiliato al CTS di Arezzo, volontario Nardone Watzlawick Onlus*