

## ■ IL NOSTRO INVITO

### 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 !

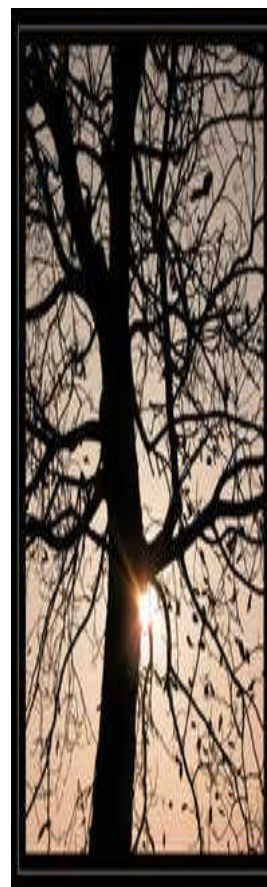
### Per richiedere il nostro aiuto o ricevere informazioni

Tel. 0575 350 240 e-mail: [segreteria@nardone-watzlawick-onlus.org](mailto:segreteria@nardone-watzlawick-onlus.org)  
web site [www.nardone-watzlawick-onlus.org](http://www.nardone-watzlawick-onlus.org)

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

## DISCORSERIA PSICOLOGICA 2011

### Ciclo di incontri gratuiti tra formazione e prevenzione



#### VENERDÌ 11 MARZO

Dimagrire Mangiando: *La dieta Paradossale*

#### VENERDÌ 25 MARZO

Maschi contro femmine, *femmine contro maschi*

#### VENERDÌ 8 APRILE

Sesso droga e rock and roll: *“Le inconsapevoli scelte degli adolescenti”*

#### VENERDÌ 22 APRILE

Febbre da Facebook: *“Come i social network hanno cambiato le relazioni”*

#### VENERDÌ 6 MAGGIO

Problemi, problemi, problemi: *“Come evitare di complicarsi la vita”*

#### VENERDÌ 20 MAGGIO

I volti della depressione: *“Uscirne in tempi brevi”*

#### VENERDÌ 10 GIUGNO

Genitori e figli strategici: *“Comunicazione efficace per una sana e felice relazione”*

#### VENERDÌ 24 GIUGNO

Cambiare il passato: *“Superare le esperienze traumatiche”*

#### VENERDÌ 8 LUGLIO

Paura, panico, fobie: *“Prevenirli e curarli velocemente”*

**ore 18,00 - SALA DELLA BIBLIOTECA COMUNALE**

**via dei Pileati, 8 - Arezzo**

con il Patrocinio  
COMUNE DI AREZZO “UFFICIO SERVIZI SOCIO SANITARI



---

Venerdì 11 marzo 2011, ore 18:00

## Dimagrire Mangiando: La dieta Paradossale

*“Nessuno può vivere senza il piacere”*

Nei paesi sviluppati e nella società opulente in cui viviamo, *bellezza* coincide con *magrezza*. Ma è davvero così? Certo è che condizionati dai canoni estetici diffusi attraverso i mezzi di comunicazione di massa corriamo continuamente alla ricerca di diete miracolose che possano farci rientrare in una taglia small.

Chi non ha mai pensato, almeno una volta nella vita, di perdere qualche chilo di troppo e di seguire un regime alimentare restrittivo? La maggior parte di noi, per cui conosciamo bene i risultati fallimentari che si ottengono nel tentativo di controllare l'alimentazione.

Il paradosso è che tutte le diete sono efficaci ma nessuna funziona effettivamente. Fanno perdere peso ma il difficile, se non l'impossibile, è mantenere il risultato nel tempo. La maggior parte delle persone dopo un po' abbandona la dieta e finisce per recuperare tutti i chili persi ed anche di più. Vietandosi i cibi che piacciono di più si finisce col cedere alle tentazioni. Parafrasando Oscar Wilde *“niente è più irresistibile di un divieto da trasgredire”*. La dieta paradossale contempla una parte fondamentale della nostra alimentazione che è il piacere di mangiare senza il quale non si può arrivare ad alcun equilibrio: *“se te lo concedi puoi rinunciarvi, se non te lo concedi diventa irrinunciabile”*.

Obiettivo dell'incontro svelare i segreti di un buon rapporto con la tavola mantenendo il proprio peso forma.

➤ **RELATORE: Dr. Susanna Scartoni** Psicoterapeuta affiliata al CTS di Arezzo, *volontaria Nardone Watzlawick Onlus*

Coordinerà l'evento **M. Cristina Nardone**  
*Presidente, Nardone Watzlawick Onlus*

---

---

## ■ 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 **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 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).*

### VUOI AIUTARCI ?

Le erogazioni a favore delle Onlus sono completamente deducibili, anche dal reddito delle imprese

***Anche il vostro più piccolo contributo sarà essenziale per raggiungere i tanti obiettivi.***

**PUOI DEVOLVERE IL 5x1000 DELLA TUA DICHIARAZIONE DEI REDDITI** a nostro favore, firma nel riquadro dedicato alle organizzazioni non lucrative e poi scrivici il nostro Codice Fiscale: **01928980513**

**PUOI DIVENTARE SOSTENITORE O FINANZIATORE DELLA ONLUS**, sostenitore versando 250,00 euro l'anno, finanziatore con 1.000,00 euro l'anno

**PER CONTRIBUIRE CON BONIFICO INTESTATO A “Associazione Nardone Watzlawick Onlus”**

**BANCA POPOLARE DI CORTONA C.C. IT 25 B0 54 9614 1000 0001 0651 511**

---

Venerdì 8 luglio 2011, ore 18:00

**Paura, panico, fobie: prevenirli e curarli velocemente**

*“Porto addosso le ferite delle battaglie che non ho combattuto”*

La paura è una sensazione di base caratteristica non solo dell'uomo ma di tutti gli esseri viventi. E' funzionale in quanto prepara ad una reazione di difesa qualora si sia in presenza di uno stimolo minaccioso. Nell'uomo però questa sensazione viene influenzata da molti fattori che vanno ben al di là da quello prettamente istintivo. Se nel mondo animale la paura rimane un' importante risposta al pericolo, nella nostra società moderna, dove non sussistono o sono ridotte al minimo minacce dirette alla vita o situazioni di rischio estremo, il nostro rapporto con la paura diviene spesso ostico e problematico avendo essa perduto le sue caratteristiche primarie di protezione e salvaguardia dell'integrità fisica. Così spesso capita che in circostanze prive di qualsiasi rischio effettivo ed evidente, colga improvvisamente l'individuo, come un fulmine a ciel sereno.

In men che non si dica il respiro si fa corto, il cuore comincia a correre, le mani sudano, la testa leggera sembra che stia per spiccare il volo cos'è che alimenta tutte queste risposte nei momenti più inaspettati ed imprevedibili?

La Terapia Breve Strategica illustra come il nostro inadeguato rapporto con questa emozione inneschi un corto circuito nella naturale espressione di sensazioni fisiologiche spontanee sino a renderle del tutto travolgenti ed inarrestabili.

Obiettivo dell'incontro è quello di evidenziare le strategie più efficaci alla gestione della paura. Già gli antichi sumeri nelle tavole in pietra scrivevano *“La paura guardata in faccia diventa coraggio, la paura evitata diventa panico”*.

➤ **RELATORE: Dr. Susanna Scartoni**, *Psicoterapeuta affiliata al CTS di Arezzo, volontaria Nardone Watzlawick Onlus*

**Coordinerà l'evento M. Cristina Nardone**  
*Presidente, Nardone Watzlawick Onlus*

---

---

Venerdì 25 marzo 2011, ore 18:00

**Maschi contro femmine, femmine contro maschi**

*“Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere”*

Chi è più portato alla matematica? Chi cucina meglio? Perché lui pensa al sesso e lei allo shopping? Quelle domande che animano le conversazioni nei bar di tutto il mondo e che hanno fatto la fortuna dello psicologo J. Gray, autore di *“Gli uomini vengono da Marte e le donne da Venere”* sono davvero inestricabili. Se il libro di Gray ha venduto milioni di copie, è stato tradotto in quaranta lingue ed è stato il più venduto al mondo (dopo la Bibbia), acquistato da uomini e donne, possiamo dedurre che la voglia di capirsi c'è. Vorremmo comunicare o almeno evitare problemi e dolori, in primo luogo naturalmente, quelli d'amore. Le donne dicono che è tutta colpa dei maschi, rozzi, egoisti, infedeli; gli uomini accusano le femmine, esigenti, irrazionali e gelose. Nel luogo comune, è la donna che vuole sposarsi; nelle statistiche è la donna a “rompere”, il 75% delle separazioni è richiesto da donne.

Dunque sorge il sospetto che a condurre il gioco, nel bene e nel male, sia la femmina. Ma è più che un sospetto, è una certezza. Sono le femmine a guidare, peccato che poi finiscano fuoristrada. Lo sa bene il prof. G. Nardone che sulla base della sua esperienza clinica (più di 16.000 casi trattati) ha pubblicato il libro *“Gli errori delle donne in amore”*. Nardone affronta la questione con un approccio assai pratico, senza accuse ma con il tentativo di evitare al genere femminile certe trappole che è la donna stessa a tendere per poi caderci. La donna ha un enorme potere nella relazione e dovrebbe imparare a gestirlo.

Attraverso l'incontro cercheremo di svelare i segreti dell'arte della comunicazione strategica per condurre il gioco amoroso tra uomo e donna.

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

**Coordinerà l'evento M. Cristina Nardone**  
*Presidente, Nardone Watzlawick Onlus*

---

---

Venerdì 8 Aprile 2011, ore 18:00

### Sesso, droga e rock and roll

*“Le inconsapevoli scelte degli adolescenti”*

Il rock and roll nasce come nuovo genere musicale all'inizio degli anni '50, come un qualcosa di rivoluzionario, simbolo di tutta una generazione che si ribella ai tabù di un'America puritana, acclamando la virtù dell'amore libero. In quegli anni *“Sesso droga e rock and roll”* diviene lo slogan di chi vuole rompere con le regole e trasgredire, sopravvissuto al tempo, sino ai giorni nostri, ancor più amplificato dalla potenza dei mass media che quotidianamente descrivono vicende di cronaca dove, purtroppo, sesso droga e musica, intesa come luoghi di ritrovo per gli adolescenti (discoteche, concerti e così via) sono a volte tre elementi inseparabili.

Ovunque si è in grado di trovare una qualche droga, assunta spesso con la massima facilità, alla stregua di un mezzo semplice ed efficace per gestire le tempeste emotive (*paure, rabbia, dolore, piacere*) che soprattutto in adolescenza, ma non solo, sono vissute intensamente. Le sostanze facilitano la socializzazione, permettono di superare paure e inibizioni, garantiscono l'immagine vincente del trasgressivo che non ha paura di osare. Così ragazze e ragazzini alla stregua *dell'illusione di poter superare rapidamente qualsiasi problema o stato di sofferenza*, per farsi grandi agli occhi dei coetanei fumando hashish o marijuana spesso finiscono per precorrere i tempi ed abbandonarsi a rapporti sessuali precoci o ad altri tipi di comportamento devianti.

Obiettivo dell'incontro è quello di descrivere e fornire strategie di intervento e comunicazione efficaci secondo il Modello strategico che stimolino la sana crescita dell'adolescente e la sua autostima.

➤ **RELATORE: Dr. Claudette Portelli**, *Psicoterapeuta affiliata al CTS di Arezzo, volontaria Nardone Watzlawick Onlus*

**Coordinerà l'evento M. Cristina Nardone**  
*Presidente, Nardone Watzlawick Onlus*

---

---

Venerdì 24 giugno 2011, ore 18:00

### Cambiare il passato

*“Superare le esperienze traumatiche”*

Ogni giorno i mezzi di comunicazione di massa ci riportano notizie drammatiche riguardo a stupri, incidenti stradali, violenze, calamità naturali che si imbattono all'improvviso destabilizzando, per chi le subisce, il quieto andamento della routine quotidiana.

Situazioni sconvolgenti o percepite come tali sono continuamente in agguato e fanno parte dell'imprevedibilità della vita.

La reazione emotiva che ne consegue, in chi si ritrova a doverle affrontare, non è solo paura ma anche un misto di rabbia e dolore, sensazioni di base molto forti che unite assieme hanno effetti davvero devastanti.

Saper far fronte a tali condizioni nella maniera efficace può aiutarci a superarle funzionalmente evitando pesanti ripercussioni nel rapporto che abbiamo con noi stessi con gli altri e col mondo.

Ma come si può raggiungere questo risultato?

Si può dimenticare il passato? O lo si può ricollocare deprivandolo della sua valenza emotiva?

Per questo motivo il fine dell'incontro è quello di illustrare come un trauma possa essere superato funzionalmente ed in tempi brevi eludendo tentativi personali di soluzione inadeguati e fallimentari.

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

**Coordinerà l'evento M. Cristina Nardone**  
*Presidente, Nardone Watzlawick Onlus*

---

---

Venerdì 10 giugno 2011, ore 18:00

### Genitori e figli strategici

*“Comunicazione efficace per una sana e felice relazione”*

Genitore e figli: i ruoli più difficili del mondo, soprattutto là dove esista la pretesa di essere perfetti. Purtroppo o per fortuna, la perfezione non è di questo mondo e, nell'intento di raggiungerla, aumenta, paradossalmente, la probabilità di compiere degli errori che non accettando limiti e difficoltà.

Adolescenza, un periodo particolarmente complicato che porta con sé un fardello di pesanti cambiamenti evolutivi, il disagio di scontrarsi con una realtà dura e spesso deludente, del tutto nuova e per questo rischiosa. Adolescenti e genitori di generazione in generazione, continuamente a confronto, inevitabilmente rischiano, attraverso possibili dinamiche disfunzionali, di cancellare le tracce di un sentiero già così impervio che conduce alla maturazione dell'età adulta.

La storia sempre si ripete e la ribellione, nonché la crisi dello sviluppo ciclicamente si manifesta attraverso canali differenti, imposti dalle continue evoluzioni tecnologiche, sociali e culturali.

Il mondo di oggi porta con sé un'infinità di pericoli, di trappole, di rischi, violenze, alcool, droghe che spingono troppo spesso i genitori, mossi dalla preoccupazione, a mantenere atteggiamenti iperprotettivi o troppo autoritari. Citando le parole di Oscar Wilde, *“è con le migliori intenzioni che, il più delle volte, si ottengono i danni peggiori”*.

Come comportarsi, cosa dire? Proibire o permettere? Imporsi o capire? Scopo dell'incontro è quello di aiutare, seguendo il modello strategico, a rendere la comunicazione tra genitori e figli, da sempre difficile, una buona ed adeguata comunicazione.

➤ **RELATORE: Dr. Elena Boggiani**, *Psicoterapeuta affiliata al CTS di Arezzo, volontaria Nardone Watzlawick Onlus*

Coordinerà l'evento **M. Cristina Nardone**  
*Presidente, Nardone Watzlawick Onlus*

---

---

Venerdì 22 Aprile 2011, ore 18:00

### Febbre da Facebook

*“Come i social network hanno cambiato le relazioni”*

Al giorno d'oggi gli utilizzatori del web sarebbero in Italia arrivati a sfiorare il 50% della popolazione, percentuale costituita essenzialmente da ragazzi tra i 14 e 19 anni. E' indubitabile che la diffusione di questa tecnologia abbia modificato non solo il nostro modo di pensare, lavorare e studiare ma essenzialmente quello di comunicare e di relazionarsi agli altri. E' chiaro che mediante l'uso della rete le barriere spazio-temporali siano state completamente debellate e come già questo aspetto, da solo, possa ritenersi di per sé altamente attraente non considerata la molteplicità delle implicazioni nell'ambito della socializzazione.

La rete infatti attraverso le chat line, facebook, mailing list e quant'altro, permette di creare e sperimentare delle relazioni che, per quanto virtuali, comportano da un punto di vista personale ed emotivo le stesse esperienze vissute nel mondo reale, in toto rappresenta *“una realtà inventata che produce effetti concreti”*.

Tuttavia con una differenza fondamentale: eventuali difficoltà di interazione vis a vis vengono annullate in quanto nascoste dietro ad uno schermo, debolezze, timori ed incapacità nei rapporti interpersonali possono celarsi in delle vere e proprie identità costruite dando origine all'autoinganno di poter gestire gli scambi con gli altri allontanandosi sempre più da quelli concreti.

Il fine dell'incontro è quello di descrivere *“come funziona”* la trappola delle relazioni in rete fornendo inoltre strategie provenienti dal Modello di Terapia Breve Strategica per la loro prevenzione e soluzione.

➤ **RELATORE: Dr. Claudette Portelli**, *Psicoterapeuta affiliata al CTS di Arezzo, volontaria Nardone Watzlawick Onlus*

Coordinerà l'evento **M. Cristina Nardone**  
*Presidente, Nardone Watzlawick Onlus*

---

---

Venerdì 6 maggio 2011, ore 18:00

### Problemi ..., problemi ..., problemi

*“Come evitare di complicarsi la vita”*

Una vecchia storia racconta di un povero asino che quotidianamente percorrendo con i sacchi nella groppa in su e in giù la stessa strada si imbatte un bel dì su di un masso caduto a interrompere il tragitto. Dopo una prima sonante testata, l'asino pensa, forse alla prossima il sasso si romperà concedendomi il passaggio, così un'altra volta si scontra e un'altra volta ancora sino al punto di fracassarsi la testa piuttosto che cambiare l'abituale tragitto ed evitare l'ostacolo passandoci attorno.

Anche se può apparire assurdo è proprio questo ciò che spesso succede di fronte alle difficoltà della vita. Quando un dato problema si presenta la tendenza è quella di farvi fronte attraverso nostre personali strategie, ovvero dei copioni comportamentali consolidati che in altre situazioni sono risultati efficaci e per questo, se non in virtù del loro continuo ripeterli, si sono fatti automatici.

Non è detto però che sulla base della loro funzionalità in determinate circostanze essi ottengano gli stessi risultati in altre differenti o nelle medesime quando si ripresentino a distanza di tempo. Nonostante ciò vengono oltremodo mantenuti anche quando non funzionano più o meglio anche là dove anziché risolvere una difficoltà la peggiorano sino a costruire nei casi estremi una problematica invalidante.

Obiettivo dell'incontro sarà quello di descrivere come spesso le nostre abitudini ed i nostri copioni comportamentali ci intrappolino, aggravando delle problematiche che potrebbero essere risolte in breve tempo. Il problem solving strategico ci insegna come gestire la vita e non subirla.

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

**Coordinerà l'evento M. Cristina Nardone**  
*Presidente, Nardone Watzlawick Onlus*

---

---

Venerdì 20 maggio 2011, ore 18:00

### I volti della depressione

*“Il male che ci tormenta non è nel luogo dove ci troviamo, ma è in noi stessi”*

Depressione: parola molto usata nel nostro secolo per descrivere quella che viene considerata una malattia, diagnosticata con incredibile frequenza anche quando il “malato” è affetto da altre patologie o da problemi, che possono produrre particolari vissuti di sofferenza.

La depressione è un'esperienza che accompagna gli esseri umani dall'origine della loro storia: ha gli anni dell'umanità, in quanto collegata all'umana sofferenza. E da sempre l'uomo si è confrontato con l'umore abbattuto, la mancanza di voglia di fare, la perdita di interesse e via dicendo. Oggi, però, è diventata il collettore di tutto l'insieme delle difficoltà dell'uomo: la problematicità nel definirla e, per contro, la molteplicità delle definizioni, hanno consentito di utilizzarla in modo estremamente elastico e multicomprendivo.

Quello che è certo è che attualmente siamo di fronte ad un abuso di diagnosi di depressione. Da non sottovalutare, a questo proposito, l'impatto che hanno avuto sul mercato i farmaci antidepressivi di nuova generazione, proprio nel sottolineare l'aspetto biologico della sofferenza. Si parla troppo di depressione ma dal punto di vista empirico si conosce molto poco.

Scopo di questo incontro è portare a vedere la depressione non come una malattia ma come una sofferenza effetto di disagi diversi, che si manifesta con molte facce, tutte accumulate da uno stesso atteggiamento: la rinuncia.

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

**Coordinerà l'evento M. Cristina Nardone**  
*Presidente, Nardone Watzlawick Onlus*

---