



ASSOCIAZIONE NARDONE-WATZLAWICK ONLUS
"Problem Versus Solution"

Associazione Non Lucrativa di Utilità Sociale

DISCORSERIA PSICOLOGICA

7° CICLO DI INCONTRI GRATUITI TRA FORMAZIONE E PREVENZIONE

OTTOBRE 2013 - GIUGNO 2014



Venerdì 25 ottobre '13

SEPARAZIONE, DIVORZIO, TUTELA DEI FIGLI

Gestire anzi che subire la parte emotiva e quella legale

Venerdì 15 Novembre '13

PSICOTRAPPOLE VERSUS PSICOSOLUZIONI

conoscere e risolvere rapidamente complicati problemi umani



Venerdì 13 Dicembre '13

STRESS E ANSIA

combatterli rapidamente

Venerdì 17 Gennaio '14

SUPERARE IL MALE OSCURO

*vincere la depressione
in tempi brevi*



Venerdì 14 Febbraio '14

SUPERSTIZIONI E CREDENZE

liberarsi dai rituali magici



Venerdì 7 Marzo '14

L'AMORE MALATO

come trasformarlo o uscirne



Giovedì 10 Aprile '14

QUA LA ZAMPA

*come gli animali ci curano e
come possiamo curarli*



Venerdì 16 Maggio '14

CRISI LAVORO

*rimettersi in gioco
trasformando i limiti in risorse*



Venerdì 20 Giugno '14

DIETA E ANTI DIETA

dimagrire mangiando

♥ RELATORI

Psicoterapeuti, specializzati in Terapia Breve Strategica, volontari Nardone Watzlawick Onlus.

ORE 18.30 presso il Centro di Terapia Strategica, piazza S. Agostino, 11 - AREZZO

VENERDÌ 25 OTTOBRE 2013, ORE 18:30

SEPARAZIONE, DIVORZIO, AFFIDO E TUTELA DEI FIGLI :

“gestire la parte emotiva e quella legale”

La fine di un matrimonio o di una convivenza segna un periodo difficile non solo per i coniugi, costretti a ri-organizzare la propria vita ed emozioni specie dolorose e conflittuali, ma anche e soprattutto, per i bambini coinvolti in tali situazioni. In metà delle separazioni e in un terzo dei divorzi è coinvolto un figlio minore: nel primo caso, il 55,4% dei figli affidati ha meno di 11 anni; in caso di divorzio, i figli sono generalmente più grandi. Con il divorzio, il nucleo familiare si fragilizza ed il bambino, che ha un legame di attaccamento con entrambi i genitori, deve re-inventarsi e ri-elaborare le proprie emozioni. Il figlio della coppia in crisi non comprende a pieno ciò che sta avvenendo intorno a lui: si tratta di un'esperienza che va al di là della propria possibilità di assorbimento; non sanno bene come esprimere la tristezza, i dubbi, le difficoltà che incontrano per la separazione di mamma e papà e, soprattutto, spesso, non sanno con chi parlarne. Ciò vale anche per gli adulti che si ritrovano a fare i conti con sentimenti contrastanti ansia, sensi di colpa, rabbia, frustrazione oltre che con gli aspetti legali della separazione in particolare là dove si debba valutare l'affidamento del minore. Il divorzio è una perdita affettiva importante che racchiude in sé tante altre perdite, economiche, pratiche, sociali, familiari e in quanto tale è in grado di scuotere in modo profondo l'identità e l'autostima del soggetto che lo vive. **L'obiettivo dell'incontro sarà quello di offrire dettagliate informazioni e possibili vie d'uscita per gestire e non subire le problematiche legate alla separazione e all'affidamento dei figli.**

♥ RELATORE

Dr. Carla Biasio, psicoterapeuta affiliata allo Strategic Therapy Center di Arezzo, volontaria Nardone Watzlawick Onlus.
CON LA PARTECIPAZIONE dell' **Avv. Massimo Scaioli**, avvocato civile e penale, esperto matrimonialista

VENERDÌ 15 NOVEMBRE 2013, ORE 18:30

PSICOTRAPPOLE VERSUS PSICOSOLUZIONI:

“Conoscere e risolvere rapidamente complicati problemi umani”

Esistono tanti disagi psicologici quanti se ne possono inventare. Tuttavia ognuna di queste sofferenze ha una sua via d'uscita. Infatti, così come siamo bravi a costruire le nostre «psicotrappole», altrettanto possiamo esserlo a realizzare le nostre «psicosoluzioni». Oltre venticinque anni di attività terapeutica e circa ventimila casi trattati con successo hanno portato l'autore del libro “Psicotrappole”, Giorgio Nardone, alla convinzione che gli esseri umani, nella loro capacità di crearsi difficoltà o vere e proprie patologie, vadano ben oltre la fantasia più fervida ma, al tempo stesso, sono in grado di effettuare cambiamenti tanto imprevisi quanto straordinari. In altri termini, la loro disastrosa attitudine a complicarsi la vita corrisponde alla meravigliosa capacità di trasformare i limiti in risorse e i problemi in soluzioni. Certo, il più delle volte tale magica trasformazione deve essere guidata da un esperto ma, talvolta, si realizza anche spontaneamente (Nardone, 1998) o in virtù di «esperienze correttive» o folgoranti illuminazioni e cambiamenti di prospettiva, frutto di ciò che la vita ci propone e della nostra reazione, per caso o per scelta, introducendo così il cambiamento.

L'incontro vuole essere una rappresentazione delle forme più ricorrenti di «psicotrappole» classificate secondo la loro espressione nella nostra percezione delle cose e nel nostro modo di agire, volontario o meno, nel tentativo di gestire al meglio la realtà, e nel nostro modo di pensare e dare senso alle esperienze che viviamo. Per fortuna, per ogni psicotrappola esiste la psicosoluzione, lasciamo all'autore di svelarne una per una.

♥ RELATORE

Prof. Giorgio Nardone, Presidente onorario Nardone Watzlawick Onlus. Psicologo, Psicoterapeuta, Presidente CENTRO DI TERAPIA STRATEGICA (CTS) e di STC Change Strategies. Le sue ricerche e la prolungata esperienza lo hanno condotto a formalizzare **due originali** Modelli operativi: la **Terapia Breve Strategica®** per il trattamento di gravi patologie psichiche e comportamentali in tempi brevi ed il **Problem Solving & Coaching Strategico®**, che si distingue per la sua capacità di effettivo intervento ove la razionalità e le tecniche ordinarie non funzionano nella soluzione di problemi personali e interpersonali; in ambito aziendale, per il raggiungimento di obiettivi o per il miglioramento di una performance manageriale o sportiva. Oggi è l'unico terapeuta ad aver trattato con successo più di 20.000 pazienti. Autore di oltre 30 libri tradotti in oltre dieci lingue (inglese, spagnolo, francese, tedesco, russo, rumeno, giapponese, etc.) con i quali divulga tutte le sue ricerche e applicazioni.

VENERDÌ 13 DICEMBRE 2013, ORE 18:30

STRESS E ANSIA:

“liberarsene velocemente e imparare a gestirli”

Lo Stress non è in sé una condizione patologica per l'organismo, anzi è essenzialmente ciò che lo protegge e lo adatta ai cambiamenti e agli stimoli esterni attraverso risposte fisiologiche. Ma se il livello di stress rimane elevato per troppo tempo il corpo può entrare in una fase di esaurimento e manifestare i sintomi più disparati, come ad esempio: mal di testa, gastrite, colite, psoriasi, ulcera, tachicardia, etc., e inevitabilmente ci fa ammalare. Anche l'ansia, al pari dello stress, deve essere gestita poiché può sfociare in altre psicopatologie ben più gravi e renderci la vita impossibile.

L'obiettivo dell'incontro sarà quello di analizzare quali sono i meccanismi che alimentano stress e ansie; imparare a gestirli e liberarsene in tempi brevi.

♥ RELATORE

Dr. Laura Santini, Psicoterapeuta affiliata al CTS di Arezzo, volontaria Nardone Watzlawick Onlus

VENERDÌ 17 GENNAIO 2014, ORE 18:30

SUPERARE IL MALE OSCURO

“Come vincere, in tempi brevi la depressione”

Oggi sembra che di depressione soffrano 17 italiani su 100 e prende il nome di depressione ma esiste ancora molta confusione rispetto a questo termine utilizzato per inquadrare e riconoscere in una rigida etichetta diagnostica un insieme di sintomi particolari, ma, potremmo dire, tipici dell'universo affettivo dell'uomo. Il riduzionismo genetico porta spesso, però, a lanciare una condanna a coloro che ne soffrono sulla base di fattori biologicamente determinati e determinanti e quindi imm modificabili se non attraverso terapie farmacologiche. La ricerca effettuata da Giorgio Nardone, focalizzandosi ,anziché sulle spiegazioni, sui processi o meglio sulle modalità di funzionamento di formazione e persistenza del disturbo, ha permesso di individuare una dinamica ridondante: *“la persona depressa si sente vittima di un qualcosa che non può combattere e superare ragion per cui rinuncia”*.

Scopo di questo incontro sarà quello di osservare la depressione non come una malattia ma come l'effetto di una grande sofferenza, e di suggerire strategie di intervento per il soggetto che la vive e per chi vive accanto a lui.

♥ RELATORE

Dr. Emanuela Muriana, Psicoterapeuta affiliata al CTS di Arezzo, volontaria Nardone Watzlawick Onlus

VENERDÌ 14 FEBBRAIO 2014, ORE 18:30

Superstizioni e credenze: liberarsi dai rituali magici

“E' dunque il timore la causa che genera, mantiene ed alimenta la superstizione.”

Cicerone riteneva superstizioso colui che, attraverso sacrifici e voti, costantemente si rivolgesse agli dei perché lo serbassero 'superstite' ovvero sano e salvo. Da un punto di vista antropologico è quindi strettamente collegata al tentativo di accattivarsi il favore delle divinità, da un punto di vista psicologico ad un supposto principio di causa ed effetto tra l'atto compiuto e la realizzazione o meno di un evento. Ovviamente la sensazione di base che muove la superstizione non può che essere la paura, come sembra indicare la stessa etimologia del termine , appunto “stitio” come stare in quanto pietrificati dal terrore innanzi agli eventi inaspettati. L'ignoto , il futuro, comunque, ci spaventano, ci rendono incerti e gracili, ragion per cui utilizzare riti e talismani potrebbe apparire la maniera più funzionale per scacciare questo insopportabile timore e vanamente ottenere una rassicurazione sull'andamento delle cose. E se questa tendenza a scongiurare il peggio tutti l'abbiamo sperimentata, vuoi con comportamenti scaramantici di fronte a gatti neri, carri funebri, scale o presunti iettatori, per alcune persone essa può divenire un meccanismo talmente indispensabile da impedire una tranquilla e serena esistenza.

Attraverso l'incontro sveleremo le ricerche effettuate al CTS di Arezzo sui meccanismi che alimentano il bisogno di credenze e di rituali propiziatori e, in che modo sia possibile liberarsene.

♥ RELATORE

Dr. Claudette Portelli, Psicoterapeuta affiliata al CTS di Arezzo, volontaria Nardone Watzlawick Onlus

VENERDÌ 7 MARZO 2014, ORE 18:30

L'AMORE MALATO

“come trasformarlo o uscirne”

L'amore malato è quando pensi di aver trovato l'uomo giusto e invece ti ritrovi a vivere una vita impossibile tra controlli, violenza e terribili scenate. Nessuna donna merita tutto questo. Forse, bisognerebbe sognare meno il principe azzurro e riconoscere subito i primi sintomi di un amore malato che porta alla sofferenza e, a volte, anche alla morte....

Si, è vero, pensiamo sempre che succeda alle altre e che a noi non ci capiterà Mai! Chissà come facciamo a esserne così certe?

Gli amori da Mulino Bianco, purtroppo, esistono solo nei film, nella vita reale anche il rapporto più promettente e riuscito deve confrontarsi prima o poi con crisi, conflitti e comprensioni.

Come capire allora se le difficoltà che si sta vivendo con il proprio partner fanno parte delle normali problematiche di coppia oppure sono il segnale che stiamo vivendo un rapporto dannoso per il nostro benessere ?

La risposta è che gli amori patologici hanno delle caratteristiche ben precise che li differenziano dagli amori più “sani”. L'amore ha una funzione riparativa e terapeutica: chi vive un rapporto di coppia appagante si sente più sereno e sicuro di sé, ha più energia, lavora meglio, etc. Al contrario un rapporto patologico influisce pesantemente sul benessere psicologico e sull'autostima: chi vive un amore malato sta male, diventa insicuro e depresso e spesso si concentra ossessivamente sul rapporto a scapito del lavoro e della vita quotidiana. Ma sebbene il rapporto provochi più sofferenza che gioia, chi ne è coinvolto non riesce (e spesso non vuole) rinunciare a quello che considera un grande amore.

Il nostro obiettivo sarà di mostrare i copioni disfunzionali, trasmettere tecniche che possano aiutarci a trasformare la coppia o ad uscirne se non si può fare altrimenti.

♥ RELATORI

Dr. Elisa Balbi, psicoterapeuta affiliata al CTS di Arezzo, volontaria Nardone Watzlawick Onlus

CON LA PARTECIPAZIONE dell' **Avv. Massimo Scaioli**, avvocato civile e penale, esperto matrimonialista

Giovedì 10 APRILE 2014, ORE 18:00

QUA LA ZAMPA

“come gli animali ci curano e come possiamo curarli”

L'attaccamento odierno agli animali forse è dovuto al fatto che le persone oggi, si sentono sole e isolate: esseri viventi in deserti di affetti, sentimenti e parole. E allora cercano di spezzare il cerchio della loro solitudine grazie agli animali, i quali anche contro la loro stessa natura, si prestano - ancora - nel loro umile servizio per l'uomo. Che la vicinanza di un animale, per l'essere umano, abbia indubbi effetti benefici sulle relazioni, sullo stato psico-fisico, e più in generale sul benessere familiare è cosa arcinota. Compagnia, gioco, affetto, sono senz'altro elementi importanti del rapporto tra uomo e animale domestico ma c'è molto di più.....

La stretta vicinanza ed il contatto fisico con l'animale influenza quest'ultimo molto più di quello che può apparire.

Qualsiasi animale infatti non è dotato di una individualità marcata ed indipendente e nei fatti risulta totalmente «aperto» agli influssi intensi nel rapporto con l'uomo che lo accudisce.

Esso non può frapporre alcun tipo di «diaframma emotivo» atto ad attenuare o filtrare le influenze che gli provengono dal mondo umano. È come una spugna ed assorbe completamente, senza limitazioni, il carico emozionale che l'essere umano gli trasmette quando gli vive a fianco per un certo tempo, tanto da sviluppare problematiche comportamentali più o meno gravi, dovute proprio dalla relazione in questione. Pensiamo, ad esempio, a cosa accade agli animali utilizzati frequentemente nella *pet-therapy*: sono soggetti che vengono a contatto più volte al giorno con esseri umani affetti da vari tipi di disabilità, che presentano quindi una condizione emotiva sbilanciata/alterata. Come incide tutto ciò sul benessere dell'animale?.

Obiettivo dell'incontro sarà quello di illustrare come gli animali possano essere impiegati per il benessere psico fisico ma anche come possiamo prenderci cura di loro rispondendo ai loro bisogni primari.

♥ RELATORI

Dr. Ilaria Caremani, Psicoterapeuta breve strategica , volontaria associazione GAIA

Dr. M. Cristina Nardone, A.D. di Strategic Therapy Center e Presidente Nardone Watzlawick Onlus

Venerdì 16 Maggio 2014, ore 18:30

Crisi lavoro

“Rimettersi in gioco trasformando i limiti in risorse”

La disoccupazione in Italia è ancora in salita . Situazione preoccupante non solo per chi si avvicina al mondo del lavoro ma anche per chi a mezz'età deve rimettersi in gioco e proporsi in un mercato oggi giorno ben poco ricettivo. Proporsi, presentarsi, far conoscere la propria esperienza è ora più che mai un duro ring da affrontare con i limiti, le giustificate paure, i punti deboli e la sfiducia alimentata dalla “crisi”.

Iniziamo, allora, a conoscere strategicamente il modo migliore per trasformare i limiti in risorse e rendere davvero produttivo ed efficace il nostro impegno alla ricerca di un lavoro.

♥ RELATORE

M. Cristina Nardone, A.D. di Strategic Therapy Center e, Presidente Nardone Watzlawick Onlus

Venerdì 20 Giugno 2014, ore 18:30

Dieta e anti dieta

Dieta: un epidemia dei tempi moderni, dei paesi sviluppati, delle società opulente. Chi non si è mai cimentato almeno una volta nella vita in un regime alimentare per perdere qualche chilo di troppo? Dall'analisi rigorosa dei risultati delle numerose diete emerge un dato paradossale e allarmante: tutte le diete funzionano effettivamente ma nessuna è efficace. Che cosa significa? Significa che tutte le centinaia di diete proposte negli ultimi anni sono in grado di produrre effetti di reale dimagrimento in chi le segue ma ciò che emerge è la loro impossibilità di mantenimento nel tempo. Purtroppo la stragrande maggioranza delle persone dopo un po' abbandona le diete e finisce per riprendere peso, spesso con gli interessi. La privazione del buon cibo a favore di un regime dietetico non soddisfacente da un punto di vista del gusto e delle inclinazioni culinarie personali porta inevitabilmente ad una rottura del percorso dietetico stesso. Del resto già Sant'Agostino insegnava che ***“non si può vivere senza il piacere”***. Da questo scenario che sembra non avere una via di uscita, appare chiaro che se continuiamo a insistere nell'utilizzare gli stessi inefficaci modelli di soluzione, il problema non potrà che rimanere irrisolto.

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



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.**

Siamo un gruppo di affermati professionisti, psicologi, psicoterapeuti e consulenti, 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.

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, senza 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 cognome 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 TERAPIASTRATEGICA"**, 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).**

Soltanto la conoscenza e la consapevolezza permetteranno l'integrazione e l'abbattimento delle barriere, ecco perché vogliamo contribuire a divulgare, se non tutte, la maggior parte delle informazioni riguardanti la prevenzione e la cura dei disturbi psicologici, attraverso l'organizzazione di campagne educative e informative rivolte al vasto pubblico, ai medici e al mondo dell'informazione.

■ 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 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 analisi ed alla semplice ricerca dei probabili colpevoli o del "perché" di un problema, ma di proporre invece esempi ed indicazioni, molto concrete, sulla prevenzione e cura in tempi rapidi.

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

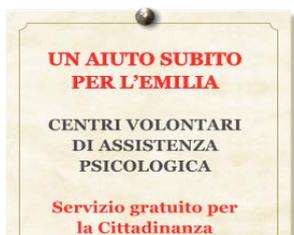
■ www.nardone-watzlawick-onlus.org

Per richiedere il nostro aiuto e ricevere informazioni sui servizi e sulle modalità per accedervi contattaci

Tel. 0575 350 240 e-mail segreteria@nardone-watzlawick-onlus.org

♥ NARDONE-WATZLAWICK ONLUS : alcuni progetti realizzati

ANIMA ANIMALIS SOCIAL BENEFIT
OF THE RELATION BETWEEN ANIMAL AND HUMAN BEINGS



Più di 300 conferenze gratuite svolte in tutta Italia

