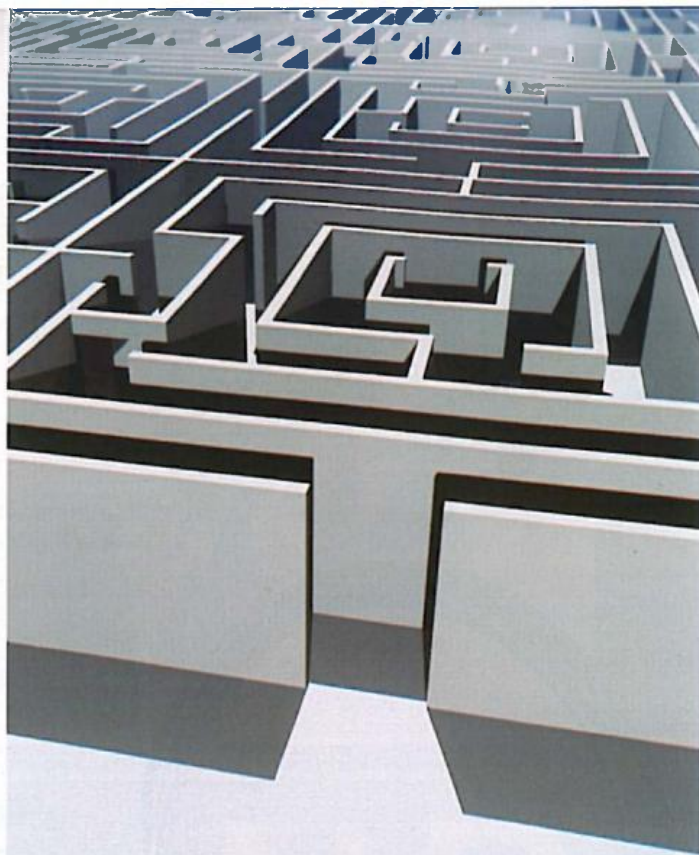


OLISTICA

Paure e fobie si possono risolvere con terapie mirate. Ultrarapide
di **Monica Melotti**

Una società competitiva e frustrante porta all'aumento di disturbi fobici, ossessivo compulsivi e attacchi d'ansia che coinvolgono, in maniera differente, circa il 20 per cento della popolazione. Superare questi disturbi non è sempre facile e si corre il rischio di restare intrappolati in terapie molto lunghe. Esistono però le innovative terapie brevi che permettono in poche sedute, da cinque a venti, di superare i disturbi d'ansia attraverso stratagemmi e manovre che aiutano a cambiare rapidamente la percezione della realtà.

«La terapia breve nasce grazie alla tradizione del "Mental Research Institute" di Palo Alto in California», spiega il professor Giorgio Nardone, fondatore nel 1987 con Paul Watzlawick del "Centro di Terapia Strategica di Arezzo", (istituto di ricerca, training e attività clinica). «Le loro ricerche e la pratica clinica hanno portato a una forma di avanzata tecnologia terapeutica - Terapia Breve Strategica - che si sta rivelando molto efficace per curare diverse forme di patologia». La Terapia Breve Strategica non è un pronto soccorso e



**+ VELOCE
- ANSIA**

neanche un'alternativa alla terapia psichiatrica tradizionale. Il concetto fondamentale su cui si basa è la convinzione che i disturbi psichici siano generati a partire dalle modalità percettive, emotive e cognitive che le persone assumono nei confronti della realtà favorendo, in questo modo, reazioni e comportamenti disfunzionali che, invece di risolvere, alimentano il problema di cui si soffre. La Terapia Breve Strategica ha come obiettivo la rottura di un particolare circolo vizioso che si viene a creare tra la manifestazione del disturbo e il comportamento

sbagliato che si mette in atto nel tentativo di risolverlo, ma che finisce per aggravarlo ulteriormente. Funziona per i disturbi d'ansia (fobie e ossessioni), le dipendenze sessuali e alimentari, la depressione e tutte le patologie moderne che vanno dall'Internet addiction all'eccessiva dipendenza dal lavoro o dallo shopping. «La caratteristica di questo approccio consiste nell'interessamento verso il come un disturbo sia strutturato e si autoalimenta, e non verso il perché si sia sviluppato», continua Nardone. «In questo modo le energie del terapeuta e del paziente vengono

totalmente concentrate sul disturbo così come si manifesta nel presente, evitando di cercare nel passato con il rischio di allungare i tempi, dato che le cause del problema sono spesso remote e difficilmente rintracciabili». Sono stati elaborati specifici protocolli di trattamento per attacchi di panico, agorafobia, fobie, disturbi ossessivo-compulsivi, ipocondria, disturbi alimentari (anoressia, bulimia, sindrome da vomito), depressione, disturbi sessuali, disturbi dell'età evolutiva, problemi della famiglia e di coppia.

STRATEGIE DI LOGICA NON ORDINARIA

La Terapia Breve Strategica è un metodo di psicoterapia rigorosamente scientifico, che nel giro di poche sedute permette di risolvere attacchi di panico, fobie, ossessioni, depressione e disordini alimentari con un indice di successo che è intorno al 90 per cento. Questa terapia innovativa guarda il presente e non il passato, fornisce stratagemmi terapeutici che "ingannano la mente" e che permettono di osservare la realtà da un diverso punto di vista. Come combatte le nostre paure? Secondo i principi di una logica non ordinaria: se siamo capaci di instillare dentro di noi una paura, siamo anche in grado di distruggerla. In forma metaforica: se nella nostra mente evochiamo un fantasma e poi scappiamo questo ci insegnerà. Ma se dopo averlo evocato, anziché scappare lo tocchiamo, il fantasma svanirà. Per seguire una terapia strategica e identificare lo psicoterapeuta più vicino al proprio domicilio consultare il sito www.centroditerapiastategica.org. Oppure telefonare allo 0575.350240. Attualmente in Italia ci sono circa 90 specialisti che applicano questa metodologia. Il costo delle sedute è intorno ai 100 euro. Chi però non ha possibilità economiche può rivolgersi all'Onlus Nardone - Watzlawick che offre gratuitamente prestazioni psicoterapeutiche. Info www.nardone-watzlawick-onlus.org