

CENTRO CULTURALE IL CONSIGLIO DI ZECCHETTI: «ALLENARE L'ELASTICITA' MENTALE»

Come superare paure e fobie: al via un minicorso di psicologia

TRAVERSETOLO

Nella prima serata è stato introdotto il tema dei primi quattro incontri

■ Ha preso il via il ciclo di incontri a sfondo psicologico, organizzati dal Centro culturale di Traversetolo in collaborazione con l'associazione Onlus «Nardone-Watzlawick», con l'intento di fornire, gratuitamente, informazioni e sostegno sui problemi e le paure della vita quotidiana, e su come essere pronti ad affrontarli al meglio. La prima serata ha avuto luogo martedì nella sede degli Alpini: il dottor Fausto Zecchetti, psicologo volontario della «Nardone-Watzlawick» e relatore per tutte le serate, ha introdotto il tema dei primi quattro incontri, che



Baita degli alpini Il pubblico della prima serata.

avranno luogo ogni martedì sera alle 20,45. Muovendosi tra aneddoti, citazioni di filosofi e pensatori, ed esperimenti scientifici compiuti sul funzionamento della mente umana, Zecchetti ha illustrato come siano le persone stesse, nella maggioranza dei casi,

a «creare» le proprie problematiche, e a ingigantirle, a causa di una visione rigida della realtà che non permette cambiamenti nello stile di vita, ma solo la ripetizione all'infinito di erronee «tentate soluzioni»: «Ciò che costituisce una patologia e la mantiene - ha spie-

gato - è quello che persone tentano di fare inutilmente per risolverla». Ad esempio, nel caso di una fobia, le persone solitamente tendono a fuggire in continuazione dall'oggetto della loro paura, auto convincendosi così della sua «pericolosità» invece che affrontare, e sconfiggere, questa paura. Come fare, quindi, a trovare una soluzione per questi problemi? Una maggiore elasticità mentale, ha spiegato Zecchetti, e la disposizione ad accogliere nuove soluzioni rompendo ogni circolo vizioso sono le basi per il cambiamento: quali sono le possibili strategie per creare «realtà terapeutiche» sarà oggetto nei prossimi tre incontri. Nell'ultimo incontro, che si terrà martedì 7 maggio, sarà invece al centro il problema del mantenimento della dieta, e di un corretto e sano rapporto col cibo. ◆