

Il nostro invito

L'idea di organizzare questi incontri gratuiti ed aperti 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 settore sociale.

L'intenzione di questi incontri, infatti, è 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.

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".

Come volontari no-profit, considerato che ognuno di noi ha già la sua soddisfazione personale, vogliamo aiutare le persone non abbienti a trovare soluzioni efficaci alle proprie difficoltà.

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.

E' nata così la "Nardone Watzlawick Onlus" che intende essere un veicolo per dimostrare come i disturbi di origine psichica 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 a terapie invasive.

Siamo orgogliosi di poter onorare in questo modo la memoria di Paul Watzlawick, che continua ad essere presente nelle opere che ci ha lasciato, e di diffondere il modello di Giorgio Nardone, che con Watzlawick ha condiviso non solo un forte legame d'amicizia ma anche un progetto, che oggi porta il nome "Centro di Terapia Strategica".

- La collaborazione tra Watzlawick e Nardone è durata 20 anni, le loro ricerche e la pratica clinica, basate sulla tradizione teorica ed applicativa della ben nota Scuola di Palo Alto, hanno condotto alla formulazione di un proprio approccio, riconosciuto ed esportato in tutto il mondo. Attraverso specifici protocolli di trattamento in continua evoluzione, il Modello di "Terapia Breve Strategica" ha dimostrato la propria sorprendente efficacia ed efficienza nella risoluzione delle più invalidanti e persistenti forme di patologia di ordine psicologico e relazionale dei nostri tempi. L'86% dei casi si risolve mediante un trattamento di una durata media pari a sole 7 sedute, ricerca pubblicata in "Brief Strategic Therapy" (Nardone G., Watzlawick P., 2004).

Relatori: Dr. Giulio De Santis, Dr.ssa Lara Farinella, Dr.ssa Marina Giannerini
con la collaborazione della **Dr.ssa Lara Ventisette**

Per informazioni:

Giulio De Santis 3333763710

Lara Farinella 3479635026

Marina Giannerini 3382718876

Lara Ventisette 3394110163

www.nardone-watzlawick-onlus.org

www.centroditerapiastrategica.org



Associazione Nardone-Watzlawick



ONLUS
"PROBLEM VERSUS SOLUTION"

Invita chiunque interessato alla

DISCORSERIA PSICOLOGICA

Ciclo incontri di Informazione e Prevenzione con

Giulio De Santis, Lara Farinella, Marina Giannerini

con la collaborazione della **Dr.ssa Lara Ventisette**

Psicologi – Psicoterapeuti

Specialisti in Psicoterapia Breve Strategica affiliati al Centro di Terapia Strategica di Arezzo diretto dal Prof. Giorgio Nardone

Aula Grande

Complesso Universitario

San Giovanni in Monte

Piazza S. Giovanni in Monte, 2

Bologna ORE 18:00

INGRESSO LIBERO



Parleremo di:

- **COGITO ERGO SOFFRO (16 APRILE ORE 18:00)**
Dubbio Patologico e Ossessioni: la perversione dell'intelligenza
- **LE PRIGIONI DEL CIBO: ANORESSIA, BULIMIA, VOMITING (23 APRILE ORE 18:00)**
Cedere per resistere alle tentazioni
- **DEPRESSIONE E ANSIA: CONOSCERE PER PREVENIRE (7 MAGGIO ORE 18:00))**
La rinuncia è un suicidio quotidiano
- **STALKING, MOBBING E PROBLEMI RELAZIONALI (14 MAGGIO ORE 18:00)**
Vittime e aguzzini di se stessi e degli altri

16 aprile 2013 ORE 18:00

COGITO ERGO SOFFRO: DUBBI E OSSESSIONI

Usare il pensiero e metterlo in discussione con i dubbi è il criterio fondamentale degli esseri umani per avanzare nella scienza attraverso la conoscenza. Ma se il dubbio è il trampolino di lancio della ricerca e della creatività, quando si irrigidisce su se stesso diventa il fondamento di tutti i disturbi di matrice ossessiva; utilizzare il dubbio come forma di controllo della realtà, infatti, innesca differenti forme di patologia mentale. Nessuno può vivere senza pensare né dubitare, perché fa parte della nostra natura, ma si deve porre attenzione sul meccanismo attraverso il quale il dubbio porta all'irrigidimento. Questa perversione dell'intelligenza è la responsabile dell'illusione di poter spiegare e risolvere attraverso la razionalità ogni cosa, persino le relazioni e le emozioni. Questo modo di pensare, estremizzato all'eccesso, può portare a credere che per abbassare l'ansia si possano mettere in atto rituali compulsivi che abbiano il potere di placarla, che sia opportuno porsi delle domande alle quali, in realtà, non esistono risposte, finendo nel vortice di ossessioni e dubbi costanti che portano a pensare tutto e il contrario di tutto, minando esponenzialmente la qualità della vita con domande del tipo "Sono omosessuale o eterosessuale?" "Amo davvero la mia partner, è davvero lei quella giusta?" "E se il partner mi tradisse?" "E se fossi capace di far del male ai miei cari?" "Sono o non sono sano di mente?" "Il mio cuore funziona bene?" Durante l'incontro verranno forniti validi spunti di riflessione sui temi del dubbio patologico e delle ossessioni, argomenti del libro "Cogito ergo soffro" (G. Nardone, G. De Santis, 2011, Milano: Ponte alle Grazie)

Relatore: Dr. Giulio De Santis

www.giuliodesantis.com

www.centroditerapiastrategicabologna.com

23 aprile 2013 ore 18:00

LE PRIGIONI DEL CIBO: ANORESSIA, BULIMIA, VOMITING

I disordini alimentari sono ormai sempre più diffusi e il loro manifestarsi è sempre più presente in età evolutiva e adolescenziale. Anoressia, bulimia, vomiting, binge eating, vengono prevalentemente riscontrati nella popolazione femminile con una età media di insorgenza attorno ai 15 anni, anche se sono in aumento i casi osservati nella popolazione maschile. La cosa che lascia più di stupefazione è che tali disturbi sono figli di una società opulenta e si possono riscontrare in tutte le culture che raggiungono uno stato di benessere. Sono pressoché inesistenti in un ambiente in cui il cibo è una necessità primaria, ma si presentano puntualmente appena la situazione economico-sociale si eleva ad uno status di migliore qualità di vita. Le patologie alimentari, inoltre, conducono (al contrario della maggioranza dei disturbi psichici) ad evidenti alterazioni fisiche ed estetiche, con il conseguente effetto di produrre anche da questa prospettiva profondi turbamenti nella maggioranza delle persone. Tutto questo fa sì che tali disturbi siano i più "chiacchierati" tra le varie forme di patologia della mente.

L'obiettivo dell'incontro è illustrare concretamente come individuare i primi segnali di questi disturbi, cosa è necessario fare, come sarebbe più utile comportarsi, come queste tipologie di complicati problemi umani si alimentano, si mantengono e, soprattutto, come possono essere risolti in tempi brevi.

Relatrice: Dr.ssa Lara Farinella

www.terapiabrevestrategica-bologna.it

7 maggio 2013 ore 18:00

DEPRESSIONE E ANSIA: CONOSCERE PER PREVENIRE

Si stima che oggi in Italia circa un milione e mezzo di adulti soffra di depressione. Ma perché affrontare insieme il tema dell'ansia e della depressione? perché sono problematiche spesso associate. Frequentemente, infatti, le depressioni sembrano essere gli esiti di disturbi d'ansia, in particolare di attacchi di panico o disturbi ossessivi impediti. È anche fortemente legata a ciò che la persona pensa di se stessa e alle spiegazioni che si dà di ciò che gli accade nella vita; i problemi nascono dalla percezione che abbiamo delle cose, che finiscono per condizionare le relazioni con gli altri e, più in generale, con la vita.

La prevenzione si gioca nel quotidiano, giorno dopo giorno, non esiste problema emotivo che non sia strettamente connesso all'ambiente con cui la persona si confronta, in un sistema di reciproco influenzamento. Per non cadere in questa cupa trappola e prevenire il rischio di ricadute è fondamentale capire come funziona il problema, ma soprattutto rafforzare le protezioni individuali, modificare credenze disfunzionali favorendo l'instaurarsi di processi e credenze nuove e più funzionali.

Relatrice: Dr.ssa Marina Giannerini

www.psicologoansia.it

14 maggio 2013 ore 18:00

STALKING, MOBBING E PROBLEMI RELAZIONALI

Una persona non riesce ad accettare un rifiuto, non è in grado di fare a meno della persona amata e la perseguita; un'altra viene perseguitata dai suoi colleghi di lavoro, tanto da diventare quotidianamente il bersaglio delle loro ostilità fino ad essere costretta a licenziarsi; un'altra ancora non riesce a gestire i propri spazi relazionali, tanto da accontentarsi di relazioni mediocri per paura di legarsi troppo, soffrire o far soffrire in futuro; alcune persone non hanno il coraggio di proporsi agli altri perché hanno la certezza che verranno rifiutate e/o giudicate, oppure sono tormentate da avvenimenti passati che vorrebbero cancellare ma non possono. Cosa hanno in comune questi comportamenti? Le dinamiche che ruotano intorno a questi aspetti sono spesso oggetto delle più svariate interpretazioni, ma spesso, come insegna il rasoio di Ockham, "A parità di fattori, la spiegazione più semplice è da preferire".

Durante l'incontro si cercherà di far luce sulle ombre che oscurano questi aspetti, tanto interessanti quanto poco discussi.

Relatore: Dr. Giulio De Santis

www.giuliodesantis.com

www.centroditerapiastrategicabologna.com