

Per tutto il mese di **Ottobre 2019**, 25 Psicologi e Psicoterapeuti aderenti al progetto e presenti sul territorio di Bologna e Provincia metteranno la loro esperienza e le loro conoscenze a disposizione dei cittadini, incontrandoli e dando informazioni sui molteplici ambiti della Psicologia.

“Robe da Matti – Psicologia per Tutti” è un evento a carattere **completamente gratuito**, basato sul contributo volontaristico degli Psicologi aderenti.

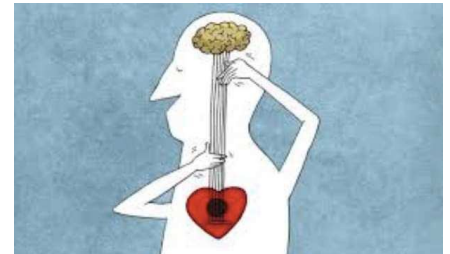
Per maggiori informazioni sull’iniziativa: <https://www.pscosfere.it/robe-da-matti/>

## CONFERENZE GRATUITE PRESSO SALA ALESSANDRI, Via Gorki 10, Bologna

**1 Ottobre 2019 ore 20,30**

### **“Ti sento!” Empatia e intelligenza emotiva: cosa sono? Come usarle al meglio?**

L’empatia e l’intelligenza emotiva si basano sull’autoconsapevolezza, quanto più aperti siamo nei confronti delle nostre emozioni tanto più saremo abili nel leggere i sentimenti altrui. Abbiamo bisogno anche di altre competenze interne per sfruttare al meglio, nella propria vita e nel rapporto con gli altri le emozioni che sentiamo e quelle che capiamo stanno provando gli altri. Abbiamo bisogno di autocontrollo, ma anche di positività, speranza, fiducia nell’altro nonché di capacità di automotivazione.



Nel corso dell’incontro vedremo come poter applicare l’intelligenza emotiva nelle relazioni intime di coppia, nel lavoro, nel rapporto con i colleghi, con i bambini e gli adolescenti.

La conferenza sarà tenuta dalla **Dott.ssa Ilaria Capaccioli**

Tel: [3475491599](tel:3475491599) [bolognapsicoterapia@gmail.com](mailto:bolognapsicoterapia@gmail.com) <https://psicoterapeutabo.wixsite.com/ilariacapaccioli>

**7 Ottobre 2019 ore 18**

### **Se non mi Amo non ti Amo. Dalla Dipendenza Affettiva all’Amore per Se Stessi e all’Amore per l’Altro**

Partendo dall’omonimo titolo del libro del Dottor Roberto Cavaliere edito da Franco Angeli, si snoderà un breve percorso seminariale che attraverserà le tre forme d’amore partendo da quello disfunzionale della Dipendenza Affettiva proseguendo sull’amore per la propria persona per approdare, infine, all’amore per l’altro.

Si partirà dalla lettura del seguente brano, tratto dal libro “Alice nel Paese delle Meraviglie” per snodare i passaggi del percorso terapeutico sull’amore.



“– Ma tu mi ami? chiese Alice.

– No, non ti amo rispose il Bianconiglio.

– Alice corrugò la fronte ed iniziò a sfregarsi nervosamente le mani, come faceva sempre quando si sentiva ferita.

– Ecco, vedi? – disse Bianconiglio – Ora ti starai chiedendo quale sia la tua colpa, perché non riesca a volerti almeno un po’ di bene, cosa ti renda così imperfetta, frammentata. Proprio per questo non posso amarti. Perché ci saranno giorni nei quali sarò stanco, adirato, con la testa tra le nuvole e ti ferirò. Ogni giorno accade di calpestare i sentimenti per noia, sbadataggine, incomprensione. Ma se non ti ami almeno un po’, se non crei una corazza di pura gioia

*intorno al tuo cuore, i miei deboli dardi si faranno letali e ti distruggeranno. La prima volta che ti ho incontrata ho fatto un patto con me stesso: mi sarei impedito di amarti fino a che non avessi imparato tu per prima a sentirti preziosa per te stessa. Perciò Alice no, non ti amo. Non posso farlo”*

La conferenza sarà tenuta da **Dott. Roberto Cavaliere**, Psicologo e Psicoterapeuta, con la presentazione della **Dott.ssa Maria Letizia Rotolo**, curatrice di Amori 4.0 viaggio nel mondo delle relazioni.

Contatti: Dott.ssa Rotolo Maria Letizia Psicoterapeuta  
Tel: [3286852606](tel:3286852606) [marialetizia.rotolo@hotmail.it](mailto:marialetizia.rotolo@hotmail.it)

**15 Ottobre 2019 ore 20,30**

### **Ansia, Paura, Panico e Fobie. Come liberarsi in tempi brevi.**

Precludersi il piacere di visitare un centro storico per evitare i piccioni. Sentirsi senza via di fuga in una galleria o in autostrada. Evitare uno spettacolo teatrale per il terrore di poter perdere il controllo del proprio intestino in pubblico. Sottrarsi alle situazioni sociali per la paura di arrossire, di fare figuracce. Rinunciare al viaggio a lungo desiderato per il timore di prendere l'aereo. Non vivere più, **immersi nel ricordo incancellabile di un evento che non sarebbe dovuto accadere.**



I disturbi fobici possono diventare altamente invalidanti per la persona che ne soffre, non solo per le terribili sensazioni e sintomi che si scatenano e il cui apice è rappresentato dall'attacco di panico, la paura di morire di paura o la paura di perdere il controllo e impazzire, ma anche per tutte le limitazioni di libertà e autonomia che il rischio imminente di sentirsi male comportano.

Fuga dopo fuga, lo spazio vitale si restringe progressivamente e inesorabilmente fino a ridursi, nei casi più gravi in cui il disturbo perdura da molti anni, alle proprie mura domestiche. Se da una parte esse rappresentano l'unico rifugio sicuro, dall'altra costituiscono una vera e propria prigione dalla quale è impossibile uscire se non sotto il vigilante sguardo delle proprie "guardie", come parenti, partner, amici pronti a intervenire in caso di bisogno.

Dato che l'intensità della paura, gli oggetti e le situazioni temute possono essere molto differenti.

L'obiettivo dell'incontro è duplice: fornire indicazioni in via preventiva su come gestire la paura in autonomia, laddove possibile; e promuovere la conoscenza della Psicoterapia Breve Strategica, efficace in tempi brevi, necessaria per le persone che soffrono di un disturbo fobico conclamato.

Evento tenuto dalla **Dott.ssa Licia Vicinelli** Psicologa Psicoterapeuta

<https://liciavicinelli.com/>

Si richiede prenotazione a: Tel 3928532552 oppure [licia.vicinelli@gmail.com](mailto:licia.vicinelli@gmail.com)

**29 Ottobre 2019 ore 20,30**

### **Strumenti per vivere con più Felicità la propria vita e le relazioni**

Tutti noi desideriamo ad essere felici, e la **Felicità** infatti è sia un **nostro diritto** ma anche una **nostra responsabilità**. Quindi come facciamo a raccogliere nel cammino della nostra vita i preziosi fiori della felicità?

Il primo passo da fare è **scegliere consapevolmente la Felicità** e poi dedicare tempo ed energia a questo progetto che si può considerare uno dei più importanti della vita. Bisogna poi attivare

la **consapevolezza** per comprendere profondamente che cosa

rappresenta la vera Felicità e da che cosa dipende. Dipende dal successo? Dal denaro? Dalla realizzazione dei propri desideri? Se fosse così, tutti coloro che hanno raggiunto il successo, che hanno soldi e che fanno di tutto per soddisfare i propri desideri, sarebbero felici, ma osserviamo attorno a noi che non è così.



Allora forse c'è qualcos'altro che dobbiamo cercare, qualcosa che riguarda **il significato della vita** e la direzione nella quale ci stiamo andando....Poi potremmo scoprire che la capacità di vivere e di riconoscere la Felicità nella propria vita è direttamente proporzionale all'amore e alla stima che abbiamo nei confronti di noi stessi, cioè **dipende dalla nostra autostima**....E una sana autostima ci porta anche a relazioni sane in famiglia, coppia, amicizia, lavoro ecc.

In questa conferenza cercheremo di approfondire la visione della Felicità e parleremo dei principali strumenti di cui abbiamo bisogno e di come li possiamo rendere efficaci per vivere la nostra vita in modo appagante, nutrita dall'Amore e ricca di Felicità. Parleremo inoltre delle relazioni e di quanto le persone attorno a noi possono contribuire alla nostra felicità ma in alcuni casi anche condizionarci in modo negativo. Per esempio i partner di una coppia possono sabotare o sostenere la felicità dell'altro, ma una coppia è tanto più felice quanto ciascun partner si assume la responsabilità della propria felicità e inoltre si impegna coscientemente per una **felicità comune**.

Relatrice: **Dott.ssa Corina Costea** Psicologa Psicoterapeuta

<https://bolognapsicologo.it/>

Tel: **3281773264** corinacostea@hotmail.it