



DISCORSERIA PSICOLOGICA

ciclo incontri di Informazione e Prevenzione con

Giulio De Santis, Lara Farinella, Marina Giannerini, Lara Ventisette
Psicologi-Psicoterapeuti Specialisti in Psicoterapia Breve Strategica

Affiliati a STC di Arezzo diretto dal prof. Giorgio Nardone

QUARTIERE S. VITALE

SALA SILENTIUM

Vicolo Bolognetti, 2

Bologna

ORE 20.30 INGRESSO LIBERO



Parleremo di

-PAURA PANICO E FOBIE (MARTEDÌ 28 GENNAIO 2014)

Guarire in tempi brevi

-LA COPPIA CHE SCOPPIA (MARTEDÌ 4 FEBBRAIO 2014)

Strategie di comunicazione efficace nella relazione di coppia

-RICONOSCERE E TRATTARE I DISTURBI ALIMENTARI (MARTEDÌ 11 FEBBRAIO 2014)

Anoressia, bulimia, binge eating, vomiting

-SEPARAZIONE E LUTTO AMOROSO (MARTEDÌ 18 FEBBRAIO 2014)

Superare i momenti critici



COMUNE DI BOLOGNA

Quartiere San Vitale

Il nostro invito

L'idea di organizzare queste conferenze gratuite ed aperte 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: Giulio De Santis, Lara Farinella, Marina Giannerini, Lara Ventisette
Psicologi – Psicoterapeuti

Specialisti in Psicoterapia Breve Strategica

Affiliati allo Strategic Therapy Center di Arezzo diretto dal Prof. Giorgio Nardone

www.nardone-watzlawick-onlus.org

Martedì 28 gennaio 2014 ore 20.30

PAURA, PANICO E FOBIE

Immaginate di essere soli, tranquilli, alla fermata dell'autobus. Di colpo, come l'imboscata di un acerrimo nemico, sentite la vostra mente sfuggirvi. Il cuore impazzito scalpita come uno stallone al galoppo. La gola riempita dall'aria come dalla piena di un fiume, soffoca. La testa come sul ciglio di un burrone oscilla di vertigine, immagini e suoni si mischiano e si confondono. La paura dilaga in voi come lava da un vulcano, vi avvolge, vi strangola, più cercate di allentare il cappio e più vi stringe e vi costringe, provate a controllarla ma è lei che controlla voi. Volete fuggire ma non si può fuggire da se stessi, dalle proprie sensazioni. State impazzendo, o forse è giunta la vostra ora. All'improvviso un angelo vi accarezza: "Ciao amore, scusami per il ritardo". Quegli attimi di panico, come nuvole penetrate dal sole, svaniscono: è la quiete dopo la tempesta, ma il sudore che vi gela la pelle vi ricorda che non è stato solo un brutto sogno. Questo è solo un assaggio della realtà di chi soffre del disturbo da attacchi di panico.

L'obiettivo di questa serata è presentare, a livello informativo, come sia possibile intervenire strategicamente ed in maniera rapida su problemi che possono davvero invalidare la vita di una persona senza per forza dover ricorrere agli psicofarmaci.

Relatore Dr. Giulio De Santis www.giuliodesantis.com tel. 333 3763710    

Martedì 4 febbraio 2014 ore 20.30

LA COPPIA CHE SCOPPIA

Se comunicare è un'arte, comunicare in coppia è un'arte sopraffina che richiede pazienza ed abilità. Tutti noi conosciamo l'importanza della comunicazione nel creare e modellare l'alchimia di coppia, ma talvolta sottovalutiamo il peso delle parole che utilizziamo e l'effetto che esse hanno sul nostro interlocutore. Spesso sono proprio i dialoghi che "recitiamo" con l'intenzione di migliorare la relazione col partner a provocare gli effetti peggiori e a metterci in trappola.

L'obiettivo di questa conferenza è scoprire alcuni degli ingredienti comunicativi disfunzionali che possono danneggiare la coppia, per trasformarli in "ricette" benefiche.

Relatrice Dr.ssa Lara Ventisette tel. 339 4110163

Martedì 11 febbraio 2014 ore 20.30

RICONOSCERE E TRATTARE I DISTURBI ALIMENTARI

"Oggi ho mangiato troppo... questa sera salterò la cena" "Ho mangiato così tanto che mi sento male, ingrasserò.... Però potrei vomitare tutto..." "Ho qualche chilo di troppo, voglio dimagrire...potrei cominciare ad eliminare alcuni cibi che fanno ingrassare e magari faccio più attività fisica... se poi aggiungo dei lassativi e dei diuretici ottengo risultati più rapidi". Queste sono solo alcune delle tentate soluzioni possibili nell'ampia gamma dei disturbi del comportamento alimentare che però, in quanto tentate soluzioni, in realtà non fanno altro che mantenere e rinforzare il problema. I disturbi alimentari sono sempre più diffusi e il loro manifestarsi è sempre più frequente in età evolutiva e adolescenziale con una età media di insorgenza intorno ai 15 anni. Tali disturbi sono figli di una società opulenta e si possono riscontrare in tutte le culture che raggiungono uno stato di benessere e conducono (al contrario della maggioranza dei disturbi psichici) ad evidenti alterazioni fisiche ed estetiche, con il conseguente effetto di produrre profondi turbamenti nella maggioranza delle persone. Tutto questo fa sì che tali disturbi siano senza dubbio i più chiacchierati tra le varie forme di psicopatologia.

L'obiettivo dell'incontro è illustrare concretamente come individuare i primi segnali del disturbo, come sarebbe più utile comportarsi e come queste tipologie di problemi umani si alimentano, si mantengono e come possono essere risolti in tempi brevi.

Relatrice Dr.ssa Lara Farinella www.terapiabrevestrategica-bologna.it tel. 347 9635026

Martedì 18 febbraio 2014 ore 20.30

SEPARAZIONE E LUTTO AMOROSO

La fine di un rapporto affettivo è un'esperienza dolorosa che porta a un riassetto di vita; la cosa si complica ulteriormente quando sono coinvolti bambini. Le emozioni che entrano in gioco sono talmente intense e contraddittorie, da far perdere la lucidità alle persone coinvolte. Le reazioni emotive e comportamentali che vengono messe in atto, spesso, invece di agevolare il superamento della perdita prolungano e sovente intensificano la sofferenza delle persone coinvolte.

L'obiettivo dell'incontro sarà quello di aiutare ad evitare tali trappole e trovare una sana via d'uscita alla sofferenza dalla separazione.

Relatrice Dr.ssa Marina Giannerini www.psicologoansia.it tel. 338 2718876