

Un medico per le aziende in crisi

► **Tempi duri per le aziende,** costrette a misurarsi con una concorrenza sempre più globale. Non tutte ce la fanno e quando entrano in crisi si "ammalano" di stress proprio come le persone. Interpretando il malessere delle imprese con un taglio medico, il Centro di terapia strategica ha messo a punto un sistema di cura che parte dall'analisi, individua la diagnosi e infine prescrive una "cura". Alla fine della quale l'impresa dovrebbe essere guarita e vitale.

www.centroterapiastrategica.org

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



Guai psicologici? Ci salverà una battuta

Secondo uno studioso ha un vero effetto terapeutico

A volte le parole paiono vuote, inutili, eccessive. Ma se sono poche ed efficaci, come nel caso dell'aforisma, possono diventare potenti e magiche. Non a caso tutta la tradizione orientale e occidentale di saggezza ha utilizzato l'aforisma per esprimere se stessa, per diffondersi, per creare consenso, per educare. Anche i nostri tempi, straripanti di informazioni, hanno bisogno di questo sapere conciso, dalla forma essenziale, lapidaria.

Giorgio Nardone, psicologo e terapeuta, ha studiato a lungo l'effetto magico che una

massima breve e folgorante può avere all'interno del colloquio terapeutico: tra le argomentazioni logiche e la comunicazione non verbale, una sentenza ben calibrata può portare a un'illuminazione improvvisa, una visione fino a quel momento nascosta agli occhi dell'interlocutore, proprio perché fa leva sia sull'intelligenza che sulle emozioni.

Così l'aforisma dopo essere stato per molto tempo un accessorio da salotto (Oscar Wilde fu uno dei maestri), torna in sede terapeutica al suo antico rango, curativo e magico. ♦

PSICOTERAPIA E SIGARETTE

Email di Marcello

Ho trovato molto interessante l'articolo "Terapia breve (ovvero come guarire evitando anni di sedute specialistiche)". Conosco un sacco di persone (me compreso) che ormai sanno tutto del loro passato, dall'infanzia in su, ed è proprio vero che la consapevolezza non sempre porta alla soluzione dei problemi. Leggo che con questa terapia strategica di Giorgio Nardone si curano fobie, depressioni,

disturbi d'ansia e alimentari. Vorrei sapere se si riesce anche a smettere di fumare.

Risponde Piero Macchioni, vicecaposervizio Scienza: «Caro Marcello, gli psicoterapeuti che praticano la terapia breve sostengono sia possibile far passare il vizio del fumo attraverso tecniche ipnotiche (sull'argomento Giorgio Nardone ha scritto con altri colleghi nel libro *Ipnosi e*

terapie ipnotiche, pubblicato da Ponte alle Grazie). Funziona? Pare di sì, ma il grosso del lavoro - com'è naturale - spetta poi al paziente. Buona fortuna».

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



UN UOMO SOLO DIVENTA PIÙ FORTE

Pur di non rimanere a casa da solo hai accettato di andare a rivedere per la terza volta un film che neanche ti era piaciuto molto la prima volta? «La solitudine è un fantasma che terrorizza tutti, soprattutto quella sociale: senza l'affetto e l'interessamento di amici e parenti si soffre molto» dice Giorgio Nardone, psicologo, psicoterapeuta e direttore del Centro di terapia strategica di Arezzo. Ma, per stare bene da soli bisogna sentirsi amati, e per essere amati bisogna riuscire a intessere delle buone relazioni sociali, che per essere tali non devono essere né morbose né dipendenti. «Solitudine e compagnia, isolamento e contatto sono il rovescio della stessa medaglia, bisogna imparare a giocare bene in entrambi i campi» continua il dottor Nardone, autore del libro *Cavalcare la propria tigre* (Ponte alle Grazie).

Ecco le sue 6 mosse strategiche per imparare a stare bene da soli e, quindi, in compagnia.

1. Interrompi il circolo vizioso

Ricorda che più fai così, più ti leghi a doppia mandata agli altri, più aumenta il tuo senso di solitudine e di smarrimento. Abituati piano piano ad avere la tua autonomia: pianifica di fare, ogni giorno, qualcosa per conto tuo. Inizia con il dedicare un'ora a fare qualcosa che ti piace, ma impegnati a farlo rigorosamente da solo (puoi leggere, ascoltare musica, fare un

giro in macchina o a piedi, andare a correre eccetera). Ben presto questi momenti ti diverranno indispensabili.

2. Recupera la tua individualità Più vivi in gruppo più ne diventi dipendente e questo ti fa diventare come una goccia in un bicchiere d'acqua, cioè nessuno. E se non sei nessuno, nessuno ti noterà e nessuno ti amerà. Non cercare sempre rifugio nella compagnia, soprattutto quando fanno cose che proprio non ti interessano.

3. Coltiva le tue diversità Fai emergere la tua identità all'interno del tuo gruppo: comincia dalle tue differenze. Non sei d'accordo su una cosa? Esponi tranquillamente le tue ragioni.

4. Distinguiti per il look Sviluppa il più possibile il tuo stile personale, meno sarai stereotipato più piacerai. Vestiti usando solo

più piacerai. Vestiti usando solo quello che ti piace veramente, e non quello che "hanno tutti".

5. Sviluppa l'importante dote dell'ascolto Cerca sempre di far parlare gli altri: se li ascolti li farai

sentire importanti e se riuscirai a farli aprire saranno poi loro a ritenerti molto importante.

6. Non fare sentire inferiore nessuno Se vuoi che gli altri ti amino, non denigrarli, non squalificarli e non farli sentire degli incapaci. Chiunque reagisce con aggressività davanti a queste cose: di sicuro, se lo fai, poi non nutriranno nessun tipo di affetto nei tuoi confronti.



Un po' di solitudine può farti scoprire che il migliore compagno di te stesso sei proprio tu. E insegnarti a tirare fuori grinta e carattere e a non dipendere dagli altri. Con i nostri consigli.



GOOD LIFE Neuroni

LO STRACCA STIVELLI

UN UOMO SOLO DIVENTA PIÙ FORTE

GULPI! » 81

FREUD E DINTORNI. La cura dell'aforisma



Oscar Wilde; lo scrittore irlandese fece dell'aforisma un'arte

Guai psicologici? Ci salverà una battuta

Secondo uno studioso ha un vero effetto terapeutico

A volte le parole paiono vuote, inutili, eccessive. Ma se sono poche ed efficaci, come nel caso dell'aforisma, possono diventare potenti e magiche. Non a caso tutta la tradizione orientale e occidentale di saggezza ha utilizzato l'aforisma per esprimere se stessa, per diffondersi, per creare consenso, per educare. Anche i nostri tempi, straripanti di informazioni, hanno bisogno di questo sapere conciso, dalla forma essenziale, lapidaria.

Giorgio Nardone, psicologo e terapeuta, ha studiato a lungo l'effetto magico che una

massima breve e folgorante può avere all'interno del colloquio terapeutico: tra le argomentazioni logiche e la comunicazione non verbale, una sentenza ben calibrata può portare a un'illuminazione improvvisa, una visione fino a quel momento nascosta agli occhi dell'interlocutore, proprio perché fa leva sia sull'intelligenza che sulle emozioni.

Così l'aforisma dopo essere stato per molto tempo un accessorio da salotto (Oscar Wilde fu uno dei maestri), torna in sede terapeutica al suo antico rango, curativo e magico. ♦



No smoking



Come liberarsi in tempi brevi dalla dipendenza da fumo

Secondo l'osservatorio sul fumo dell'Iss (Istituto superiore di sanità) 1,2 miliardi di persone nel mondo fumano e ogni giorno, intorno al globo, si consumano più di 15 miliardi di sigarette. Cifre allarmanti che diventano ancora più degne di attenzione se si considera che le sigarette sono causa di morte nella metà dei fumatori cronici. Dati come questi, campagne di sensibilizzazione ai danni causati dal fumo sono continue, ma smettere di fumare a volte sembra un'impresa impossibile. La terapia breve e strategica di Giorgio Nardone ha messo a punto tecniche di intervento ormai consolidate e utilizzate a livello internazionale per liberarsi in tempi brevi dalla dipendenza da fumo. Se n'è parlato al 3 Convegno Europeo di Terapia Breve Strategica e sistemica "I Modelli della Terapia breve" (7-11 novembre) organizzato dal professor Giorgio Nardone direttore del Centro di Terapia Strategica di Arezzo, durante l'incontro "Trattare le dipendenze da fumo" tenuto da Branka Skorjanec, una delle specialiste del Cts di Arezzo autrice del libro che verrà pubblicato a breve per Ponte alle Grazie.



Apprendere a gestire il bisogno di fumare è un'arte che nulla ha a che fare con divieti e proibizioni: trasgredire, si sa, è uno dei massimi piaceri per l'uomo. L'apprendimento avviene in modo lento e graduale, così da poter essere interiorizzato, secondo una tecnica che non si propone di fare la guerra alle sigarette, ma di proteggere il corpo, quel corpo che ci permette di vivere. E' importante ricordare a chi vuole smettere di fumare che il fumo è sì un veleno, ma ancora più significativo, ricordare il fatto che ogni individuo è il "guardiano" del proprio corpo.



Tra le tecniche utilizzate al Centro c'è l'ipnosi, una trance leggera che il "paziente", con l'aiuto del terapeuta, può imparare ad agire su se stesso nell'ambito di un'unica lunga seduta, in modo che sia lui il primo attore del cambiamento e non la "magia" del terapeuta. Una volta imparato come entrare in questo stato di maggior consapevolezza, il paziente la ripete ogni ora, oppure ogni due ore, per un po' di giorni, per affinare la sua nuova capacità. , spiega Branka Skorjanec. La struttura dell'intervento è semplice ed efficace. - e qui sta la strategia - si leggeranno due bisogni antitetici: il bisogno di fumare e di proteggere il proprio corpo. E proprio attraverso l'esercizio reiterato di induzione si continua a rinforzare il bisogno di proteggere il corpo». Cercare di costringersi a non fumare è lottare contro qualcosa che è diventato quasi spontaneo, , continua Skorjanec.



*Per saperne di più sul Convegno è possibile visitare il sito del
Network Europeo*

Terapia Breve Strategica e Sistemica www.bsst.org

*Per approfondimenti sulla Terapia breve e strategica e sul CTS di
Arezzo: www.centroditerapiastrategica.org, oppure i volumi della
collana "Saggi di Terapia Breve" di Ponte alle Grazie edizioni, diretta
da Giorgio Nardone.*

STRATEGIC THERAPY CENTER

Istituto di Ricerca, Training e Attività Clinica

Piazza S. Agostino, 11 - 52100 - Arezzo (Italy)

tel (+39) 0575.350 240; fax (+39) 0575.350 277

www.centroditerapiastrategica.org

ETICHETTE: SALUTE-ALIMENTAZIONE-BENESSERE



La depressione non è una "malattia. Ma una rinuncia.



**Come curarla con la psicoterapia
in tempi brevi
e senza chiedersi il perché...**

Depressione: parola molto usata nel nostro secolo e nello scorso per descrivere quella che viene considerata una malattia. Vent'anni di esperienza sul campo e hanno permesso all'equipe del Centro di terapia strategica di Arezzo, diretto dal professor Giorgio Nardone, di mettere a punto specifici protocolli di intervento, ormai utilizzati anche a livello internazionale, per le diverse forme di questo "malessere dell'anima". Sono migliaia i pazienti trattati in una decina d'anni, e il successo terapeutico è confermato dal 69% all'82% dei casi secondo le varianti cliniche. E senza alcun utilizzo di farmaci. Aspetto importante se si considera che il consumo di medicine per combattere ansia e depressione aumentano al ritmo dell'8 l'anno, nonostante gli studi fatti fino ad ora dimostrano gli effetti negativi. Se n'è parlato in questi giorni al 3° Convegno Europeo di psicoterapia breve strategica e sistemica "I Modelli della Terapia breve"(7-11 novembre) organizzato dal professor Giorgio Nardone. Un convegno al quale sono intervenuti oltre 2000 psicologi e psicoterapeuti da tutto il mondo. Un evento significativo e di grande interesse, ormai punto di riferimento, non solo in Italia, per la presentazione dei modelli di intervento e delle ricerche nel campo della psicoterapia e della comunicazione. La depressione è una sofferenza, uno stato talvolta fortemente impedente, effetto

di disagi diversi che si manifesta con molte facce, tutte accomunate da uno stesso atteggiamento: la rinuncia. Cosa fare? Nell'ottica innovativa della Terapia Breve Strategica L'intervento terapeutico che sblocca il meccanismo depressivo, si focalizza sulla relazione che i pazienti intrattengono con se stessi, con gli altri e con il mondo: in altre parole, sulla modalità stessa che li ha portati ad assumere la posizione di vittima. E lo fa senza chiedersi il perché. Immaginiamo un uomo sul punto di annegare in un fiume che vede passare dalla riva una persona: la richiesta di chi annega sarà di aiutarlo ad uscire o a conoscere perché si trova in quella situazione? La risposta è ovvia. Questo esempio che spiega molto semplicemente il modello empirico-sperimentale che guida l'equipe di psicoterapeuti del Centro di Arezzo e dei suoi affiliati (85 filiali in Italia, 4 in Europa e 2 in Usa), fa capire come il lavoro del terapeuta strategico si focalizzi, infatti, non sul perché esiste un problema, ma su come funziona, come si mantiene e soprattutto sulle strategie che è necessario mettere in atto per risolverlo e che guidano la persona a cambiare non solo i propri comportamenti ma anche le proprie modalità percettive. La domanda "come?" piuttosto che "perché?" prescinde dall'ipotesi causalistica e si sofferma piuttosto a considerare la modalità di formazione e persistenza del problema nel "qui e ora". Overo, che cosa il paziente si ostina a mettere in atto come tentativo di soluzione. Di solito i comportamenti (sia di azione che di pensiero) utilizzati dalla persona per superare le proprie difficoltà tendono ad essere attuati ancora di più quando non funzionano, alimentando, paradossalmente, il problema. La più diffusa tra le tentate soluzioni di un individuo depresso è proprio la Rinuncia.

Il trattamento procede con una serie di manovre terapeutiche basate su stratagemmi, specifiche forme di comunicazione che conducono il paziente ad una serie di esperienze concrete che, una volta realizzate, portano a cambiare completamente la percezione della sua credenza patologica.

Partendo dalla pratica clinica tre specialisti del Centro di Arezzo hanno messo nero su bianco un'importante studio sulla depressione. Il libro di Emanuela Muriana, Laura Pettenò, Tiziana Verbitz, "I volti della depressione" di recente pubblicato da Ponte alle Grazie con un'introduzione di Giorgio Nardone, ha dimostrato come si forma, come si mantiene e come si interrompe l'ideazione depressiva, che appartiene all'uomo da sempre: il male di vivere, lo spleen, l'incapacità di tornare a essere ciò che si era stati. E spiega come si può disancorare il paziente dalla posizione di vittima e sbloccare il meccanismo depressivo.

Per saperne di più sul Convegno è possibile visitare il sito del

Network Europeo Terapia Breve Strategica e Sistemica www.bsst.org



Per approfondimenti sulla Terapia breve e strategica e sul CTS di Arezzo: **www.centroditerapiastrategica.org**, oppure i volumi della collana "Saggi di Terapia Breve" di Ponte alle Grazie edizioni, diretta da Giorgio Nardone.

STRATEGIC THERAPY CENTER

Istituto di Ricerca, Training e Attività Clinica

Piazza S. Agostino, 11 - 52100 - Arezzo (Italy)

tel (+39) 0575.350 240; fax (+39) 0575.350 277

www.centroditerapiastrategica.org

ETICHETTE: SALUTE-ALIMENTAZIONE-BENESSERE