

CENTRO DI TERAPIA STRATEGICA

via Settembrini, 43
Milano

Tel. 349.4776673
e-mail psicoterapia@michelepizzi.com



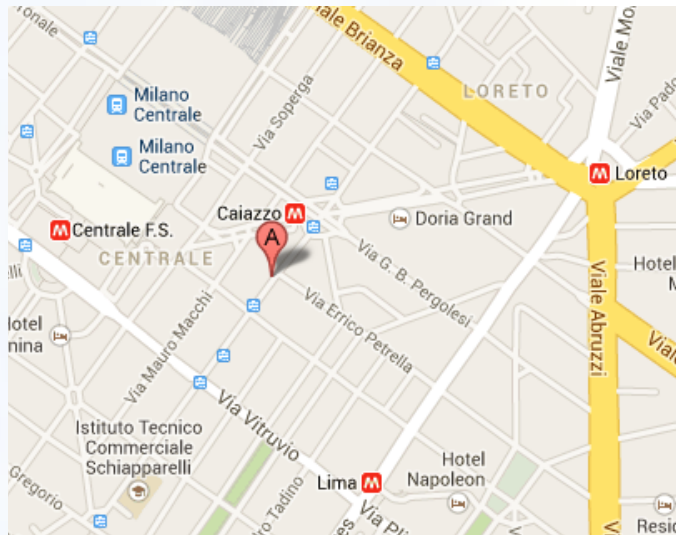
CENTRO DI TERAPIA STRATEGICA

Studio Affiliato
al Centro di Terapia Strategica di Arezzo
Diretto dal Prof. Giorgio Nardone

PSICOLOGO - PSICOTERAPEUTA

dr. MICHELE PIZZI

Specialista in Psicoterapia Breve Strategica



dr. Michele Pizzi

Psicologo-Psicoterapeuta
Specialista in Psicoterapia Breve Strategica

via Settembrini, 43 Milano
Tel. 349.4776673

e-mail psicoterapia@michelepizzi.com

Come raggiungerci:

Metropolitana linea VERDE:
(fermata MM CAIAZZO)

Tram, autobus, filobus: n. 1 - 90-91 - 92



SEDE CENTRALE

Piazza S. Agostino, 11 - 52100 - Arezzo
Tel. 0575 350240 -
Fax. 39 0575 350277
www.centroditerapiastrategica.org

→ **Ansia, panico, fobie: difficoltà che diventano un PROBLEMA**

Quando la paura diventa patologia?

Nella nostra vita ci può capitare di vivere esperienze di paura, indulgere in fissazioni o comportamenti ripetitivi, provare momenti di crisi in cui ci sembra di essere sopraffatti dalla situazione. Talvolta, se affrontate in modo inadatto, queste difficoltà **possono trasformarsi in un vero problema** ed avere un impatto realmente invalidante sulla nostra vita.

Evitare la paura, risolve il problema?

- Rimanere in casa;
- rinunciare a scegliere;
- evitare di prendere decisioni;
- fare percorsi tortuosi per sfuggire luoghi o situazioni;
- chiedere costantemente aiuto a parenti o amici per svolgere compiti apparentemente semplici ma che generano paura, ansia, panico.

Evitamento e rinuncia possono sembrare al momento una soluzione ma, diventate una 'abitudine', non fanno che confermare a noi e agli altri l'esistenza del problema.

Le soluzioni adottate finora hanno migliorato la situazione?

Molto spesso tendiamo ad affrontare un problema insistendo sulle soluzioni che hanno funzionato una volta o che ci sembra non abbiano finora avuto successo solo perché non siamo stati abbastanza costanti.

Ma i problemi cambiano nel tempo e risposte e comportamenti che hanno apparentemente funzionato una prima volta possono diventare la gabbia che ci preclude il futuro. In questi casi è indispensabile un **cambio di prospettiva** e la

→ ricerca di **nuove soluzioni**.

SOLUZIONI semplici per problemi complessi

Affrontare le difficoltà, con la giusta strategia.

Un famoso detto cinese recita: "se dai ad un uomo un pesce lo sfami per un giorno, se gli insegni a pescare lo sfami per tutta una vita".

Per imparare a fronteggiare e risolvere i problemi che invadono il tuo vivere quotidiano, la Psicoterapia Breve strategica ti aiuta a:

- definire un problema e il suo funzionamento, all'interno del tuo sistema di relazioni;
- individuare e interrompere le tentate soluzioni disfunzionali, ovvero le modalità fino a questo momento utilizzate, senza successo, per combattere il problema;
- ridefinire la situazione, modificando le modalità di percezione della realtà e le conseguenti reazioni a livello di comportamento;
- impostare una strategia di intervento, tagliata specificatamente sui tuoi bisogni;
- vivere esperienze volte a sperimentare nel concreto il cambiamento.

Perché la Psicoterapia Breve Strategica?

- E' una forma di psicoterapia **focalizzata sul problema attuale** che non richiede necessariamente l'approfondimento delle sue cause ma concentra l'intervento sullo studio delle modalità con cui uno specifico problema si presenta e viene affrontato, individuando assieme al cliente il modo più funzionale per superarlo **nel più breve tempo possibile**.
- Prevede un **numero limitato di sedute** (normalmente 10), al termine delle quali vengono verificate l'evoluzione della situazione e i miglioramenti ottenuti.



Chi siamo

Il Centro di terapia strategica di Arezzo è un **Istituto di Ricerca, Training e attività clinica**, sede della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Breve Strategica, ufficialmente riconosciuta dal M.I.U.R. (Ministero Istruzione Università Ricerca) e della Scuola di Comunicazione e Problem Solving Strategico, fondato nel 1987 da Giorgio Nardone e Paul Watzlawick.

Il loro lavoro congiunto, grazie all'applicazione di un rigoroso metodo di ricerca empirico-sperimentale, ha permesso di creare Modelli evoluti di intervento clinico (**Psicoterapia Breve Strategica**), applicato a specifiche forme di patologia, e di Problem Solving (**Comunicazione e Problem Solving Strategico**). Il lavoro dell'Istituto è testimoniato dalle molte opere pubblicate e rappresenta, a livello internazionale, sia la tradizione sia l'evoluzione del Modello della Scuola di Palo Alto.

Lo **Studio Affiliato di via Settembrini 43**, Milano, fa parte del gruppo internazionale di ricerca-intervento facente capo al Centro di Terapia Strategica di Arezzo. Lo studio fruisce della collaborazione di **altri 106 studi affiliati e collegati** e partecipa ai suoi programmi di ricerca.

L'appartenenza a un network internazionale consente un **costante aggiornamento sull'evoluzione dei problemi** e su quanto di meglio viene prodotti dai ricercatori in Italia e all'estero. Inoltre permette il consulto e, se è il caso, la collaborazione concreta con altri terapeuti, ricercatori ed esperti nelle varie aree.