

## Staff Aretusa

**Dott.ssa Laura Perrotti** - coordinatrice - è psicologa, psicoterapeuta e ricercatrice presso l'I.T.C.I. Ha una lunga esperienza come conduttrice di gruppi terapeutici

**Dott.ssa Alessandra Uliano**, psicologa e ricercatrice I.T.C.I., ha partecipato come coterapeuta alla conduzione di gruppi sui Disturbi di Ansia e sull'Autostima.

**ITCI** - Istituto di Terapia Cognitivo Interpersonale - è stato fondato dallo psichiatra **Tonino Cantelmi** nel 2000 a Roma. L'obiettivo principale dell'Istituto è la cura della persona e del suo benessere. Il ponte stilizzato, scelto come logo dell'Istituto, vuole essere proprio la metafora di un passaggio da uno stato di disagio e sofferenza ad uno stato di maggiore consapevolezza ed equilibrio psicofisico.

I professionisti che operano nell'Istituto, seguendo l'**Approccio Cognitivo Interpersonale**, elaborato dallo stesso Cantelmi, svolgono la loro attività ponendo, dunque, al centro la Persona quale somma delle proprie esperienze emozionali e relazionali.

## Dove e Quando:

**ITCI** - Via Ravenna 24 -  
00162 Roma.

Aretusa prevede una frequenza di due incontri durante la settimana e uno durante il fine settimana (sabato o domenica).

## Info

**Dott.ssa Laura Perrotti**

Tel 3349950517

[lauraperrotti@alice.it](mailto:lauraperrotti@alice.it)

[www.itci.it](http://www.itci.it)



Istituto di Terapia Cognitivo Interpersonale

**KEEP  
CALM  
AND  
FREE  
YOURSELF**

Spicca  
il volo



**Aretusa**  
laboratorio  
sociorelazionale

## Che cosa è Aretusa:

**A**retusa è un laboratorio socio relazionale, un luogo da cui ripartire...

*“Ormai siamo tutti su Facebook. Con un click veniamo sommersi da foto di persone sorridenti, abbracciate ad amici sempre allegri; tutti impegnati in eventi imperdibili, tutti ‘taggati’ in luoghi cool... e se non li conosci sei out”.*

...Sembrano belle le vite degli altri su Facebook... Così diverse da quelle di chi, passeggiando con andatura incerta per le strade di una grande città, invece si sente un po' solo e spaesato...

I motivi della solitudine possono essere vari: una certa difficoltà a relazionarsi, un carattere timido, la sensazione di essere un po' inadeguati, delle esperienze di vita dolorose...

Aretusa vuole essere un luogo in cui mettersi in gioco, sperimentando il piacere della relazione con l'altro, attraverso diverse attività utili a vincere le difficoltà e le timidezze provate nelle relazioni interpersonali.

## Attività ed obiettivi:

Le attività di Aretusa hanno l'obiettivo di promuovere l'incontro, lo scambio, e una maggiore consapevolezza di se stessi e delle proprie abilità al fine di rafforzare le competenze sociali.

### Tra le attività proposte:

- ⇒ Psicoterapia di gruppo.
- ⇒ Giardinaggio: incoraggia la relazione, ha una funzione ricreativa ed educativa, contribuisce a risvegliare interessi, senso di responsabilità, stabilità emotiva, consapevolezza di sé e del tempo.
- ⇒ Lettura e visione di film: promuove il contatto con la realtà e stimola la capacità di riflessione e di confronto su temi concreti.
- ⇒ Cura di sé: imparare da amare se stessi è il miglior modo per valorizzare i propri punti di forza, incrementando l'autostima.
- ⇒ Aperitivi: momenti per stare insieme, per conoscersi e per fare amicizia.
- ⇒ Attività espressiva di drammatizzazione: attraverso il gioco e la messa in scena si possono sperimentare le dinamiche dell'incontro con l'altro; si può acquisire maggiore consapevolezza delle proprie modalità di relazione, ed imparare a superare insicurezze e timori con l'aiuto del gruppo.

## Destinatari

Aretusa è un luogo d'incontro dedicato a chi desidera migliorare le proprie relazioni interpersonali, e smettere di sentirsi un po' solo.

## Dove e Quando:

ITCI - Via Ravenna 24 - 00162 Roma.

Aretusa prevede una frequenza di due incontri durante la settimana ed uno durante il fine settimana (sabato o domenica).

## Staff Aretusa

Direzione scientifica:  
**Prof. Tonino Cantelmi**

Coordinatrice Aretusa:  
**Dott.ssa Laura Perrotti**

Collaboratori:  
**Dott.ssa Roberta Guidi**  
**Dott.ssa Alessandra Uliano**

## I Costi

La quota di partecipazione al laboratorio è di 10 euro settimanali.