

**Wolfgang Ullrich**  
*presenta:*

**POSSO ESSERE FELICE. Autostima e comunicazione.**  
L'esperienza umana in tempi moderni

---

**MERCOLEDI' 18 SETTEMBRE 2019, ORE 18:30**  
CENTRO MILANESE DI TERAPIA DELLA FAMIGLIA  
Via Leopardi, 19 - Milano

---



Questo libro affronta un tema decisivo del nostro tempo: dove va la **psicoterapia** in un'epoca nella quale il singolo individuo vive la profonda contraddizione fra una globalizzazione massificante e la possibilità sempre più ampia di fare scelte individuali?

Per rispondere a questo interrogativo l'autore indaga su come si può fare, oggi, una psicoterapia moderna basata sui concetti fondamentali per comprendere la propria identità: **felicità, responsabilità, autorealizzazione, emancipazione e comunità.**

Partendo da queste riflessioni Ullrich compie un percorso in cinque tappe per dimostrare come un individuo possa raggiungere la propria felicità grazie al raggiungimento di un alto grado di **autostima** e a uno stile di comunicazione con i suoi simili che sia orientato alla comprensione reciproca.

---

**Wolfgang Ullrich:** *psicologo e psicoterapeuta, specialista in terapia sistemica, della Gestalt e terapia mirata. Ha portato in Italia l'approccio teorico di Virginia Satir e lavora con il corpo nell'approccio sistemico (embodied mind therapy).*