



Pensare/sognare la propria esperienza vissuta nel mondo costituisce uno degli strumenti principali, forse lo strumento principale, attraverso cui si apprende dall'esperienza e si conquista la crescita psicologica.

Bion, 1962

Che cosa è la Psicoterapia?

Un percorso durante il quale nasce una relazione di coinvolgimento tra il paziente e il terapeuta, attraverso l'ascolto e la comprensione della persona in difficoltà, con l'intento di sviluppare una maggiore consapevolezza di sé stessi e di ciò che accade, aiutando a ritrovare e, a volte costruire, strumenti duraturi per stare meglio e per affrontare le salite e le discese della vita.

A chi ci si rivolge?

A singoli individui (adulti, adolescenti, bambini), coppie e famiglie.

Come lavoriamo?

Dopo una prima analisi della domanda, si individua il terapeuta che possa rispondere al meglio alle esigenze di chi chiede aiuto. Crediamo nel lavoro di equipe e nella collaborazione tra terapeuti soprattutto quando si prendono in carico più individui appartenenti allo stesso sistema familiare.

Gli incontri individuali hanno generalmente la durata di 50 minuti con una cadenza settimanale o quindicinale ma ogni percorso viene strutturato ad hoc (giorni/orari/in presenza ed on-line) per aiutare il paziente a sostenere il percorso intrapreso.

Quanto dura il percorso?

Come è facile immaginare, non esiste una risposta certa ed univoca a questa domanda; le variabili in gioco sono molte e non dipendono solo dalla sintomatologia portata, ma anche dal momento della vita personale del paziente, dalla disponibilità reale che ha di mettersi in gioco, dai sostegni (persone e non) che lo circondano e dagli obiettivi che ci si pone. Questi ultimi sono delineati e costruiti insieme al paziente a seguito di due o tre incontri conoscitivi iniziali, volti a tradurre la richiesta di aiuto in opportunità per stare meglio, alleviare la sofferenza e insieme promuovere uno stato di maggiore benessere.