

PSICOTERAPIA

Che cos'è la Psicoterapia?

La psicoterapia è un intervento che viene richiesto quando una persona si trova in un momento di crisi e di sofferenza, non riesce a capire quale sia la causa di questo stato o come trovare sollievo e ristabilire un equilibrio nella propria vita. Essere in crisi può voler dire tante cose: tristezza, ansia, angoscia, rapporti conflittuali con il partner, con la famiglia o con la cerchia di amici, problemi col cibo, con le droghe, con tutti i tipi di comportamenti nocivi di cui non riusciamo a fare a meno, l'impossibilità di raggiungere un obiettivo o di ottenere la percezione di essere efficaci e competenti. Il problema per cui si richiede una psicoterapia può manifestarsi secondo diversi gradi di gravità: può andare da una sensazione soggettiva di malessere ad una vera e propria compromissione delle attività della vita quotidiana. Gli esempi possono essere infiniti, quello che sta alla base della richiesta di psicoterapia è il vissuto di sofferenza e il desiderio di cambiare qualcosa.



Il percorso psicoterapeutico

La psicoterapia è uno strumento riconosciuto e utile per dare sollievo ai problemi psicologici e relazionali che ogni persona può incontrare nel corso della propria esistenza e che possono interferire anche pesantemente con la qualità della vita. Ha inoltre una specifica

indicazione nei casi di intensa conflittualità familiare e coniugale e nelle situazioni di intenso stress sociale qualunque possa esserne l'origine.

La psicoterapia consiste nell'incontro con un professionista che, conoscendo il funzionamento della mente umana, delle relazioni fra le persone e nei gruppi e le manifestazioni psicopatologiche, si pone in una condizione di ascolto, di apertura nei confronti del paziente, per conoscerlo e per guardare insieme a lui la sua vita, fornendogli una visuale aggiuntiva di essa. La relazione che si crea tra queste due persone è autentica e spontanea e si pone come l'elemento centrale per comprendere ciò che avviene fra il paziente e gli altri significativi nella sua vita. Qualunque sia il modello di intervento, il fulcro del processo terapeutico è che il paziente arrivi ad ottenere una diminuzione di eventuali sintomi psicopatologici, una nuova immagine di sé, a comprendere i sentimenti verso sé stesso e gli altri e ottenere una trasformazione che migliori la sua tolleranza agli eventi della vita e la capacità di trarre piacere da essa.

Quanto dura un percorso di psicoterapia?

L'intervento psicoterapeutico non ha una durata prestabilita: questa varia secondo le persone, il tipo di problema e i personali ritmi di maturazione e trasformazione. Gli incontri possono avere cadenza settimanale (la maggior parte delle volte), bisettimanale o quindicinale. La psicoterapia può svolgersi con sedute individuali, di coppia, familiari o di gruppo, secondo le richieste, la tipologia di problema che emerge o le necessità strategiche di intervento.

Patologie trattate

- Agorafobia
- Ansia da prestazione
- Attacco di panico
- Crisi di coppia
- Difficoltà relazionali
- Disturbi d'ansia
- Disturbi della personalità
- Divorzio o separazione
- Ipocondria
- Malessere psicologico
- Mutismo selettivo
- Paura del rifiuto
- Paure
- Sbalzi di umore
- Angoscia esistenziale
- Attacchi di ansia
- Crisi coniugale
- Depressione
- Disordine ossessivo compulsivo
- Disturbi d'ansia generalizzata
- Disturbi psichici
- Insonnia
- Malattie psicosomatiche
- Mancanza di autostima
- Nevrosi
- Paura del vuoto
- Problemi scolastici
- Somatizzazione

CENTRO BARONCINI

Via Carlo Cattaneo, 3 - 21018 Sesto Calende (VA)
T. 0331 958570 - 0331 921345 • F. 0331 914949
segreteria@centrobaroncini.it - www.centrobaroncini.it