



Nasco come terapeuta familiare ma nel corso della mia pratica clinica mi sono confrontata e formata con altri approcci e teorie che mi hanno aiutato molto nel mio lavoro. ***Il termine integrazione come comunicazione tra diverse teorie mi contraddice molto.***

Integro la teoria dell' Attaccamento di Bowlby, con la teoria della Regolazione Affettiva di Schore, con la Neurobiologia e gli studi di Porges, la teoria dei Sistemi Motivazionali di Liotti (cognitivo - evoluzionista), ecc.

È con stati emotivi, sensazioni che ho imparato a lavorare e a dargli un senso con la persona che chiede aiuto. Durante la mia pratica clinica ho visto reazioni diverse dell essere umano di fronte allo stress e / o a momenti critici della vita. Alcune persone si spengono emozionalmente e non riescono più a sentire niente, altre vanno in uno stato di iperagitazione. Impulsi ed emozioni irrazionali fanno sì che le persone si sentano pazze e confuse. La vergogna diventa predominante per nascondere le preoccupazioni e la verità.

***La persona che chiede aiuto durante la psicoterapia ha la possibilità di sentirsi, di osservarsi e di ricollegare le proprie emozioni o stati al passato. Il tutto per un miglioramento della propria esperienza quotidiana.***

**Psicoterapia familiare**

**Psicoterapia di gruppo**

## Psicoterapia di coppia

## Psicoterapia individuale

*Durante gli incontri, qualora ne rilevassi la necessità mi avvalgo di altre tecniche che ho approfondito durante la mia formazione.*

**E.M.D.R.** una tecnica basata sulla stimolazione degli occhi che desensibilizza realmente le persone al materiale traumatico. L' EMDR sblocca qualcosa nella mente permettendo alle persone un rapido accesso ai ricordi e alle immagini del passato, associati in modo vago. I ricordi evolvono e cambiano, sono sottoposti ad un lungo processo di integrazione e reinterpretazione.

## ESERCIZI MENTE CORPO (mindfulness)

