



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)

