

Psicoterapia con adulti e giovani

Le persone in crisi cercano un aiuto psicoterapeutico, quando non sono in grado di superare da soli le difficoltà della vita oppure quando il sostegno intorno a loro non è sufficiente.

La psicoterapia è un metodo per trattare persone con delle sofferenze che coinvolgono il piano psichico. I disturbi possono manifestarsi in qualsiasi ambito della vita: come predisposizione naturale, nelle crisi esistenziali, nei rapporti umani, nella sfera affettiva e sessuale, nell'ambito della vita lavorativa, etc.

La psicoterapia attiva dei processi di apprendimento e la capacità di modificarsi. È un modo di lavorare su se stessi, con l'aiuto del terapeuta. Si tratta di un aiuto per "l'autoaiuto".

Offro sostegno in caso di

- problemi di relazione
- difficoltà sul lavoro o nello studio
- stati depressivi, insonnia, paure, disturbi compulsivi
- comportamenti di dipendenza ed assuefazione
- problemi d'identità
- problemi con l'autostima
- conflitti interculturali
- crisi generali nella vita
- etc.

Modalità di lavoro

Con la persona in cerca di aiuto, fisso un primo colloquio, nel quale vengono chiariti i problemi, le richieste, i conflitti oppure i disturbi e vengono stabiliti i possibili obiettivi della terapia. Informo i clienti sul mio modo di lavorare e propongo poi, quando è il caso, degli altri colloqui, concordando insieme un arco di tempo in cui attuare la terapia. Sostengo le persone a mettere in pratica le loro risorse naturali, nella ricerca di soluzioni per risolvere un problema. Oltre ai colloqui, lavoro anche con il supporto di altri metodi non verbali. Gli obiettivi ed il successo del trattamento vengono regolarmente verificati insieme.