

Credo che chiunque abbia il potere di cambiare la propria vita. Vivo la psicoterapia come il processo di trasformazione in grado di farti trovare le risorse per vivere una vita migliore, più soddisfacente, più autentica e di maggiore consapevolezza.

Sono stata paziente prima di diventare psicoterapeuta e conosco bene i dubbi, le difficoltà e la diffidenza dei miei pazienti, perché li ho sperimentati prima di tutto su me stessa.

Oggi aiuto i miei pazienti, adulti, adolescenti e coppie, a rendersi consapevoli di chi sono e cosa vogliono, a gestire con più sicurezza le situazioni difficili della vita, a superare traumi e stress psicologici, a vivere una vita più autentica e a fare le scelte migliori per sé e i propri cari.

Dopo la Laurea in Psicologia dello sviluppo e dell'educazione presso la Facoltà di Psicologia dell'Università di Cagliari, decido di fare un'esperienza formativa all'estero e scelgo la scuola di Specializzazione in Psicoterapia della Gestalt di Madrid diretta da Paco Penarrubia, uno dei pionieri della Gestalt in Spagna. Qui intraprendo un viaggio ricco e stimolante, fatto di terapia personale e di gruppo e di incontri con grandi maestri della Gestalt, come il Dr. Claudio Naranjo.

Grazie a queste esperienze sviluppo la capacità di instaurare, con il paziente, una relazione terapeutica genuina ed autentica, basata sulla fiducia e aperta alla sperimentazione. Il mio obiettivo è che la persona faccia esperienza di sé, al fine di scoprire cosa si adatta meglio ai propri bisogni, coltivando l'attitudine alla spontaneità, l'intuizione e l'attenzione ai processi.

La mia formazione in Gestalt si è arricchita attraverso l'incontro con l'EMDR, un potente strumento validato scientificamente, con il quale aiuto i miei pazienti a risolvere traumi e situazioni stressanti in tempi rapidi e in modo efficace e permanente.

Inoltre ho un master in Psicoterapia cognitivo evolutivista, un approccio terapeutico basato sulla combinazione di principi della psicologia cognitiva e della teoria dell'evoluzione.

L'idea centrale di tale approccio consiste nel considerare i disturbi della persona come un fallimento nella regolazione delle emozioni (Liotti, 2001).

Nel corso della terapia la persona può migliorare la conoscenza dei meccanismi che contribuiscono al malessere attuale (ansia, depressione, disturbi alimentari, fobie), sciogliere tali meccanismi, regolare meglio le proprie emozioni e di conseguenza vivere una vita piena e soddisfacente.

Le mie psicoterapie sono rivolte ad adulti, adolescenti, coppie e gruppi.

LE AREE DI CUI MI OCCUPO:

- Disturbi d'ansia (attacchi di panico, stress, fobie, ansia generalizzata)
- Disturbi dell'umore (oscillazioni dell'umore, depressione o marcata tristezza)
- Traumi, lutti, perdite affettive
- Disturbi del comportamento alimentare
- Dipendenza affettiva
- Disturbi della sfera sessuale
- Separazione o divorzio
- Sostegno e consulenza psicologica ai genitori
- Sostegno pre-post parto
- Sostegno alle coppie che vogliono ricorrere alla PMA
- Bullismo e cyberbullismo

- Disagio sociale e lavorativo
- Cattiva gestione di conflitti personali e interpersonali
- Difficoltà legate alle fasi della crescita e dello sviluppo personale
- Problemi relazionali (familiari o sociali)
- Problemi di autostima, assertività, comunicazione efficace
- Momenti di crisi e di difficoltà di presa di decisioni.

INTERVENTI

Psicoterapia on line

Psicoterapia individuale e di coppia

Consulenza psicologica

Gruppi di supporto psicologico

Workshop tematici di gruppo

Corsi per la crescita personale e professionale

Workshop aziendali