



# 2

psicoterapia

costruttivamente

Studio Medico Specialistico e di Psicoterapia

La psicoterapia dovrebbe far sentire alla persona che sta tornando a vivere.

George A. Kelly

## cos'è

La psicoterapia consiste in una relazione d'aiuto nella quale l'attenzione è posta sui significati che la persona attribuisce alle sue esperienze e al suo mondo; essi possono essere *discussi e riconsiderati* quando la persona si sente bloccata e non vede alternative possibili a ciò che momentaneamente vive.

I modelli di psicoterapia a cui aderiamo prospettano una relazione tra due persone con pari dignità: il cliente (esperto della propria storia) partecipa attivamente alla terapia, si impegna con il terapeuta a progettare per se stesso nuove possibilità, così da riuscire a padroneggiare la propria vita in modo più efficace e creativo.

### PSICOTERAPIA INDIVIDUALE

Permette alla persona di rielaborare attivamente se stesso, il suo ruolo e i suoi scopi personali. La terapia psicologica è un'esperienza che impegna la persona non solo ad essere maggiormente consapevole di sé, ma anche ad investire su nuove possibilità, nuovi ruoli da giocare e scelte da esplorare. Scopo del percorso terapeutico è riuscire ad avere un nuovo equilibrio, mantenendo stabile il senso dell'identità personale.

### PSICOTERAPIA DI GRUPPO

L'accettazione da parte degli altri e l'accettazione di sé sono interdipendenti e complementari. Attraverso il gruppo, che funge sia da momentanea rete di supporto sia da specchio, la persona può sperimentare, modificare e rielaborare il proprio stile relazionale in un

contesto più complesso della terapia individuale.

### PSICOTERAPIA DI COPPIA

Quando nella coppia si innesca una lotta in difesa della propria, individuale, visione del mondo, il terapeuta può fungere da "traduttore" e/o da "ponte" tra i due mondi per favorire un ascolto attivo e un mutuo riconoscimento delle scelte e dei progetti di vita personali che emergono. Lo scopo è quello di promuovere la comprensione reciproca, per vivere la relazione in modo stabile e soddisfacente o, di fronte alla scelta di una separazione, per portare avanti in modo costruttivo il ruolo genitoriale.

### PSICOTERAPIA DELLA FAMIGLIA

L'attenzione viene spostata dalla persona "sintomatica" a tutti i membri della famiglia o, meglio, al sistema complesso delle relazioni reciproche. Vengono esplorate le modalità, spesso poco consapevoli, su cui si basa l'equilibrio di tutto il nucleo, per aiutare i vari membri ad individuarle, prenderne consapevolezza e controllo. Un nuovo assetto familiare è possibile coinvolgendo tutti in esperimenti relazionali nuovi e diversi.

### IPNOSI

Nel nostro studio vengono in genere proposti percorsi brevi (1-8 sedute) di ipnosi, indicati per il trattamento di: problematiche psicosomatiche (cefalea, cervicaglia, colon irritabile, colite, fibromialgia, etc.), insonnia, disturbi del

comportamento alimentare e obesità, problemi sessuali, disturbi d'ansia e fobie.

### **EMDR (EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING)**

Questa metodica, attraverso un meccanismo fisiologicamente simile a ciò che avviene naturalmente durante il sonno REM (Rapid Eye Movement), stimola il sistema innato di rielaborazione delle informazioni della memoria ed il modo in cui il cervello organizza i ricordi e le esperienze traumatiche e, in tal modo, aiuta la persona a sentire il ricordo di esperienze traumatiche in modo nuovo e meno disturbante.

### **CONSULENZA PSICOLOGICA ON-LINE VIA SKYPE**

L'uso di sessioni in videoconferenza può diventare una buona alternativa quando, ad es. la persona non è in grado di muoversi dal proprio domicilio, studi o lavori o sia costretto a lunghi viaggi all'estero. La connessione on-line permette al terapeuta e al paziente di avere un rapporto "vis a vis" e una comunicazione "sufficientemente buona", tale da rendere possibile una consulenza psicologica in situazioni logistiche difficili.

### **PSICOTERAPIA A PREZZO AGEVOLATO**

La Scuola di Specializzazione in psicoterapia cognitiva ad indirizzo costruttivista del CESIPc-sede di Padova offre la possibilità di usufruire di un servizio di psicoterapia al "costo agevolato" di € 30 a seduta anziché al prezzo medio di € 80.

Questi percorsi terapeutici vengono effettuati dagli specializzandi che frequentano gli ultimi due anni della Scuola di Specializzazione. Si tratta di psicologi già iscritti all'Ordine, che, appunto, stanno preparandosi alla professione di psicoterapeuti. Ognuno di loro viene seguito in supervisione da uno dei didatti della Scuola, che si assume la responsabilità formale della psicoterapia stessa. Il numero di posti è limitato al numero di allievi della scuola e, per questa ragione, vi può essere una lista di attesa.

# i nostri professionisti

## **PSICHIATRIA-PSICOTERAPIA**

**Lucia Ceschin**

**Caterina Scarso**

**Giulio Mazzi**

**Stefano Zanone Poma**

## **PSICOLOGIA-PSICOTERAPIA**

**Alessandra Favaro**

**Susanna Lissandron**

**Isabella Mantovani**

**Nicola Gasparini**

**Fausta Fabbris**

**Natalino Trentin**

**Marianna Borgato**

**Carlotta Di Giusto**

**Eleonora Soffiato**

**Marta Cogo**

**Alessandra Berto**

Per informazioni più dettagliate sui professionisti:

**[www.costruttivamente.it](http://www.costruttivamente.it)**

**costruttivamente**



**STUDI MEDICI SPECIALISTICI  
STUDI DI PSICOTERAPIA**

Si riceve solo su appuntamento  
Tel. e Fax 049 871.66.99



**CENTRO PER LA PREVENZIONE  
E LA RIDUZIONE DELLO STRESS**

Prenditi cura di te consapevolmente

spazio16.it



**costruttivamente**  
*la persona al centro*

Via Chiesanuova, 242/2 - 35136 Padova  
Tel. e Fax 049 871.66.99  
info@costruttivamente.it

**ORARI DI APERTURA DELLA SEGRETERIA:**

DALLE 9.00 ALLE 12.00  
DALLE 15.00 ALLE 19.00

ESCLUSI SABATO E DOMENICA

[www.costruttivamente.it](http://www.costruttivamente.it)

