



L'individuo si rivolge allo psicologo perché qualcosa nel suo mondo non funziona più in maniera adeguata e questo genera sofferenza e malessere. Il soggetto riconosce che un'altra persona può prendersi cura di lui e apre le porte del suo "teatro personale" per giungere insieme ad una ristrutturazione del proprio "quadro di vita".

CONSULENZA E SOSTEGNO PSICOLOGICO INDIVIDUALE

A CHI E' RIVOLTO?

E' rivolto a tutti coloro che stanno attraversando delle fasi critiche e delle problematiche che hanno indebolito la loro personalità e il loro benessere fisico e mentale.

- **Individui con conflitti tipici dell'età e con le problematiche legate alle varie fasi di vita:**

Adolescenza: il periodo di transizione, "dove si è ancora piccoli per essere definiti adulti e troppo grandi per essere definiti bambini", caratterizzato dai cambiamenti somatici e psicologici, dai conflitti con le figure genitoriali, dai conflitti che riguardano l'aria della sessualità, dall'identificazione con il gruppo dei coetanei, dallo sviluppo di capacità critiche e riflessive, dalla ricerca spesso dolorosa e complessa di un'identità.

Età adulta: ricca di momenti di stanchezza, di riflessioni, progetti, realizzazioni, frustrazioni. Il lavoro, la famiglia gli impegni quotidiani lasciano poco spazio alla dimensione individuale e possono avere ripercussioni negative nella relazione con il partner, con i figli, con la vita sessuale.

Vecchiaia: spesso costellata da momenti di solitudine, di perdita di vitalità, di lutti, di perdita di ruoli sociali e lavorativi, di cambiamenti fisici e cambiamenti legati alla sfera sessuale.

- **Individui con una scarsa autostima che vogliono riappropriarsi di un'immagine di sé positiva che dia loro benessere.**
- **Individui colpiti da un lutto, una malattia, un licenziamento, una separazione che necessitano di un lavoro di comprensione, elaborazione e superamento dello stato di sofferenza.**

- Individui che soffrono per problemi relazionali con il partner, con i colleghi, con la famiglia d'origine, con i propri figli e che non riescono a sedare i conflitti, la sofferenza e che sviluppano un senso di solitudine e un disagio interiore.
- Individui che a causa di blocchi creativi, presentano una difficoltà a gestire e trovare soluzioni adeguate ai problemi che si presentano nell'ambito privato o lavorativo.
- Individui che a causa dello stress o di stati depressivi o ansiosi non riescono a gestire il tempo libero, non riescono a gestire e controllare le emozioni, non riescono a comunicare in modo efficace e non sviluppano un'intelligenza emotiva ecc...

COME INTERVENGO?

La CHIARIFICAZIONE: per comprendere e rischiarare aree che appaiono vaghe e confuse per il paziente.

La VERBALIZZAZIONE DEGLI AFFETTI: per trasformare in parole stati d'animo che il paziente non è in grado di esprimere attraverso la comunicazione verbale.

La RIFLESSIONE: per meditare su quanto espresso dal paziente per una rielaborazione successiva.

La SPIEGAZIONE: per favorire gli strumenti che permettano al paziente di acquisire un buon "esame di realtà" di ciò che sta vivendo.

DOMANDE: che possano aprire le porte alla riflessione e alla ricerca di soluzioni creative.

*Tel. 3396278610
e-mail psi.lauramessina@gmail.com*