

# Psicoterapia individuale

Certe persone sperimentano disagi interiori tanto forti che interferiscono con la vita di tutti i giorni. Ognuno cerca di affrontarli a suo modo e spesso questi tentativi riescono e i problemi si risolvono, oppure si trova un modo per convivere in modo che non condizionino più di tanto.

Altre volte le difficoltà restano e rendono molto difficile fare anche le cose più normali del nostro quotidiano. In questi casi può essere utile una Psicoterapia.

La Psicoterapia psicoanalitica individuale permette al paziente di affrontare il problema comprendendolo sotto diversi aspetti: significato, radici inconsce e gli ostacoli che impediscono la soluzione. Il terapeuta lavora sulla causa del malessere più che sul sintomo. Contemporaneamente il terapeuta aiuta il paziente a riorganizzare la sua vita interiore in modo più soddisfacente e armonico.

Nella prima fase del lavoro paziente e terapeuta definiscono il problema e ne ricostruiscono l'evoluzione. Poi inizia la terapia vera e propria, che consiste in incontri a cadenza regolare. Non ci sono temi preordinati: è il paziente che sceglie ogni volta gli argomenti su cui soffermarsi. La durata non è prevedibile in quanto estremamente variabile a seconda del problema, del tipo di persona e del suo ritmo evolutivo personale. Fermo restando che il paziente può concludere il lavoro in ogni momento, il modo migliore è concordarlo con il terapeuta.

Tutti gli interventi psicoanalitici si fondano su alcuni concetti di base che il nostro comportamento e la nostra vita mentale sono costituiti da una componente conscia, di cui siamo consapevoli, e di una parte inconscia di cui non siamo consapevoli.

L'inconscio esiste in tutti noi e funziona in qualunque condizione: sia quando stiamo psicologicamente bene sia quando stiamo male, un sintomo patologico segnala un disagio che ha radici consce e inconsce.

In realtà non c'è un indirizzo psicoterapeutico "migliore" di un altro. Semplicemente, ogni forma di psicoterapia segue principi diversi e ogni psicoterapeuta lavora in modo diverso.

---

**Dott.ssa Laura Castaldini**

***Psicologa, Psicoterapeuta, Specializzata in Psicodramma analitico integrato.***

*Iscrizione all'Albo: n°4187.*

*Indirizzo: Strada Agli Ospizi Civili n°8, Parma*

*Cellulare: 333 5772271*

*P.IVA 02609770348*