

Dott.ssa Paola Valenzano Psicologa - Psicoterapeuta

Questionario di autovalutazione:

- *Mi capita di avere dolore al collo e/o alla testa*
- *Mi sveglio al mattino già stanco*
- *Nelle discussioni faccio fatica a dire quello che esattamente voglio*
- *Mi capita di arrabbiarmi e di dire le cose in un modo di cui poi mi pento*
- *Di solito faccio fatica ad esprimere quello che sento*
- *Faccio spesso critiche a me stesso e/o agli altri*
- *Mi preoccupo dell'opinione degli altri*
- *Se succede qualcosa di brutto mi sembra di essere in un tunnel dal quale non c'è uscita*
- *So esattamente quello che mio marito/moglie dirà prima ancora che parli*
- *Mi capita di sentire un malessere che non riesco a definire esattamente*
- *Faccio fatica a concentrarmi*
- *Tutti quelli che mi circondano dovrebbero comportarsi bene come me (ma non lo fanno)*
- *Devo sapere dare il massimo in quello che faccio, perchè è così che si fa*
- *Preferisco mettere qualche scusa se non mi va di fare qualcosa*
- *Faccio fatica a stare dove ci sono tante altre persone*
- *Proprio non mi piaccio*

Bene, se avete risposto affermativamente ad almeno la metà di queste affermazioni potreste avere la sensazione di vivere uno sforzo costante, in cui vi ritrovate a lottare invano per far valere le vostre idee.

Vi sembra impossibile che i comportamenti per voi più naturali siano così rari negli altri e quando provate a farlo presente chi vi sta di fronte reagisce male e la discussione vi lascia con un senso di insoddisfazione; alla fine vi ritrovate a pensare e ripensare a quello che avreste potuto dire o fare e più ci pensate più vi arrabbiate, con voi stessi e con l'altro.

Un percorso psicoterapeutico può aiutare non solo a risolvere i problemi di umore (ansia e depressione), a sciogliere tensioni legate ad un trauma, a trovare un modo per uscire da un cattivo rapporto col cibo, ad evitare pensieri sgradevoli, ma aiuta anche a trovare strategie per quelle situazioni quotidiane in cui si cade sempre e che mettono a disagio, che fanno rabbia o generano delusione, o anche a liberarsi da quei “difettucci” che non si riesce ad eliminare; la psicoterapia può servire a trovare un modo per parlare con chi ci sta vicino senza ansia o urla, a diventare forti delle proprie convinzioni e sicuri di se.

La Dott.ssa Valenzano è specializzata in Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale, Ipnoterapeuta ed esperta in Tecniche di rilassamento. Negli anni consolida la sua esperienza nella conduzione dei corsi pre-parto, nella valutazione e gestione di patologie dell'anziano; partecipa come docente a corsi di Mediazione Familiare occupandosi dell'area dell'Attaccamento infantile ed adulto.

E' possibile prenotare un colloquio con la Dott.ssa Valenzano presso la segreteria del Laboratorio Bugliosi