

Chi sono? I miei titoli e qualifiche

Psicologo Clinico e della Salute laureato all'Università di Firenze

Psicoterapeuta in formazione ad orientamento junghiano

Operatore di Training Autogeno

Ambiti in cui opero:

Specializzando presso Ospedale S.Orsola, unità operativa di Neuropsichiatria Infantile, reparto Disturbi del Comportamento Alimentare →attività di gruppo, creative e riabilitative per pazienti con DCA.

Collaboratore Psicologo presso associazione ACCA→ Docente per corsi di formazione e interventi di educazione alimentare, prevenzione e promozione della salute.

Psicologo clinico presso studio associato→ offro sedute di psicoterapia individuale e di Training Autogeno sia personale che di gruppo.

Educatore sociale e sportivo→ Educatore nelle scuole primarie e secondarie di primo grado, dove svolgo attività ludico-ricreative e laboratoriali.

La mia formazione

La formazione di Psicologo, unita ad una imprescindibile curiosità e passione per la Psiche umana, mi hanno permesso di operare in svariati ambiti della psicologia, dal settore socio-educativo a quello della disabilità, dalla Psicologia Giuridica alla Psichiatria, sino alla pura clinica e a settori ancora poco esplorati ma proprio per questo degni di una personale indagine ed approfondimento.

L'università da me frequentata, ad approccio in parte cognitivo- comportamentale e in parte costruttivista, mi ha dato uno stampo scientifico della Psicologia, permettendo di formarmi delle solide basi sulle quali impiantare le successive conoscenze. La partecipazione a numerosi seminari e convegni , e il personale lavoro di studio e ricerca in altri campi come quello della psicoanalisi ha spostato il mio interesse e col tempo si è fatta sempre più forte la convinzione di una psiche dinamica, in continua evoluzione, trasformazione e cambiamento, caratteristiche che mi portarono a credere che non dev'essere il paziente ad adattarsi al metodo dello psicologo bensì lo psicologo a doversi adattare e confrontare con la persona specifica che ha di fronte, portatrice di un sistema psichico peculiare e vissuti propri, ma soprattutto di un inconscio che muove da dietro le quinte. Ho ritenuto così importante ampliare le conoscenze per poter affrontare il mio lavoro in modo eclettico a 360 gradi e questo obiettivo continuo a perseguirlo percorrendo il pensiero, le teorie e le ricerche della scuola junghiana, della quale faccio parte.

Il mio approccio: la Psicologia Analitica junghiana

Tale filone di pensiero, il cui fondatore è lo psicologo Carl Gustav Jung, ancor prima che nella psicoanalisi freudiana, ritrova affinità e parallelismi nella filosofia orientale taoista. L'approccio junghiano ha la particolarità di considerare la persona nella sua unicità e peculiarità e guidarla nel processo di

Individuazione, ovvero quel percorso evolutivo, volto all'integrazione psichica, che conduce al centro del **Sé**, alla verità interiore, all'essenza della personalità. Tale percorso non è privo di ostacoli, pertanto l'obiettivo è sciogliere i **complessi** e trovare un **equilibrio** attraverso l'integrazione degli opposti contrastanti, il cui conflitto non gestito porta alle cosiddette nevrosi. La persona è vista all'interno di una immensa cornice che non è soltanto familiare, scolastica, relazionale ed amorosa, ma **Universale**. Tale approccio tende quindi a non creare categorie ed etichette ma punta ad ampliare la coscienza del soggetto esplorando insieme a lui il suo **Inconscio personale** e il suo **Inconscio collettivo**, vale a dire i legami che egli stesso stabilisce non solo con la comunità circostante ma anche con quella collettività sovraordinata/universale che trascende la sua storia personale e che contiene tutte le esperienze dell'umanità che ci ha preceduto (**archetipi**), alle quali noi tutti abbiamo accesso, dalle quali attingiamo, con cui ci confrontiamo e di cui facciamo tesoro. In che modo? Attraverso l'**analisi dei sogni**, delle fantasie, dei **simboli**, delle **sincronicità**, tramite tutte le espressioni artistiche/creative. Questo nucleo primordiale trae le sue origini da quando è nata la vita umana, pertanto va al di là dello spazio e del tempo. Può essere paragonato ad un grande grembo materno che ci tiene uniti e in contatto gli uni agli altri come gemelli eterozigoti, o ad un grande hardware nel quale sono presenti tutti i dati di tutte le persone, mentre in termini psicologici è la struttura della psiche dell'intera umanità. Siamo quindi in continuo contatto sia tra di noi che con l'Universo, e per comunicare non serve necessariamente essere vicini, in quanto ciò che ci unisce è l'**energia** universale dell'**Unus Mundus**, un mondo unitario di cui tutti facciamo parte.

Il Training Autogeno

Nella mia pratica clinica cerco di integrare, a seconda dei casi specifici, la consulenza psicologica junghiana a sedute di Training Autogeno, là dove sia necessario o richiesto un lavoro sia sul corpo che sulla mente, la cosiddetta unità Psiche-Soma. Come sappiamo, mente e corpo si influenzano a vicenda, quindi lo stress può causare disturbi fisici (es. gastrite ulcerosa) come un problema organico può causare depressione. Il T.A attraverso una serie di esercizi mirati e svolti comodamente da sdraiati o seduti, è scientificamente provato che agisce efficacemente a livello fisiologico oltre che mentale, aiutando a raggiungere un buon recupero energetico, migliorando contemporaneamente l'introspezione e l'autostima. Di conseguenza migliora l'efficacia lavorativa, relazionale ed è un potente strumento per affrontare e gestire i seguenti problemi:

- Ansia e Stress (ansia da performance, stress quotidiano/lavorativo ecc..)
- Preparazione al Parto
- Tensione, Panico, Fobie, Nevrosi
- Preparazione a gare sportive e ad esami (universitari ecc..)
- Difficoltà di concentrazione e di attenzione (studio, scuola)
- Superamento di blocchi emotivi
- Eliminare dipendenze
- Stanchezza
- Insonnia
- Bassa Autostima
- Problemi sessuali e dell'alimentazione