

COME FUNZIONA IL PERCORSO DI CURA

PSICOTERAPIA PSICOANALITICA

La **Psicoterapia Psicoanalitica** è una forma di **psicoterapia** condotta da **psicoterapeuti** ad orientamento psicoanalitico che si sono sottoposti ad una **formazione molto lunga e rigorosa**.

La **Psicoanalisi** è, innanzitutto, **un'esperienza soggettiva**.

La cura psicoanalitica è chiamata anche "talking cure", ovvero **la cura della parola**, perché è grazie a questo potente strumento che la cura si realizza seduta dopo seduta.

PAZIENTE

Ha osservato in se stesso **comportamenti eccessivi**, si sente **costantemente insoddisfatto**, soffre a causa di **ansia, stress, disturbi alimentari, ...**, che non gli consentono più di vivere serenamente.

Desidera comprendere da dove arrivi tale malessere e come **risolverlo**.

Sospetta di **aver bisogno di aiuto** da parte di uno specialista e **contatta uno psicoterapeuta**.

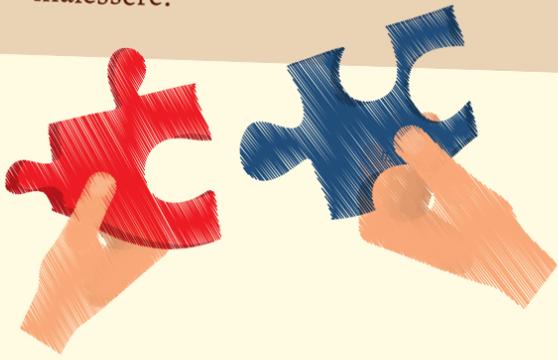


PAZIENTE E PSICOTERAPEUTA

Insieme guardano al problema, al sintomo, alle dinamiche che abitano la vita del soggetto, alle libere associazioni, per:

- **approfondire**
- **comprendere**
- **svelare**

il senso inconscio di questo malessere.



PAZIENTE



Ha **acquisito consapevolezza** delle proprie dinamiche inconscie che lo hanno portato a non vivere serenamente tanto da **sviluppare un sintomo** che, peggiorando la sua qualità di vita, lo avvisasse che era giunto il momento di prendersi cura di sé.

Acquisite tali consapevolezze, seduta dopo seduta, **il soggetto è libero di scegliere se affrontare i propri fantasmi e cambiare le cose** per iniziare a vivere più sereno, maturo e consapevole, oppure restare nella consueta e rassicurante zona di confort, nonostante le scomodità, perché non è ancora giunto per lui il momento opportuno per confrontarsi e affrontare il cambiamento.



PSICOTERAPEUTA

Ascolta rispettosamente e attivamente.

Accoglie il soggetto e la sua storia.

Invita il paziente a **raccontare qualsiasi cosa voglia senza autocensurarsi**, come insegna la "regola fondamentale" tramandataci da Sigmund Freud.

Non giudica il contenuto, i modi, i tempi, le scelte, ..., la vita del paziente.



PSICOTERAPEUTA

Dirige la cura, ma non il paziente, come insegna Jacques Lacan.

Interpreta, ovvero esplicita al soggetto, il senso latente presente nei discorsi che fa e nei comportamenti che questi mette in atto.

Invita il paziente ad analizzare le proprie dinamiche inconscie che sono alla base di emozioni, comportamenti, difficoltà relazionali.

Accompagna il soggetto nell'analisi delle proprie manifestazioni dell'inconscio (sogni, lapsus, atti mancati, ...) che emergono durante il percorso.



Dott.ssa Valentina Carretta

PSICOLOGA - PSICOTERAPEUTA
Specialista in Psicoterapia Psicoanalitica

Via Cavour 12
Cernusco sul Naviglio - Milano

www.dottoressacarretta.it
IG: @psicologacernusco
FB: dottoressacarrettapsicologacernusco