

La psicoterapia individuale

La psicoterapia individuale breve e quella tradizionale.

Una psicoterapia individuale viene consigliata dal proprio medico di base, da uno psichiatra, da un amico o conoscente quando la persona sta affrontando un momento complicato nelle sue relazioni affettive o un'esperienza che mette a dura prova il suo equilibrio psicofisico, oppure per disturbi di vario ordine quali i disturbi dell'umore, depressione o manie, disturbi d'ansia, disturbi del carattere, dipendenze, disturbi alimentari, disturbi psicosomatici, traumi.

In tutti questi casi una psicoterapia individuale può aiutare la persona a migliorare notevolmente il suo equilibrio. Attraverso una consulenza iniziale lo psicoterapeuta valuta la situazione e propone alla persona una psicoterapia breve per soggetti con difese più mature oppure una psicoterapia di respiro più ampio per soggetti con difese più rigide.

In entrambi i casi, qualunque sia l'obiettivo che ci si pone, entrare in contatto con la consapevolezza degli schemi ripetitivi che si utilizzano per difendersi dalle proprie paure, permetterà di sbloccare le difese che non sono più utili per la nostra vita.