

Psicoterapia individuale

La terapia individuale di tipo sistemico-relazionale è una modalità terapeutica che tratta le difficoltà psicologiche che compromettono il benessere e la qualità della vita dell'individuo.

Il lavoro del terapeuta consente di individuare le connessioni tra il mondo interno, i vissuti dell'individuo e il mondo esterno, l'ambiente relazionale nel quale si trova.

In questo modo si aiuta la persona a comprendere quale sia l'origine del suo disagio, ad elaborare eventuali situazioni traumatiche, oppure a comprendere come liberarsi da schemi disfunzionali di comportamento o di pensiero.

Questo modello di intervento psicologico si concentra quindi sui vissuti e sul mondo relazionale in cui ogni individuo è immerso, permettendo così al terapeuta di individuare e sviluppare le risorse e le potenzialità del paziente, attivando infine un cambiamento che porti la persona verso un equilibrio più funzionale, orientato al benessere, alla crescita personale e ad una migliore qualità di vita.