

Dott. IRENE GIARDINI

Psicoterapeuta cognitivo comportamentale e per la Schema Therapy

Studio Medico via Massarenti 184 - Bologna - Tel 3332779026 - email irenegiardini@gmail.com

“Rivivere l’esperienza traumatica in terapia con la sicurezza e la protezione di un terapeuta empatico e supportivo, offre alla persona una nuova esperienza”

Cosa fa lo Psicoterapeuta che utilizza la Schema Therapy?

Lo Psicoterapeuta che utilizza la Schema Therapy cerca innanzitutto di essere genuino e sincero. Questo è il presupposto che serve per creare, con la persona che soffre, un legame “vero”, una buona relazione all’interno del contesto terapeutico. Partendo da questa posizione di genuinità e costruendo un buon legame, lo Psicoterapeuta cerca di dare alla persona quello che la persona, da un punto di vista emotivo, non ha mai ricevuto, cercando quindi di soddisfare i suoi bisogni emotivi primari.

Tali esperienze nuove, correttive, aiutano a “riparare” ciò che non è andato nella vita della persona.

Ma spesso si pensa che “il passato è passato” e che ormai non si possa fare niente. Questo però non è assolutamente vero. Partendo da una buona relazione terapeutica, utilizzando tecniche di role play, tecniche immaginative e comportamentali, la persona può, con l’aiuto dello Psicoterapeuta all’interno del contesto della Schema Therapy, cambiare come essa vive il passato, le emozioni collegate ai ricordi e, quindi, cambiare lei stessa e la propria personalità.

Spesso persone che seguono la Schema Therapy con un Terapeuta formato e certificato affermano di sentirsi finalmente “Adulte”. Si rendono conto che una parte di loro, prima della terapia e nel primo periodo della stessa, continuava ad essere sempre quella bambina terrorizzata, o depressa, inconsolabile e sola, quella bambina che nessuno aveva considerato o difeso, amato e nutrito con sane emozioni. Molte di loro riferiscono di sentire dentro che dopo la Schema Therapy è come se ci fosse una parte adulta che riesce ad entrare in contatto con quella parte bambina e con i suoi bisogni e a prendersene cura come un bravo Genitore o Adulto Sano.

Quindi esse hanno dentro di sé ciò che permette loro di vivere una vita finalmente serena.

“Il calore umano spesso è la cura per i nostri cuori malati”