



Pronto Soccorso dei brutti pensieri



*“La mente è padrona di se stessa, da sola può fare
del paradiso l’inferno, dell’inferno il paradiso”
(John Milton, 1667)*

I brutti pensieri

S tai vivendo un periodo di difficoltà e la tua mente è imprigionata da mille pensieri?

Ti è capitato di trovarti in una situazione e di non riuscire a vederla da un altro punto di vista?

Ti trovi e ritrovi a pensare agli stessi pensieri in cerca di una soluzione o di una via d'uscita?

Un brutto pensiero è quel pensiero che più cerchi di scacciare e più, inevitabilmente, si ripresenta, portando ad amplificare l'emozione e la sofferenza che ti provoca.

Ognuno di noi cerca di affrontare, da solo o con le persone vicine emotivamente, le situazioni di crisi personale ed i pensieri più brutti che spesso ci invadono la mente.

Tuttavia, ci sono momenti in cui ci si rende conto che le soluzioni e le strategie messe in atto non solo si dimostrano non più efficaci e funzionali, ma diventano, sempre più, fonte di sofferenza e disagio.

Il nostro “Pronto soccorso” può aiutarti a:

A *ccettazione:* Quando senti che nessuno può capire il tuo disagio e da solo non riesci ad esprimere al mondo ciò che stai sentendo e cosa stai pensando e il tuo dolore sembra non essere capito dalle persone che ti stanno intorno, noi possiamo offrirti uno spazio di condivisione e accoglienza perché in quel momento ed in quella situazione quel dolore ha diritto di esserci.

Sala visita: Quando i pensieri brutti o i problemi diventano poco tollerabili o gestibili e tutto questo ti fa sentire intrappolato nelle sabbie mobili, noi possiamo insegnarti le strategie per alleviare la sofferenza.

Indicazioni terapeutiche: Lavoriamo insieme su quei pensieri che ti causano disagio e sofferenza aiutandoti a rinforzare le risorse per affrontare con maggiore efficacia le situazioni problematiche.

Dimissione: il nostro obiettivo è quello di dotarti di un “kit di pronto soccorso” psicologico con gli strumenti e le tecniche utili a fronteggiare sempre più in autonomia le difficoltà che ti trovi e troverai a vivere.

L'importanza dei pensieri lineari

Ci insegna che talvolta nella vita accadono cose che non vorremmo accadessero, mentre altre che desideriamo ardentemente non si verificano. Ma se combattiamo con tutte le forze contro ciò che è ineluttabile, ci ritroviamo depressi, stressati, furiosi. Il segreto per ritrovare la serenità sta quindi nel guardare le cose da un punto di vista differente e concentrare le energie su ciò che invece dipende dalla nostra volontà. Solo così saremo in grado di superare le avversità che la vita ci riserva. Questa è la chiave della vera felicità.

Siamo un'equipe di psicologi che si occupa di aiutare chi soffre, puntando sulle risorse dell'individuo, della coppia e delle famiglie proponendo progetti di prevenzione e "riabilitazione" psicologica.

Studio Santarelli De Carolis

Riceve previo appuntamento nelle seguenti sedi:

MM Pagano - MM Loreto

Lainate - Cormano

www.studiosantarellidecarolis.com