

IMPARARE AD USARE IL POTERE DELLA NOSTRA FARMACIA MENTALE

Consulenza Psicosomatica con la Dott.ssa Silvia Caldironi

Consulenza Psicosomatica con la Dott.ssa Silvia Caldironi, significa voler prendere la propria vita in mano e cominciare a lavorare su di sé e sul proprio benessere in maniera professionale ed efficace, prendendo coscienza dell'enorme potere che abbiamo sulla nostra vita e sulla nostra salute, grazie ad un percorso unico, personale ed innovativo. La consulenza ha infatti lo scopo di rendere la persona la protagonista indiscussa della propria salute e del proprio benessere poiché il percorso è particolarmente centrato sull'acquisizione delle conoscenze e degli strumenti più efficaci riguardo al rapporto mente-corpo. Il corpo, approfondimento dopo approfondimento, non è più un mistero ed il suo linguaggio diventa comprensibile, anche quando si tratta di un sintomo, di una patologia più o meno grave o di una problema fisico, di un malessere o di un comportamento che non riusciamo a controllare né a capire. Comprendere è un passaggio chiave per stare bene, per scoprire di più su di noi, per accettarci e per poter migliorare il nostro rapporto con noi stessi e con gli altri, ed è importante tanto quanto poter agire, perché questo concretamente avvenga. Consulenza psicosomatica significa allora tracciare una linea e ricominciare da sé, rendersi conto che dobbiamo imparare a volerci bene se vogliamo che anche gli altri ce ne vogliano, non scappare davanti al problema (o davanti a noi stessi), ed imparare a fare della realtà uno strumento di analisi che può, in ogni circostanza, dirci qualcosa di nuovo su di noi (basta saperla leggere!); significa fare un percorso interiore (ed esteriore) di cambiamento per essere davvero noi stessi e vivere così una vita piena, appagante, ed il più possibile sana. Significa imparare ad accettarsi e fare tutto ciò che è in nostro potere fare per vivere meglio.

L'obiettivo della consulenza è quello di conoscere, accettare, realizzare sé stessi nella propria totalità ed acquisire gli strumenti per poterlo fare in armonia con se stessi, con la natura e con il mondo anche grazie ai propri sintomi fisici che sono vere e proprie "scorciatoie" per comprendere le parti più profonde di noi. La finalità è quella di rendere la persona più libera ed indipendente possibile, in grado di rendersi conto di ciò che le sta accadendo sia sul piano relazionale, che sul piano fisico e di agire concretamente per migliorare la propria vita, le proprie relazioni, il proprio rapporto con sé stessa, il proprio benessere e la propria salute.

Gli effetti positivi più comuni ed eclatanti delle consulenze sono:

- ✓ **Grande consapevolezza di ciò che si vive**, maggiore profondità e libertà. Ci si rende conto che fino a che non si capiscono, le dinamiche, si subiscono, vengono spontanee e ci sembra di non poter fare diversamente da ciò che stiamo davvero facendo. In realtà questo non è vero: basta salire un gradino più "su" e vediamo tutto "da fuori", siamo in grado di leggere i nostri limiti e le nostre responsabilità e di correggerci.
- ✓ **Enorme miglioramento del rapporto con sé stessi e con gli altri**: si impara a conoscersi, a prendersi cura di se stessi e della propria salute per primi perché le nostre responsabilità non finiscono con l'assunzione di Farmaci&Co (grazie al cielo!) e che ci sono moltissime altre cose che si possono (e che si devono) fare per star bene!
- ✓ **Autorealizzazione ed appagamento personale e professionale.**
- ✓ **Abbassamento del livello di stress e gestione consapevole della propria vita.**
- ✓ **Dimagrimento e perdita di peso.**
- ✓ **Gravidanze e nuovi progetti di vita, nascita di nuove attività e relazioni.**

- ✓ **Riduzione notevole, quando non abbandono, del consumo di sigarette.**
- ✓ **Forte attenuazione di disturbi cronici** conseguente alla comprensione di ciò che per molto tempo “hanno cercato di comunicarci” e che noi, non sapendolo, abbiamo ignorato.
- ✓ **Entusiasmo, calo degli stati ansiosi e degli attacchi di panico** grazie al controllo di ciò che succede e agli strumenti acquisiti di comprensione e gestione delle emozioni e delle loro somatizzazioni.
- ✓ **Calo delle somatizzazioni in genere, sparizione definitiva di alcuni sintomi, riduzione delle cefalee, di dolori cronici, di malesseri generici.**

Modalità: le consulenze sono colloqui verbali concettualmente molto densi con una durata di circa un’ora. La dottoressa Silvia Caldironi non è una psicoterapeuta perciò il percorso non ha carattere di psicoterapia ma di consulenza e non viene proposto con cadenza settimanale, ma, trisettimanale (quindi circa una volta ogni 20 giorni) eccezion fatta per il primo colloquio che, contenendo anche la presentazione reciproca, è seguito dalla prima consulenza effettiva nei successivi dieci giorni (reciproche disponibilità permettendo).

Durata dei colloqui: la durata del percorso è assolutamente variabile e non predeterminata. E’ la persona che decide quando sospendere e quindi può sentirsi assolutamente libera e non vincolata. La dottoressa Caldironi è in perenne formazione e lavora in qualità di ricercatrice e giornalista, perciò il flusso informativo non ha una vera e propria fine e per questo molti dei suoi clienti decidono di continuare le consulenze anche una volta passato il malessere fisico, psichico o comportamentale perché vivono i colloqui come un approfondimento continuo del percorso e come l’opportunità di una continua crescita personale, un vero e proprio corso di formazione che li accompagna nel tempo.

Efficacia delle consulenze: l’esperienza insegna che i risultati non tardano a farsi sentire! Ma questa non è una regola e non può essere generalizzabile; ogni persona è a sé e necessita dei suoi tempi fisiologici. E’ però possibile desumere dallo “storico” alcune osservazioni relativamente a sintomi e disturbi: quando un problema si forma e si cronicizza in molto tempo, è molto raro che scompaia nel giro di breve e che questa “guarigione” sia duratura. Se qualcosa è profondamente radicato dentro di noi, occorre tempo per comprendere da cosa dipenda davvero e come possiamo risolvere il problema. In psicosomatica, così come in ogni altro percorso finalizzato ad una crescita interiore i miracoli non esistono, ma esiste un lento e progressivo miglioramento.

Differenza fra una consulenza con la dott.ssa Caldironi e un colloquio psicologico:

- In genere il colloquio psicologico é sostanzialmente incentrato sull’esposizione da parte del paziente che quindi trova sfogo e conforto ed al termine della seduta (a seconda dell’approccio psicologico sposato dal terapeuta) può avvenire o meno un momento denominato “restituzione” in cui il professionista, appunto, “restituisce” quanto esposto in un’ottica interpretativa, ordinata, ed eventualmente arricchita di consigli o indicazioni rispetto alla condizione illustrata e portata dal paziente.
- La Dott.ssa Caldironi non è una psicoterapeuta e perciò non ha pazienti ma clienti. Il colloquio non è centrato su una preponderante esposizione da parte del cliente, ma è generalmente costituito dall’esposizione da parte della consulente dei meccanismi che presiedono le dinamiche psicosomatiche, illustrando i processi che portano alla formazione del sintomo o della patologia, in modo che la sequenza di colloqui possa costituire un vero e proprio corso di formazione per la persona che vuole lavorare su di sé apprendendo i concetti generali e peculiari dei meccanismi di somatizzazione, prevenzione e cura e gli strumenti che permettono di utilizzare le nostre capacità per stare meglio. Fare un percorso personale con la dott.ssa Caldironi è, sostanzialmente, un processo di responsabilizzazione.

- Il colloquio psicologico ha in genere una durata predeterminata, il cui termine può essere segnalato da una sveglia. I colloqui con la dottoressa Caldironi, per quanto riguarda la durata, hanno una indicazione di massima, tendendo ad esaurirsi una volta conclusosi il ciclo di conversazione.
- Alcune psicoterapie, come la psicoanalisi, sono incentrate sull'origine del problema, vedendo nella comprensione la soluzione, mentre altre sono centrate sul trattamento dell'aspetto "sintomatico", rivolgendo scarso interesse alle cause primarie scatenanti. La dott.ssa Caldironi, non sposando un approccio determinato, ma tendendo a fare una sintesi che ricava dai vari approcci ciò che ritiene maggiormente utile, ritiene che la comprensione dell'origine delle dinamiche sia importante ma che non sia, di per sé, spesso sufficiente a risolvere il problema, come non lo è il semplice "trattamento" del sintomo. Ritiene quindi che entrambi gli aspetti siano fondamentali e che debbano essere portati avanti insieme nel modo e nella misura in cui sono utili alla persona.
- La dottoressa Caldironi non effettua né diagnosi né test psicologici di esclusiva competenza di psicologi e psicoterapeuti, né prescrive farmaci (facoltà di esclusiva competenza di medici), così come sancito dalla legge.
- I colloqui con la dottoressa Caldironi non si svolgono in un giorno e ad un'ora predeterminata e ricorrente. Gli incontri vengono stabiliti di volta in volta, qualora ne intervenga la necessità ed a seconda delle reciproche disponibilità.

La Dott.ssa Silvia Caldironi è prima di tutto una consulente alla persona ed una ricercatrice nell'ambito della ricerca scientifica per quanto riguarda gli aspetti psicosomatici, affiancando medici e studiosi nelle loro scoperte per approfondirne le implicazioni simboliche, psichiche e fisiche sull'uomo. E' presidentessa dell'Organizzazione Internazionale Discipline Psicosomatiche per la Salute ed il Benessere (www.oidpsalute.com), ed è formatrice, fondatrice della corrente di studi di dinamica morfosomatica (www.ricercapsicosomatica.com) ed autrice di libri e di molti articoli. Ha frequentato il corso quadriennale di specializzazione in Medicina Psicosomatica a Milano, presso l'Associazione Nazionale Ecobiopsicologia, (accreditato per la formazione continua in medicina) ed il corso triennale di Counselling Psicosomatico. Il suo obiettivo professionale è quello di informare le persone di ciò che può essere per loro di estrema importanza e costituire, così un potente strumento evolutivo, agendo da catalizzatore di crescita. La sua competenza professionale è rivolta ad una sintesi molto concreta dei risultati delle ricerche scientifiche più innovative ed affidabili, che vengono "filtrate" grazie ai molti anni dedicati al consumo critico farmaceutico (ovvero allo studio delle multinazionali farmaceutiche e dei meccanismi psicologici attuati allo scopo di intensificare la vendita di farmaci) e messe a disposizione delle persone cui risulterebbero altrimenti inaccessibili per la maggior parte dei casi (causa soprattutto diffusione di nicchia e linguaggio tecnico). Inoltre la consulenza si prefigge di integrare e trasmettere le conoscenze e degli strumenti più efficaci proposti dai vari approcci psicologici e psicosomatici che ad oggi il mondo orientale ed occidentale hanno messo a disposizione sposandole con quanto emerge dalla ricerca in ambito psicosomatico che la dottoressa conduce personalmente. Il percorso di crescita che ne scaturisce è particolarmente intenso e catalizzante, perché sintetizza anni di studi e ricerche scientifiche, psicologiche, fisiche e biologiche integrandole senza mai perdere il concetto della totalità dell'essere umano nei suoi meccanismi psichici e fisici, ma anzi spiegandone le correlazioni in un panorama complesso. La Dott.ssa Silvia Caldironi, è considerata in ambito nazionale ed internazionale una figura professionale unica nel suo genere e grazie alla sua preparazione e per questo viene invitata a partecipare a conferenze e convegni sia scientifici che psicologici e psicanalitici che dedicati al mondo delle medicine complementari, trovandosi "a cavallo" tra questi mondi purtroppo lontani da una completa integrazione.

Per ulteriori Informazioni sulla Dott.ssa Caldironi, sulla sua professione, per vedere i commenti di chi ha fatto un percorso o per qualsiasi altro approfondimento o curiosità, consultare i siti web www.psicosomatista.com, www.consulenzapsicosomatica.com, www.ricercapsicosomatica.com o scrivere a segreteria@consulenzapsicosomatica.com o chiamare il numero (+39) 339 2722367.