

## CHI SONO

### Dott.ssa GILLA COMIOTTO

#### Psicologa – Psicoterapeuta

Iscritta all'Albo dell'Ordine degli Psicologi della Regione del Veneto (n.6271) ed abilitata all'esercizio dell'attività di Psicoterapia (art.3, L.56/89).

Laureata con lode in **Psicologia Clinica** Dinamica all'Università di Padova, Ateneo in cui ha sostenuto l'esame di stato abilitandosi all'attività di Psicologo.

Specializzata in **Psicoterapia Breve Strategica** presso la Scuola di Specializzazione quadriennale post lauream del Centro di Terapia Strategica di Arezzo, diretta dal Prof. Giorgio Nardone, riconosciuta dal Ministero dell'Università e della Ricerca Scientifica.

Ulteriore formazione di rilievo: Master in **Tecniche del Rilassamento**, Corso di Alta Formazione in **Mindfulness** e Psicoterapia (APL - MI); L'**Approccio ACT** - Acceptance & Commitment Therapy; Psicoterapia di Terza Generazione (CentroMoses - MI); Formazione in **Tecniche Ipnотiche** (frequenza dei corsi in *Tecniche Rapide di Induzione Ipnотica*, PD, egida Centro Italiano di Ipnosi Clinica e Sperimentale - Torino).

"Difficoltà e ostacoli, se correttamente compresi e usati, possono diventare un'inaspettata fonte di forza"  
(S. Rimpoche)



"Se cambi il tuo atteggiamento verso le cose finisci per cambiare le cose"  
(E. Cioran)

Dati identificativi personali, titoli professionali e di specializzazione verificati dall'Ordine degli Psicologi del Veneto con Prov. 25/05/2012 (prot.1144/2012).

## AMBITI DI INTERVENTO

### AMBITO CLINICO

Consulenze psicologiche, colloqui psicologici di sostegno, psicoterapia rivolti al singolo, alla coppia, alla famiglia.

- Disturbi d'ansia: attacchi di panico, ansia generalizzata, fobia sociale, fobie specifiche, disturbo post traumatico dsa stress, disturbi somatoformi (ipocondria, dismorfofobia, ecc.)
- Ossessioni, compulsioni, fissazioni, manie
- Disturbi depressivi (nelle varie forme)
- Disordini alimentari: binge eating, anoressia, bulimia, vomiting, fissazioni alimentari
- Problemi relazionali (famiglia, coppia, lavoro)
- Problemi dell'infanzia e dell'adolescenza: iperattività, comportamenti oppositivi-provocatori, mutismo selettivo, fobia scolare, ansia da prestazione, paure, conflitti
- Disturbi legati all'abuso di internet, disturbi sessuali

**Ambito Educativo/Sociale** - Colloqui di sostegno alla genitorialità, consulenze, educazione alla salute in contesti scolastici, educativi e sociali, formazione e aggiornamento. Tra le tematiche:

- Difficoltà relazionali, comunicative e di scelta
- Problemi specifici nella gestione della classe
- Problematiche legate alla crescita dei figli
- Conflitti e litigi tra allievi, fobia scolare, ansia da prestazione
- Progettazione e valutazione di programmi di prevenzione del disagio e promozione della salute e del benessere
- Interventi psicoeducativi e di skill training di competenze sociali

**Area salute/benessere** - Percorsi di addestramento e apprendimento di tecniche di autocontrollo e rilassamento utili alla gestione dello stress ed a ridurre la tensione quotidiana:

- Rilass. muscolare progress. - RMP (E. Jacobson)
- Training Autogeno - TA (J.H. Schultz)
- Tecniche di Induzione Ipnотica
- Pratiche di Mindfulness e Tecniche di respirazione

## PSICOTERAPIA vs CONSULENZA

### CONSULENZA PSICOLOGICA

L'intervento di **Consulenza Breve Strategica** è indicato nei casi di difficoltà transitorie e disturbi non 'impedenti', come ad esempio problematiche e conflitti familiari, sentimentali o di coppia, lavorativi e scolastici, oppure disturbi vissuti come non pervasivi o di recente manifestazione, ma che procurano malessere. Pur non "bloccando" la persona nello svolgersi della sua quotidianità, e quindi non evidenziando di fatto una condizione "patologica", il disagio può essere percepito come un *limite* alla soluzione di un problema contingente, od una difficoltà nel pianificare strategie e modi per definire o raggiungere un obiettivo. La *consulenza breve* si articola in un numero contenuto di sedute (solitamente inferiore alle cinque), con risultati significativi già dopo i primissimi incontri.

"Poiché le onde dell'oceano della vita non le possiamo evitare lo scopo da perseguire è rendersi capaci di cavalcarle" (G. Nardone)

### PSICOTERAPIA

L'intervento di **Psicoterapia Breve Strategica** si applica nei disturbi psicologici invalidanti e/o in presenza di una sintomatologia acuta, ovvero quando le difficoltà paiono insormontabili ed ostacolano lo svolgersi delle usuali attività. L'intervento mira a produrre lo sblocco del problema o significativi miglioramenti entro le prime dieci sedute e nella maggior parte dei casi non supera le venti. Nelle fasi iniziali la terapia è focalizzata alla riduzione ed eliminazione dei sintomi più impediti e dei comportamenti disfunzionali che tormentano la persona, per poi orientarsi ad una ristrutturazione del proprio modo di percepire la realtà e conseguentemente reagire alla stessa in modo funzionale e flessibile relativamente al problema presentato. La fase conclusiva, che prevede una frequenza con incontri più distanziati, ha la finalità di mantenere la nuova prospettiva e consolidare i risultati ottenuti.

## Modello di riferimento

### APPROCCIO TEORICO\*

La dott.ssa Gilla Comiotto svolge la sua professione seguendo il **Modello di Terapia Breve Strategica**, originato dalle ricerche del gruppo della Scuola di Palo Alto e messo a punto da Paul Watzlawick e Giorgio Nardone presso il Centro di Terapia Strategica di Arezzo. Il modello 'evoluto', frutto di una ricerca-intervento sistematica applicata a migliaia di casi, ha consentito la formulazione di protocolli di trattamento adattabili alle caratteristiche della persona, alla peculiarità del problema, ed alla singola situazione, evidenziando un'elevata efficacia ed efficienza sia nel campo clinico che in contesti interpersonali diversi, consentendo di superare in tempi brevi problemi complicati mediante soluzioni apparentemente 'semplici'.  
(\*Nardone e Watzlawick, 1990, 1997, 2004; Nardone e Salvini, 2013).

*"La realtà non è quello che ci accade,  
ma ciò che facciamo con quello che ci accade"*  
(A.Huxley)

### METODO & INTERVENTO

L'approccio strategico pone l'attenzione su *come* un problema funziona e si mantiene nel presente piuttosto che sul 'perché' esiste, e quindi sulla *ricerca di soluzioni* piuttosto che di 'cause', interrompendo in primis il circolo vizioso che alimenta e mantiene il problema. L'intervento viene costruito ed attuato agendo sulle modalità con cui la persona costruisce, percepisce e interagisce con la propria realtà personale e interpersonale, proponendosi da un lato di estinguere il disturbo e dall'altro di produrre un cambiamento che sia radicale e duraturo nel tempo. Nel caso di disturbi e problematiche dell'infanzia viene preferito l'intervento di tipo indiretto, effettuato tramite le persone adulte di riferimento (genitori, famiglia), onde evitare la stigmatizzazione nel bambino e favorire nell'adulto un miglioramento delle proprie competenze genitoriali. L'approccio indiretto è attuato anche in tutte le situazioni in cui chi chiede aiuto non è la persona a cui si rivolge l'intervento (es. pazienti non collaborativi od in presenza di disturbi rilevanti).

*"Non è perché le cose sono difficili che non osiamo farle, ma è perché non osiamo farle che sono difficili"* (L.A. Seneca)

## Contatti

*"Ci sono sempre due scelte nella vita:  
accettare le condizioni in cui viviamo o assumersi la  
responsabilità di cambiarle"* (D.Waitley)

### Studio di Psicologia e Psicoterapia

Dott.ssa **Gilla Comiotto**  
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA

Via Roma, 6 - 32032 Feltre (BL)

Cell. **331 7961976**

E-mail: [gilla.comiotto@gmail.com](mailto:gilla.comiotto@gmail.com)

Sito web: [www.psicologofeltre.it](http://www.psicologofeltre.it)

Riceve su appuntamento



## Studio di PSICOLOGIA PSICOTERAPIA

Dott.ssa

**Gilla Comiotto**  
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA

Specialista in  
Psicoterapia Breve Strategica

L'albero della vita - G.Klimt

Riceve su appuntamento  
Via Roma 6 - 32032 Feltre (BL)  
tel. +39 331 7961976  
[gilla.comiotto@gmail.com](mailto:gilla.comiotto@gmail.com)  
[www.psicologofeltre.it](http://www.psicologofeltre.it)