## CHI SONO

### Dott.ssa GILLA COMIOTTO

**Psicologa – Psicoterapeuta**

*Iscrizione Albo Psicologi del Veneto n.6271; abilitata all'esercizio della Psicoterapia art.3, L.56/89.*

Laureata con lode in **Psicologia Clinica** Dinamica all'Università degli Studi di Padova, e Specializzata in **Psicoterapia Breve Strategica** presso il Centro di Terapia Strategica di Arezzo, fondato da Giorgio Nardone e Paul Watzlawick.

Ulteriore formazione di rilievo: **Terapia a Seduta Singola** (c/o Italian Center For Single Session Therapy), Master in **Tecniche del Rilassamento,** Corso di Alta Formazione in **Mindfulness** e Psicoterapia (APL - MI); L'**Approccio ACT -** Acceptance & Commitment Therapy (CentroMoses - MI); **Tecniche Ipnotiche** (metodo IpnoRAP, egida Centro Italiano di Ipnosi Clinica e Sperimentale - TO).

"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 Provv. 25/05/2012 (prot.1144/2012).*

## AMBITI DI INTERVENTO

### AMBITO CLINICO

Colloqui psicologici, di sostegno, psicoterapeutici (individuali, di coppia, familiari):

- Disturbi d'ansia: attacchi di panico, ansia generalizzata, fobia sociale, fobie specifiche, disturbo post traumatico, 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, d. 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 Ipnotica
- Pratiche di Mindfulness e Tecniche di respirazione

## PSICOTERAPIA vs CONSULENZA

### CONSULENZA PSICOLOGICA

La **Consulenza Breve Strategica** è indicata nei casi di difficoltà transitorie e disagi non "invalidanti" o di recente manifestazione, che pur non bloccando la persona nello svolgersi della sua quotidianità, e quindi non evidenziando di fatto una condizione "patologica", può essere percepito come un *limite* alla soluzione di un problema contingente, o 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 rilevanti già dopo i primissimi incontri.

"Come quando ci si perde in un labirinto. Non ha senso chiedersi quando, da dove, perché si è entrati. La cosa da fare è cercare rapidamente una via di uscita" (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.

### Terapia a Seduta Singola

La Dott.ssa Gilla Comiotto integra nell'attività clinica il metodo ed i principi della Terapia a Seduta Singola (TSS - Italian Center for Single Session Therapy), teso a massimizzare gli effetti di ogni singolo incontro (che in alcuni casi è anche l'unico, per efficacia o scelta congiunta). Focus sulle risorse e capacità personali.

## *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 adattati 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 Watzlavick, 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, al fine di 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 o 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

Sito web: **www.psicologofeltre.it**

Riceve su appuntamento

# Studio di **PSICOLOGIA PSICOTERAPIA**

Dott.ssa

## Gilla Comiotto

**PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA**

**Specialista in**
**Psicoterapia Breve Strategica**

*Riceve su appuntamento*

Via Roma 6 - 32032 Feltre (BL)

tel. +39 331 7961976

gilla.comiotto@gmail.com

www.psicologofeltre.it