



## **LA PSICOTERAPIA DELLA LIBERTA'**

*Cari amici lettori: Mi sento molto felice di mettermi in contatto con voi per parlare di una tematica fondamentale che è quella di divenire persona, una persona sempre più autentica, se stessa una persona libera. Questo è uno dei compiti della psicoterapia.*

*Viviamo un momento difficile, e in molti dei casi ci sentiamo intrappolati, soli e bloccati come persona.*

*Incluso in molte occasioni non abbiamo coscienza della nostra graduale perdita di libertà: "Caschiamo come un topolino nella trappola con il formaggino"*

*E quando succede questo? Succede quando rivolti esclusivamente con il mondo esterno, perdiamo la relazione con noi stessi, con il nostro interiore e come conseguenza si perde l'ascolto di chi siamo, cosa pensiamo, cosa vogliamo oppure sentiamo.*

*Addirittura può succedere che non sappiamo più chi veramente siamo. A partire da questo momento dentro del nostro interiore, ci sentiamo intrappolati, bloccati e in queste occasione sembra che non ci sia via di uscita, incluso c'è il rischio di adagiarsi a situazioni anomale e disumanizzanti.*

*Il processo di come divenire persona libera è qualcosa che nessuno ci ha insegnato, essere educati alla libertà. E nonostante questa questione sia una tematica urgente da affrontare nella famiglia, nella scuola e nella società per divenire una persona in evoluzione, in crescita, una persona sempre più se stessa sempre più libera. Spesso quello che succede è che nella famiglia, la scuola, nella società si occupi di educare di essere portatori di queste mete.*

*L'allenamento alla libertà è graduale passando per tappe, è una tematica delicata che non va confusa con il desiderio di indipendenza occasionale o individualismo che stiamo vivendo in questo tempo.*

*Lo sviluppo della scoperta della persona richiede un luogo e un allenato, questo allenamento si sviluppa all'interno della psicoterapia. La psicoterapia è una palestra dove ci esercitiamo a conoscerci e a essere se stessi, persone*

Studio Fonteriz, Dott.ssa Marta Gonzalez

Via venezia, 5 1 interno 6 Scorzè Venezia

Numero di telefono : 3355649766 orari : lun: 17-19 mart e giov dalle 15-15 30 o tramite sms e verrete richiamati

*autentiche e uniche.*

*Lo spazio terapeutico è uno spazio dove si spegne il cellulare, con le richieste senza confine che la quotidianità ci offre per trovare, per così dire, "un piccolo oasi" dove dissetarci e scoprire chi siamo, cosa vogliamo, dove stiamo camminando, dove sbagliamo, dove siamo bloccati, dove non stiamo utilizzando le nostre potenzialità e risorse....*

*Scopriamo anche quali sono le credenze e i pensieri non costruttivi, che influenzano le nostre emozioni e sentimenti bloccando la nostra vera natura. Ci bloccano la nostra vera natura e la relazione che ci circonda. Fermarsi, ascoltarsi riflettere prima di agire è importante è necessario che tu prenda il timone della tua vita e che ripristinando la dignità e il valore che come persona valorosa sei.*



Studio Fonteriz, Dott.ssa Marta Gonzalez  
Via venezia, 5 1 interno 6 Scorzè Venezia

Numero di telefono : 3355649766 orari : lun: 17-19 mart e giov dalle 15-15 30 o tramite sms e verrete richiamati