



*In*Centrum

STUDIO di PSICOLOGIA e PSICOTERAPIA

## Il nostro obiettivo: mettere la persona al centro.

La vita ci mette costantemente alla prova: il lavoro e i rapporti con i colleghi, le relazioni sentimentali e gli affetti, i legami con la famiglia di origine e con quella attuale... In alcuni casi, quando le situazioni di disagio diventano troppo difficili da affrontare con le proprie risorse, può essere importante il confronto con un professionista.

Noi di *InCentrum* vogliamo *mettere la persona al centro*. Prestiamo attenzione all'**individuo**, ai suoi pensieri, alle sue emozioni e alla sua situazione di vita, con la convinzione che non ci sia una modalità giusta o sbagliata di essere o di vivere, ma che la vita sia una **ricerca individuale e soggettiva di benessere**, il cui fine ultimo è quello di esprimere se stessi.

Il nostro lavoro è mirato a supportare giovani adulti ed adulti nel raggiungimento di una maggiore consapevolezza dei propri **limiti** e delle proprie **potenzialità**. In questo consiste l'attività psicoterapeutica.

La psicoterapia è un percorso che fornisce alla persona gli strumenti per aumentare la consapevolezza di sé nelle diverse sfere dell'esistenza (il lavoro, la salute, la famiglia, gli amici, le relazioni), aiutandola a riconoscere e sviluppare le proprie risorse per affrontare le situazioni di difficoltà o sofferenza in modo più attivo e consapevole. Un percorso di psicoterapia consente alla persona di sperimentare un nuovo modo di entrare in rapporto con se stessa e con gli altri, per **vivere pienamente la propria vita** e raggiungere **benessere**.

## Lo staff



**Dott. Andrea Montagnini**, psicologo, psicoterapeuta di prospettiva psicodinamica ad orientamento junghiano, psicodrammatista, iscritto all'Albo degli Psicologi del Piemonte (n° 4394). Socio dell'associazione EMDR Italia, terapeuta formato per affrontare disturbi da trauma; socio APRAGIP (Associazione per la ricerca e la formazione in psicoterapia individuale, di gruppo, istituzionale e psicodramma analitico).



**Dott.ssa Alessandra Lughini**, psicologa e psicoterapeuta di orientamento Cognitivo Comportamentale, iscritta all'Ordine degli Psicologi della Regione Autonoma Valle d'Aosta (n° 02/197). Socio AIAMC (Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento e terapia comportamentale e cognitiva); socio ABAI (Association for Behavior Analysis International).



### Psicoterapia individuale

**Ansia e depressione** sono considerati i disturbi principali nella società di oggi, così come sono sempre più comuni **problemi relazionali, difficoltà nel rapportarsi con gli altri** o **sensazioni di malessere interno**, spesso descritto come un **senso di vuoto** e **incapacità di vivere con soddisfazione la propria vita**.

Il percorso di psicoterapia che noi proponiamo aiuta la persona a “rimettersi al centro della propria esistenza”, a comprendere ed affrontare il proprio malessere sperimentando un modo più attivo e consapevole di entrare in rapporto con se stessa e con gli altri, per ritrovare equilibrio e benessere.



### Psicoterapia di coppia

Portare avanti un legame di coppia è spesso complicato, nonostante l'amore e l'impegno che ognuno sente di metterci. I bisogni individuali, crescere dei figli, il tempo, le aspettative inattese e più in generale la vita, mettono la coppia di fronte a **momenti di crisi che spesso sembrano senza via d'uscita**.

Nella nostra visione della coppia, la crisi è considerata un **momento fisiologico** che, se superato, porta ad **un'evoluzione del rapporto**, ad una maggiore intimità e ad un passaggio qualitativo della relazione.

La psicoterapia di coppia è indicata per tutte le coppie che stanno attraversando momenti di difficoltà e vogliono dare una **nuova prospettiva al rapporto**.



### Infanzia e adolescenza

Infanzia e adolescenza sono due fasi delicate dello sviluppo, in cui si affrontano numerosi cambiamenti fisici, emotivi, cognitivi, affettivi e comportamentali. Diversi fattori possono compromettere o **rendere difficoltoso il processo di crescita** e far emergere difficoltà che non sempre trovano una soluzione all'interno del contesto familiare.

In questi casi è importante il confronto con uno specialista che intraprenda con i genitori o il figlio un percorso mirato a ritrovare **l'equilibrio e il benessere psicologico per tutta la famiglia**.



### Psicoterapia di gruppo

Noi tutti viviamo e lavoriamo a contatto con altre persone. La psicoterapia di gruppo rappresenta un intervento importante per favorire un livello di maturazione più profonda e una maggiore capacità di stare nel mondo e **con il mondo**.

Questo tipo di percorso offre alle persone l'opportunità di scoprire **“come funzionano” in una situazione di gruppo**: i ruoli che giocano, le aspettative, gli ostacoli che incontrano nel rapportarsi con gli altri, nel lavoro e a casa. La dimensione del gruppo, per la ricchezza che offre, favorisce una maggiore consapevolezza personale; ci obbliga ad affrontare tematiche legate ai timori delle reazioni e ai giudizi degli altri nei nostri confronti, scoprendo **l'infinita risorsa che rappresenta l'Altro**.



Via Alcide De Gasperi 2 | 10010 Burolo (TO)  
Andrea Montagnini 347 8405611 | [montagnini.andrea@gmail.com](mailto:montagnini.andrea@gmail.com)  
Alessandra Lunghini 333 3048989 | [alessandra.lunghini@gmail.com](mailto:alessandra.lunghini@gmail.com)  
[www.incentrum-ivrea.it](http://www.incentrum-ivrea.it)