

Sono Adele Canino e sono psicologa clinica e docente in un master postuniversitario in psicodiagnostica. Ho scelto questo lavoro perché da piccola non riuscivo a capire perché avvenissero le ingiustizie e come mai le persone si ferissero a vicenda, a volte, senza nemmeno accorgersene. Sono sorte diverse domande in me che non trovavano risposte nell'altro. La scelta di intraprendere questo percorso di vita mi sembrava l'unica possibile per me e sicuramente quella che avrebbe risposto alle mie domande.

Ad oggi faccio questo lavoro ed ho la sensazione che ogni persona che aiuto nel suo percorso di vita è una persona che ha avuto un'altra possibilità, per essere felice, per vivere pienamente per riconoscere le proprie risorse ed utilizzarle, per capire meglio sé stessa e gli altri, per orientarsi al benessere invece che alla sopravvivenza o addirittura alla sofferenza.

Ognuno di noi ha delle risorse e vive delle difficoltà, ma solo riconoscendo le nostre potenzialità possiamo vivere con pienezza. E' importante individuare le nostre emozioni e lavorare in modo tale che diventino gestibili così da condurci verso uno stato di benessere. Imparare ad individuare e modificare i nostri pensieri e comportamenti disfunzionali, ci permetterà di avvertire quella sensazione di appagamento e soddisfazione che si prova quando si prende in carico la propria vita.

Nel mio lavoro gli aspetti più importanti sono l'accoglienza e l'empatia, questi mettono le basi per la costruzione di un'alleanza terapeutica che permette di lavorare bene raggiungendo gli obiettivi che ci siamo preposti.

Dico spesso ai miei pazienti che il mio lavoro consiste nel "ripulire vite" e credo proprio che sia così. Si arriva ad un punto in cui abbiamo troppo disordine e sporco dentro di noi e diventa necessario fermarsi e iniziare a dare un posto ad ogni cosa, ripulendola dai detriti del passato e dandole nuova vita.

Il percorso psicologico conduce proprio a questo, ad una ristrutturazione della propria vita negli aspetti che lo necessitano.

### **Patologie trattate e interventi effettuati:**

Ansia, Attacchi di panico, stress, disturbo post traumatico da stress, disturbi psicosomatici, disturbi del comportamento alimentare, disturbi specifici dell'apprendimento, ansia da prestazione, depressione, Fobie, difficoltà relazionali, percorsi individuali, di coppia e familiari, ecc.

Può trovare altre info sullo studio sul mio sito [www.dottoressacanino.it](http://www.dottoressacanino.it) o su Mio Dottore Adele Canino o se preferisci possiamo sentirci.