

Vorrei sapere se la sua tecnica di psicoterapia è adatta alle mie problematiche e - se possibile - vorrei avere una indicazione di massima riguardo il numero di sedute e la loro frequenza.

Ho 55 anni e sono sposata da 32; non ho figli per scelta. Il mio problema è, da sempre, l'incapacità a sottarmi alle richieste che provengono dall'ambito lavorativo e familiare.

Il rapporto con mio marito è da sempre conflittuale.

Ho problemi di "rabbia" ....

Ho smesso di fumare da quasi sette mesi e, pur felice della scelta fatta, alla rabbia (che esplode violentemente) si unisce una tristezza enorme (a volte con pianto) e la voglia di non fare più nulla di tutto quello che c'è da fare e mi viene richiesto di fare.

Il rapporto con il cibo è peggiorato (per me è sempre stato compensativo, così come la sigaretta).

Le preciso che ho avuto tre episodi di carcinoma mammario (1988- 1990- 1995) e, cinque mesi fa un Herpes Zoster.

La ringrazio con i saluti più cordiali.

*Gentile amica,*

*le situazioni conflittuali unite a patologie conclamate fanno immediatamente pensare a disagi enormi che andrebbero corretti e risolti.*

*La psicoterapia è un percorso abbastanza sofferto ed a volte doloroso (perchè rimescola vecchi rancori, ricordi cattivi, brutte esperienze, etc.) ma se ben condotto, diventa risolutivo perchè efficace.*

*Il nostro metodo è quello della psicoanalisi, ma rapportata ai nostri "giorni", con tempi determinati (6 mesi?) con una frequenza di 1 o 2 volte a settimana per 60 minuti.*

*I suoi problemi sono quelli di tante persone che non hanno un buon rapporto con loro stessi e quindi fumano, bevono, hanno esplosioni di rabbia, non riescono a trovare un equilibrio nella vita di tutti i giorni, in una sola parola: sono infelici.*

*La psicoterapia non dà la felicità, ma aiuta a capire e forse a risolvere, ad avere fiducia ed a ritrovare l'autostima. Non fa miracoli, ma noi non crediamo più a babbo natale, ma in noi stessi e nelle nostre capacità di recupero. E questo è straordinariamente importante, vale più di qualunque altra cosa.*

*Cerchi di stare bene.*

*Cari saluti.*