

## LUNETTES STUDIO DI PSICOLOGIA – GIULIA MATTALIA E DEBORA BESSONE

Siamo due psicologhe specializzande in Psicoterapia Cognitivo-Costruttivista al Centro di Terapia Cognitiva, sede di Torino.

Abbiamo deciso di metterci a lavorare insieme dal momento che avevamo molte idee e ci è sembrato più semplice mettere insieme le nostre forze per poterle realizzare.

Il nome dello studio Lunettes significa Occhiali in francese. Questo nome deriva da un presupposto alla base del nostro lavoro psicoterapeutico: l'idea di base è che ognuno di noi vede e vive il mondo attraverso occhiali con lenti diverse. Questo non vale solo per il mondo che ci circonda, ma anche per il nostro mondo interiore. Ci sono però dei momenti della vita dove le "lenti" a cui siamo abituati e che ci guidano nella vita quotidiana diventano disfunzionali e fonte di sofferenza. In questi momenti l'affidarsi ad un professionista può servire per scoprire che esistono anche altre lenti e che, trovando quella più adatta per quella specifica situazione, possiamo affrontarla con meno fatica.

Lavoriamo con e sulle emozioni, cercando di sviluppare nel paziente una maggiore capacità di riconoscere e regolare le proprie emozioni. Questo vale soprattutto per gli adolescenti: è importante infatti normalizzare quelle che fanno più paura e riconoscere quelle di cui ancora non sono a conoscenza, per poterle affrontare e gestire.

Dott.sse Giulia Mattalia e Debora Bessone

Facebook: "Lunettes Studio di Psicologia – Giulia Mattalia e Debora Bessone"

e-mail: lunettes.studiodipsicologia@gmail.com