

# Libera Mente

**Per informazione contattare:**

**Psicologa -Psicoterapeuta *Filardi Rosita***

**TEL. 3277399072**

**MAIL: [Rosita.filardi@gmail.com](mailto:Rosita.filardi@gmail.com)**



## **LIBERA**mente

*Gruppo di confronto su tematiche inerenti le problematiche psicologiche*



Questa iniziativa nasce dalla consapevolezza che molto spesso una persona vive, in un momento difficile della propria vita, un determinato problema come particolarmente doloroso e difficile da affrontare senza per questo sentirsi nella necessità di chiedere un supporto psicologico o psicoterapeutico individuale. Ciò nonostante egli è consapevole che sarebbe utile e molto interessante poter parlare di ciò che lo fa star male con altre persone che, come lui, vivono e soffrono per motivi simili. Già il rendersi conto di non essere da soli a sentire certe emozioni e certe sofferenze costituisce un elemento di normalizzazione, oltre a ciò conoscere altre modalità di affrontare e gestire quei problemi e quella sofferenza può aiutare a trovare altre strade, fino ad allora non utilizzate, per uscire dalla propria situazione di malessere e di isolamento.