

Dott.ssa Rosa Leone

Psicologa Clinica– Psicoterapeuta Sistemico-Relazionale
Specialista in terapia individuale, di coppia e familiare

Via Ferrara 88/B – Via Lemonia 43/A Bologna

Via Bari 131 –Valenzano (Bari)

Cell: +393400883853

N° Iscrizione Albo Regione Puglia: 2765 del 27/01/2009

Rosa.leone@hotmail.it Rosa.leone.858@psypec.it

Chi sono

Nel 2006 conseguo con lode la laurea magistrale in Psicologia Clinica dello Sviluppo e delle Relazioni presso l'Università degli Studi Di Bari Aldo Moro.

Nel 2008 porto a termine un Master Universitario in Criminologia Clinica presso l'Università degli Studi Di Bari Aldo Moro e nel 2009 il corso di Psicodiagnostica Rorschach presso la scuola romana Rorschach.

Nel 2009 mi abilito all'esercizio della professione di psicologo con iscrizione all'albo della Regione Puglia n. 2765.

Nel 2014 perfeziono i suoi studi, specializzandosi in Psicoterapia Sistemico-Relazionale presso l'Istituto di Psicoterapia Relazionale di Napoli, sede dell'Accademia di Psicoterapia della Famiglia di Roma.

Dopo essere stata impegnata dal 2013 in uno studio di psicologia in provincia di Bari, attualmente svolgo l'attività clinica anche nella città di Bologna, offrendo servizi di consulenza, orientamento e supporto psicologico, percorsi di psicoterapia individuali, di coppia e familiari, con particolare attenzione alla cura delle dipendenze affettive. Queste ultime rappresentano infatti il substrato psicologico di tutte le altre forme di dipendenza normalmente riconosciute nella vita quotidiana, da quella alimentare a quella tossicologica.

Cos'è sull'approccio sistemico-relazionale e perché scegliere di intraprendere un percorso di psicoterapia?

L'approccio sistemico-relazionale guarda al sintomo non solo come la manifestazione di un disagio personale, ma come l'espressione di un malessere che si ricollega ad un'organizzazione disfunzionale delle relazioni all'interno del sistema familiare nella sua totalità: l'individuo sintomatico diventa il portatore del sintomo che esprime, anche a nome degli altri membri del sistema, le difficoltà legate alla crescita e l'evoluzione (Andolfi, 2009).

Obiettivo della psicoterapia sistemico-relazionale diventa quindi lo svincolo da queste relazioni disfunzionali, restituendo all'individuo la possibilità di sperimentare nuovi modi di essere, favorendo in tal modo un percorso di crescita evolutiva e consapevole.

Perché Psicologia e Alimentazione sono strettamente collegate?

Perché il cibo, oltre a garantire la soddisfazione di un bisogno primario quale la nutrizione, si connota per la sua dimensione sociale e psicologica.

Spesso infatti viene utilizzato non solo per soddisfare la fame fisica, ma come collante in diversi contesti sociali o come fonte di benessere per placare emozioni spiacevoli.

Tante volte il cibo permette di compensare carenze emotive più profonde dando vita a una vera e propria dipendenza affettiva da esso. Il corpo che ingrassa o che dimagrisce eccessivamente suona come un campanello d'allarme attraverso cui il corpo che diventa portavoce di un disagio psichico più antico.

Ecco che la scienza psicologica diventa un valido alleato per comprendere i reali meccanismi psicologici che sottendono un uso scorretto del cibo. Il benessere psicologico infatti si manifesta anche attraverso un'alimentazione sana ed equilibrata.

Se l'alimentazione corretta deve diventare uno stile di vita, come sostiene anche l'**OMS**, diventa evidente che non occorre solo attenersi ad una semplice prescrizione di cibi, ma risulta necessaria anche un'evoluzione mentale e psicologica.

METODO

Primo incontro di consulenza psicologica con lo scopo di indagare bisogni e risorse e sulla base di questi individuare un percorso individualizzato che miri al potenziamento del proprio livello di consapevolezza sul proprio sé e sul proprio corpo.

La durata per il primo incontro è di **60 minuti** e il costo è di **€ 50. Tariffa convenzionata** con lo Studio Zero Calorie.

Gli **incontri successivi** prevedono una durata di **45 minuti** con cadenza settimanale o bisettimanale, sulla base delle specifiche esigenze. Il costo è di **45 €** per ogni singola seduta. **Tariffa convenzionata** con lo Studio Zero Calorie.

Obiettivo del percorso è raggiungere un equilibrio tra mente e corpo che permetta all'individuo di intraprendere una relazione di cura autentica verso se stesso, innescando un processo di attenzione continua e costante a sé, che potrà permettere così di abbandonare le "solite" strategie disfunzionali usate per sopperire emotivamente alle proprie difficoltà.