

Dottorssa Sarti Silvia, psicologa e psicoterapeuta.

Mi sono laureata a pieni voti in psicologia all'Università Cattolica di Milano ed in seguito ho frequentato la Scuola Quadriennale di Specializzazione in Psicoterapia Psicosomatica dell'Istituto Riza. Sono quindi iscritta all'Albo degli psicologi al n° 03/5971 e all'elenco degli psicoterapeuti dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia ed ho svolto un'analisi didattica sia individuale sia di gruppo per diversi anni.

Ho per la prima volta toccato con mano la realtà della sofferenza psichica quando ero ancora all'università, durante un periodo di studio all'estero in un centro residenziale per bambini e ragazzi autistici. Ancora molto giovane ho poi iniziato a farmi le ossa nel campo delle problematiche mentali come operatrice della riabilitazione psichiatrica in una comunità terapeutica per poi continuare più avanti in tal senso con una significativa esperienza in un Centro PsicoSociale dell'Ospedale San Paolo di Milano con il quale ho collaborato come libera professionista. I miei interessi erano inizialmente focalizzati sui disturbi alimentari e dell'accettazione del proprio corpo ma grazie alla crescente attività nello studio privato mi sono sempre più accostata alle problematiche ansioso depressive ed in generale di difficoltà di vita: il senso di vuoto, l'angoscia, l'ansia continua, i problemi relazionali, molto più diffusi ed invalidanti di quanto normalmente si possa pensare... L'impegno nel centro di Counselling Psicologico dell'Università degli Studi di Milano mi ha dato poi la possibilità di approfondire e toccare con mano le problematiche della cosiddetta post-adolescenza ma anche le grandi risorse psicologiche di questa età della vita, fondamentale per la costruzione di un futuro soddisfacente.

Oltre all'attività psicoterapeutica privata, ho lavorato per tre cliniche dell'hinterland milanese nel servizio di assistenza psicologica e di supervisione clinica per il personale di cura. Questa collaborazione mi ha dato modo di approfondire sia il tema della vecchiaia e delle patologie ad essa associate sia l'aspetto del benessere dei lavoratori e dello stress da mobbing che avevo già precedentemente affrontato in una lunga collaborazione in tal senso con Formaper, l'ente di formazione della Camera di Commercio di Milano.

Nel 2006 insieme ad altri colleghi ho fondato l'Associazione MenteCorpo, di cui sono presidente, con l'obiettivo di rendere sostenibile per più persone possibile l'aiuto psicologico in senso lato, in particolare per chi fa fatica a vivere a pieno la vita ed ha la sensazione di perdere tempo non vivendola...

Con l'Associazione abbiamo ideato ed erogato molti progetti, uno per tutti, CorriCheTiPassa, psicologia e movimento. Il progetto è nato per affrontare la fobia sociale e negli anni si è aperto per accogliere sempre più persone; siamo oramai a più 600 persone partecipanti dal 2007.

All'iniziale utilizzo classico unicamente del colloquio verbale e dei racconti, fantasie, sogni del paziente ho sempre più affiancato nel tempo anche tecniche terapeutiche diverse, come il rilassamento e l'utilizzo dell'immaginario, la musicoterapica e l'arte-terapia, oltre alle più classiche tecniche cognitivo-comportamentali, molto utili ad esempio nei disturbi d'ansia.

Negli ultimi anni ho molto approfondito il tema della relazione di coppia e delle tecniche che possono aiutare il fluire della comunicazione (i problemi di coppia sono, infatti, spessissimo quasi completamente comunicativi) e la mindfulness, costruito apparentemente moderno che rimanda alle tecniche meditative e di rilassamento con nuova ricerca scientifica e nuove applicazioni.

Nel 2008 ho avuto il privilegio di vincere il premio "Psicologo dell'anno" da parte dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia.

Dicembre 2013