



TERAPIA INDIVIDUAL SISTÈMICA PER ADULTS

Possibles demandes:

- Processos emocionals intensos com: angoixa, depressió, ansietat, fòbies, apatia, nerviosisme, agressivitat, mutisme, aïllament,...
- Situacions familiars difícils: malalties, morts, separacions, convivència difícil, problemes de parella, problemes amb els fills/es, pares i mares, problemes d'herències, secrets familiars,....
- Temes de salut recurrents i repetitius, d'origen no reconegut.
- Problemes laborals, econòmics, de socialització, de relació,...
- Dificultats personals: autoestima, identitat, sexualitat, bloqueigs vitals (en la parella, en la maternitat o paternitat, creixement personal,...)
- Orientació en la cria dels fills/es: temes quotidians (menjar, dormir, control esfínters,...), educatius (límits, relacions afectives, escola, ...), gestió de la pròpia responsabilitat i autonomia (drets i deures en la família i l'escola), com acompanyar des del respecte.

TERAPIA SISTÈMICA

Des de la mirada sistèmica veiem els símptomes que ens dona el cos, el cor i la ment, com una forma de "saturació" que ens porta a revisar la nostra via actual, així com les dels nostres ancestres. Les vivències que han tingut les nostres famílies d'origen, ens porten a adaptar algunes emocions, a repetir o mirar de no repetir antics patrons, i en molts casos, per poder canviar les nostres actituds i formes de vida actuals, entendre i mirar la nostre passat, ens dona la clau.

És una teràpia fenomenològica, implica mirar i connectar amb els vincles ocults que ens uneixen amb el nostre entorn. A través de les eines sistèmiques, d'una forma breu i simbòlica, podem resituar-nos i percebre qui és el nostre amor cec, el lloc que ocupo i no em pertoca, o quines emocions sento que no són les meves.

Com treballem:

- Es recomana fer 3 sessions bastant seguides, i així poder fer una mirada terapèutica sobre la situació actual i sobre la família d'origen, per tal d'aportar unes hipòtesis de treball i aconsellar-ne un primer projecte.
- A partir d'aquí, i depenent del que es consideri més adient en cada cas, es proposarà algunes sessions més distanciades, per tal de donar temps a prendre consciència de quins són els aspectes personals i familiars que caldrà anar modificant, i així impulsar canvis en la vida real. Es podran utilitzar diferents eines sistèmiques, com moviments sistèmics amb ninots o plantilles, constel·lacions familiars.

- Si el cas requereix un treball més continuat, es proposarà l'eina terapèutica que sigui més adient per la persona en cada moment: teràpia gestàltica, teràpia corporal, arteteràpia, psicomotricitat, reeducació , ...

