

filalagulla



Teràpia individual
Àrees en les que treballem i enfoc

Teràpia individual



Àrees en els que treballem i enfoc

• Síntomes

El treball amb símptomes (ansietat, estrés, por, pànic, dolor, malaltia, etc...) es basa en la idea de la connexió ment-cos. Tots els símptomes poden ser vistos, a un nivell, com una manifestació d'un procés que necessita emergir. Quan s'exploren i es desenvolupen els símptomes amb consciència podem descobrir el missatge que amaguen i utilitzar-lo per reorientar la nostra vida perquè sigui més plena i satisfactòria. Treballem en col·laboració, tant amb la medicina tradicional com amb la medicina alternativa.

• Alteracions en l'estat d'ànim i crisis existencials.

Les alteracions en l'estat d'ànim (tristesa, depressió, canvis bruscos o bipolaritat) i també les crisis existencials (replantejament de qui sóc i què vull a la vida), tot i que sovint són molt doloroses i desitjaríem que no ens estiguessin passant, poden ser molt útils perquè ens ajuden a connectar amb parts nostres que teníem marginades i que necessitem integrar. El suport terapèutic en aquests moments pot ajudar a la persona a sostenir el dolor així com a prendre consciència del missatge que conté i que necessita incorporar a la seva vida perquè sigui més satisfactòria i amb més sentit.

• Reptes en les relacions.

Les relacions poden ser una Font de riquesa i creixement personal i, a vegades, també una font de malestar perquè no aconseguim relacionar-nos de la manera com ens agradaria, perquè pensem que no agradem o que les altres persones ens veuen d'una manera determinada, perquè se'ns repeteixen una i altra vegada les mateixes pors o els mateixos conflictes, perquè no sabem gestionar bé les dinàmiques de rang i poder i sempre ens col·loquem en el mateix rol, perquè estem cansats/des de sentir-nos malament però no sabem com transformar-lo. La manera com ens relacionem té a veure amb la nostra tendència i també amb els models que hem viscut. El treball d'explorar amb curiositat i respecte els nostres patrons i transformar-los ens ajuda a poder viure les relacions de forma més autèntica i satisfactòria.

• Autoestima.

Vivim i hem estat educats, en general, en una cultura de la crítica i el judici més que no pas en una cultura de l'apreci. I això, sovint, es reflecteix en la manera com ens tractem a nosaltres mateixos/es. L'autoestima posa de manifest quines creences tenim sobre nosaltres, sobre els altres i sobre el món i la manera com sovint ho fa és a partir de generar una crítica interna molt forta que ens impedeix créixer. La teràpia ens pot ajudar a identificar els crítics que tenim, dialogar amb ells i aprendre a apreciar-nos i a donar-nos més suport.

Teràpia individual



Àrees en els que treballem i enfoc

- Sexualitat.

La sexualitat és una dimensió fonamental de la persona i necessària pel seu desenvolupament. Si la sexualitat no és un problema podem dedicar-nos a viure i disfrutar de la connexió i el plaer que ens proporciona. Quan tenim dificultats (les anomenades disfuncions sexuals), quan voldríem tenir més desig sexual o el nostre desig no coincideix amb el de la nostra parella, quan no en sentim, quan ens resulta difícil mantenir relacions sexuals, quan el sexe està relacionat amb experiències d'abús o trauma, pot ser útil buscar ajuda terapèutica. A través d'explorar amb curiositat i respecte les experiències vinculades a la sexualitat podem veure la "disfunció" com una aliada que ens pot ajudar a créixer i a viure la sexualitat de forma plena amb nosaltres mateixos/es i amb els altres.

- Identitats de gènere.

La identitat de gènere (sentir-se home, dona...) es va construint al llarg de la vida, a partir de la socialització i els models que vivim en la família, a l'escola, amb els amics i amigues, en la societat en general. Sovint, els rols de gènere o el que s'esperava de nosaltres en funció del nostre sexe, ha resultat opressiu i limitador. El treball terapèutic proposa explorar amb curiositat la vivència personal al voltant del gènere i contribueix a desenvolupar una identitat més lliure i autèntica.

- Tendències addictives.

Des de la nostra perspectiva, les addiccions, ja sigui a substàncies (drogues) o a comportaments (videojocs, tele, mòvil, internet, feina, sexe, joc, compres, exercici, etc), ens serveixen per accedir a estats que necessitem per a la nostra vida però que no hi sabem arribar d'una altra manera. El treball terapèutic ajuda a explorar i prendre consciència de quin és l'anhel que hi ha darrera de la tendència addictiva i ens ajuda a trobar altres maneres més lliures de poder-hi accedir.

- Abús i trauma.

Les experiències d'abús o trauma són experiències molt doloroses que poden convertir-se en un gran límit pel nostre desenvolupament. La teràpia ens pot ajudar a tornar a aquestes experiències en un marc de respecte i seguretat amb l'objectiu de poder expressar i reparar el dolor viscut així com utilitzar el significat profund que té l'experiència per sortir de la posició de víctima i tornar a connectar amb el propi poder.

Teràpia individual



Àrees en les que treballem i enfoc

- Dols i separacions.

Les pèrdues ens acompanyen al llarg de la vida. A vegades, els propis recursos i la nostra xarxa de suport no són suficients i podem necessitar ajuda terapèutica. El treball terapèutic en els dols i les separacions ens pot facilitar l'expressió dels nostres sentiments i el nostre dolor i, al mateix temps, ens pot ajudar a trobar maneres d'integrar la pèrdua que contribueixin a poder seguir visquent d'una manera més plena i significativa.

- Desenvolupament professional i creativitat..

Saber què volem ser o quina professió volem desenvolupar és un privilegi del que no sempre ni tothom pot gaudir. L'educació rebuda sovint no ens ha ajudat a poder connectar amb la nostra passió o amb allò que ens donaria un sentit profund en aquest món. En aquest sentit, la teràpia té l'objectiu d'ajudar a connectar amb el propi procés creatiu, desplegar la informació que contenen els nostres somnis, identificar i prendre consciència dels límits que ens impedeixen avançar i veure els errors com a potencials aliats que ens donen la informació necessària per seguir creixent.

filalagulla 

Fil a l'Agulla, scd
www.filalagulla.org