



TERAPIA INDIVIDUAL PER ADULTS

Possibles demanades:

- Processos emocionals intensos com: ansietat, depressió, 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 l'autonomia (drets i deures en la família i a l'escola), com acompanyar des del respecte.

Com treballem:

- Es recomana fer 3 sessions bastant seguides, per tal de poder fer una mirada terapèutica sobre la situació actual i sobre la família d'origen, per tal de poder aportar unes hipòtesis de treball i aconsellar un primer pla de treball.
- A partir d'aquí, i depenent del que es consideri més adient en cada cas, es proposarà algunes sessions més distanciades en el temps, per tal de poder anar fent-se conscient de quins són els aspectes personals i familiars que caldrà anar modificant, per tal d'anar impulsant canvis en la vida real.
- Es podran utilitzar diferents eines sistèmiques, com moviments sistèmics amb ninots o plantilles, constel·lacions familiars; altres gestàltiques, i també corporals, com treball a partir de respiració, visualitzacions, desbloqueigs, ...

