

Terapia de l'atenció per adolescents

La proposta per adolescents es troba a mig camí entre la teràpia basada en el joc, per infants i la teràpia de l'atenció per adults.

Enquadrament

- Contracte
 - Un cop rebuda la demanda, entrevisto presencialment o virtual als pares de la persona que necessita teràpia per rebre informació més detallada alhora que explico l'enfoc que dono a la meua intervenció així com les tarifes.
 - Si veig que puc ajudar, faig una primera sessió amb la persona que necessita teràpia. Per conèixer-nos i conèixer com està vivint la situació, si té interès en el tipus d'ajuda que jo puc oferir-li.
 - Posteriorment definim un acord en relació a la freqüència, els dies i els horaris. a forma de contracte en el que acordem la freqüència i horaris.

Procés terapèutic.

- Els recursos terapèutics amb els que conto per acompanyar el procés els puc sintetitzar en quatre apartats:
 - Introspecció. Mitjançant el diàleg indaguem en vivències del passat immediat o llunyà per tal d'aprofundir en el sentit de les vivències actuals. No es tracta tant de trobar causes, com de descobrir sincronicitats.
 - Entrenament de la ment.
 - L'atenció és la nostra principal eina per dissoldre els bucles d'emoció-pensament. És per això que cal un enfortiment de la nostre capacitat de focalitzar l'atenció de forma volitiva.
 - Visualització per indagar i crear realitat pròpia.
 - Connexió amb el cos. Des de les arts marcial internes, podem potenciar determinades actituds a través del cos i anar-les incorporant a la vida quotidiana. Les diferents situacions individuals i d'interacció ens faciliten recursos per assolir els reptes quotidians. Altres recursos també venen de pràctiques corporals més enfocades a la sanació i la creativitat com el Seitai, la Diafroteràpia i la Dansa creativa.
 - La postura i el to adients.
 - Estratègies per resoldre conflictes.
 - Altres formes de obtenir i crear informació. Com a forma complementària d'accedir a informació i construir realitat pròpia fent servir el potencial dels llenguatges simbòlics, també faig servir:
 - El joc i la creativitat, que ens situa en una situació de diàleg amb el nostre interior que ens pot aportar descobertes significatives.
 - L'astrologia, que ens informa dels patrons que ens potencien i limiten el nostre desplegament a la vida.
 - Cartes diverses que ens aporten missatges significatius a través del atzar significatiu.
 - Relats. Ja siguin contes, mites ja existents o creats, la saviesa que contenen ens dona informació important.

Confidencialitat i comunicació amb els pares.

La informació que sorgeix en les sessions terapèutiques és confidencial, però també és important mantenir una comunicació amb els progenitors, que la fem a través de àudios o en alguna sessió presencial o virtual quan algú dels adults ho considerem convenient.

El preu de la sessió d'una hora és de 70 €