

# TERÀPIA D'INTEGRACIÓ PSICO-CORPORAL

## ORIENTACIÓ TERAPÈUTICA

La Teràpia d'Integració Psico-corporal és un procés d'evolució personal per tornar a connectar amb els instints i emocions que realment portem dins i ens defineixen. També és un procés per reparar, a través de la relació terapèutica, el vincle amb els altres i poder gaudir de les relacions personals (a cops molt malmeses) que, com a éssers socials que som, necessitem i desitgem.

Aquest sistema terapèutic de síntesi, que s'arrela històricament en els plantejaments dinàmics de S. Freud i en la visió estructural i energètica de W. Reich, ha estat creat i estructurat per Marc Costa, psicòleg clínic i psicoterapeuta, amb trenta anys d'experiència en psicoteràpia individual i de grup i vint anys dedicat a la formació de terapeutes.

## A QUI VA ADREÇADA

A adults que necessitin retrobar l'harmonia entre el que són i el que fan i reparar o crear relacions vitals amb els altres i amb el món.  
A mares i pares que necessitin l'acompanyament en la criança dels seus fills/es o a aquells que desitgin ser-ho.  
A adolescents que vulguin crear la seva pròpia identitat i recuperar el seu propi impuls per entrar al món.

## QUI PORTA LA TERÀPIA

Pilar Vicente Mercader. Psicòloga clínica. Actualment Terapeuta d'Integració Psico-corporal (en formació) i professora de secundària.  
Responsable de Gestió de Recursos de l'**Asociación de Yoga para Nacer y Crecer**.  
Sóc mare de dos nens i una nena.

Mòbils 636515005; 608782496

[pilar@lfire.e.telefonica.net](mailto:pilar@lfire.e.telefonica.net)

Barcelona i Alt Penedès

Com a terapeuta també ofereixo l'organització d'**Escoles de Mares i Pares** a AMPAs, a Ajuntaments i/o a d'altres institucions o entitats.



# ESCOLA DE MARES I PARES ))

## OBJECTIU

Acompanyar a les mares i als pares a que puguin trobar el seu lloc, les seves pròpies respostes, potenciant les seves capacitats d'acompanyar els seus fills, recuperant la guia del seu propi instint. Ells millor que ningú, coneixen o poden arribar a conèixer al seu infant, escoltar-lo adequadament i ajustar-se a les seves necessitats.

Els professionals només hem d'acompanyar aquest camí, sense dogmatismes ni judicis.

## DIFERENTS NIVELLS DE COMPROMÍS / DIFERENTS PROPOSTES

### Grups de diàleg

La proposta de grups de diàleg és un primer nivell i un punt d'entrada per començar a qüestionar-nos la nostra maternitat i paternitat. En ells bàsicament treballarem a nivell conceptual aspectes estructurals de la relació amb els nostres fills/es, que podem plantejar tant a nivell temàtic com a nivell d'etapes evolutives. La proposta pot dependre, si així es vol, de la demanda de mares i pares que formaran el grup.

Temàticament podem plantejar-nos aspectes com:

- El desig (o la il·lusió?) de ser pares
- Que és ser pares?
- Les necessitats del nostres fills/es
- Els límits
- Que ens passa davant les emocions (l'agressivitat, la por, la tristesa, l'alegria) dels nostres fills?
- He d'ensenyar hàbits al meu fill/a
- Autoritat/autoritarisme: relacions de poder entre pares i fills
- El paper del pare, el paper de la mare
- La gelosia entre germans
- Nens adoptats

...



Si ens plantegem enfocar-ho de forma evolutiva:

La vida: un llarg viatge

Com has arribat?

Has arribat i has mobilitzat les nostres vides

Els grans períodes del desenvolupament humà: 0-7, latència, adolescència

...

En els grups de diàleg es pretén dur a terme una revisió dels principals conceptes que hem de tenir com a mares i pares. Aquells que ens hauran de guiar en la cria dels nostres fills/es.

Els grups de diàleg tenen una estructura de grup obert de fins a 20 persones per cada sessió monogràfica d'1 hora i 1/2 de durada.

### **Tallers vivencials**

A través d'una dinàmica de grup analitzarem els aspectes de la relació amb els fills que més ens preocupen. També farem alguna activitat guiada que ens permeti veure com actuem en la relació amb els altres i, en conseqüència, també amb els nostres fills/es.

Els tallers tenen una estructura de grup tancat de fins a 12 persones i poden tenir una durada variable de 3 a 6 sessions de 2 hores i 1/2 de durada per sessió.

### **Grups d'aprofundiment**

Els grups que proposo tenen per objectiu entrar en contacte amb les nostres dificultats com a mares i pares i des d'aquí iniciar el camí cap al nostre particular referent. No és un viatge fàcil, mes aviat... esdevé un repte, que requereix de la nostra consciència i també d'un treball continuat. En aquest sentit és proposa la creació de grups estables i tancats de pares que desitgin treballar el seu particular camí cap a la maternitat o paternitat amb altres mares i pares i acompanyats per una professional.

A partir de propostes o activitats guiades de caràcter corporal, expressiu i/o relacional intentarem fer incursions dins nostre i estar el màxim possible en contacte amb nosaltres mateixos/as, per poder reflexionar sobre com percebem, ens comuniquem i ens relacionem amb els nostres fills/es.

Grups tancats de fins a 12 persones de trobada mensual amb sessions de 2 hores i 1/2 de durada.

### **Assessoraments personalitzats**

Per aquells pares i mares que desitgin fer consultes personalitzades davant dificultats concretes que els impedeixin percebre i atendre correctament les necessitats dels seus fills/es i poder entrar en relació i contacte amb ells.

