

Abans del dolor

Programa de teràpia psico-corporal grupal basat en l'experimentació de dinàmiques d'expressió, moviment i desbloqueig que potencien l'alleugeriment del dolor, l'aprenentatge d'eines d'autocura i l'enfoc de problemàtiques psico-emocionals subjacents al diagnòstic.

COL·LECTIU BENEFICIARI

Dones que pateixen dolor persistent i/o malalties autoimmunes (fibromialgia, malalties reumatològiques, digestives, dermatològiques, entre d'altres).
Grup de 18 dones.

Què va passar abans del diagnòstic?
En quin sentit la vida em depassava,
colpejava, pressionava? Quant de
temps? Vaig poder parlar-ne?

OBJECTIUS

- Aplicar models de recuperació de la salut des d'una mirada holística que treballa la persona en les seves múltiples dimensions: física, emocional, mental i espiritual, comprenent i treballant la interrelació entre aquestes.
- Psicoeducar sobre els processos de curació per tal que la persona esdevingui subjecte actiu i orientat en el propi procés de salut, entenent les seves fases, lògiques i exigències.
- Treballar les causes principals de l'aparició del dolor persistent o malaltia autoimmune, a través de treball psicoterapèutic entorn a l'autobiografia.
- Alleugerir el "shock" psicofísic i de trànsit provocat pel diagnòstic, els símptomes i la pèrdua de salut associada al TEPT.
- Dotar de recursos, pràctiques i hàbits concrets que condueixin a la recuperació de la salut.
- Treballar el moviment, el contacte, la respiració i la relaxació com a vies de promoció de la salut.
- Generar xarxes i relacions de confiança, sororitat i suport mutu.

METODOLOGIA

L'atenció terapèutica és psico-corporal, i actua en l'àmbit de la prevenció i el tractament per a persones que pateixen tensió i dolors musculars globals i continus, així com altres malestars psico-físics. Pel tractament d'aquestes dolències i com a mitjà imprescindible per a l'expressió psicoemocional genuïna, l'abordatge terapèutic es basa en:

- **La Psicologia Humanista:** Expliquem el funcionament del cos, la ment i les emocions, perquè si entenem com funcionem ens serà molt més fàcil acompanyar els propis malestars.
- **Metodologies psico-corporals (Bioenergètica, Psicodansa):** Tècniques de respiració, relaxació, desbloqueig i re-equilibri energètic que, a través del moviment i el contacte, mostren a les pacients com gestionar l'angoixa, l'insomni, l'ansietat, la rigidesa corporal, el dolor, etc.



FOMENTACIÓ TEÒRICA

Les persones que pateixen dolor crònic i malalties autoimmunes poden experimentar un estat emocional complex caracteritzat per una combinació de desafiaments emocionals i socials que poden afectar profundament la seva qualitat de vida. Alguns dels aspectes psicològics que acompanyen el dolor corporal poden ser l'ansietat per anticipació del dolor o la desesperança per no trobar-ne alleujament, desconnexió o apatia per la dificultat de participar en activitats que abans gaudien amb plaer, esgotament greu que pot afectar la independència i l'autoestima, incomprensió per la falta de suport i d'espais adaptats a les seves necessitats... tot plegat pot causar aïllament social i pèrdua de relacions significatives, agreujant encara més el malestar.

Abordatge psico-corporal del Trauma:

La vivència d'estrès prolongat i de certs esdeveniments vitals dolorosos inassumibles per a una persona (traumàtics) poden desregular de forma severa el sistema nerviós i autoimmune per l'aparició d'un excés de cortisol que el cos no pot metabolitzar, entre d'altres desequilibris. Això té un alt impacte en les funcions orgàniques i en el conjunt del sistema psico-físic de la persona, que veu depassats els propis recursos protectors.

La comunitat científica estableix relacions causals entre aquestes vivències i l'aparició o agreujament de malalties autoimmunes, reumàtiques i dolor crònic.

El trauma impacta al cos, i el cos "ens parla". A **Abans del dolor** realitzarem el recorregut invers: des del cos, donem atenció i expressió a allò que en el moment traumàtic no va ser processat, però que ara, en el moment present, pot ser sostingut i transformat amb acompanyament professional.

Salut Mental Integrativa, vivencial

i psico-corporal: Els processos basats en la vivència i l'experimentació permeten que les participants sentin la proposta en tota la seva corporalitat, superant la visió analítica d'atendre el malestar emocional només des de la racionalitat per generar nous records anclats al cos que serveixen de brúixola i exemple a l'hora de recuperar estats interiors de salut. Les tècniques humanistes i sistèmiques formen part del nostre treball i el cos hi és rellevant, així com l'expressió a través de diferents vies.

Recerca científica: Els anys 2023 i 2025 hem realitzat recerca científica amb la col·laboració de la UDIMA que demostra l'eficiència i eficàcia dels tractaments integratius de Retorna:

Recerca científica

En cada grup, amb autorització explícita de les participants, augmentem els nº de casos per a una ampliació constant de la recerca

RECURSOS COMPLEMENTARIS

Àrea privada de Retorna on les participants accedeixen per visualitzar 8 vídeos d'exercicis d'autopràctica que es realitzen en paral·lel a les sessions presencials.

Mapes de psicoeducació entregats com a material complementari durant les sessions i disponibles a l'àrea privada.

Materials teòrics explicatius de la dinàmica psico-corporal del Trauma.

Disponibles en Castellà,
Urdú i Àrab.

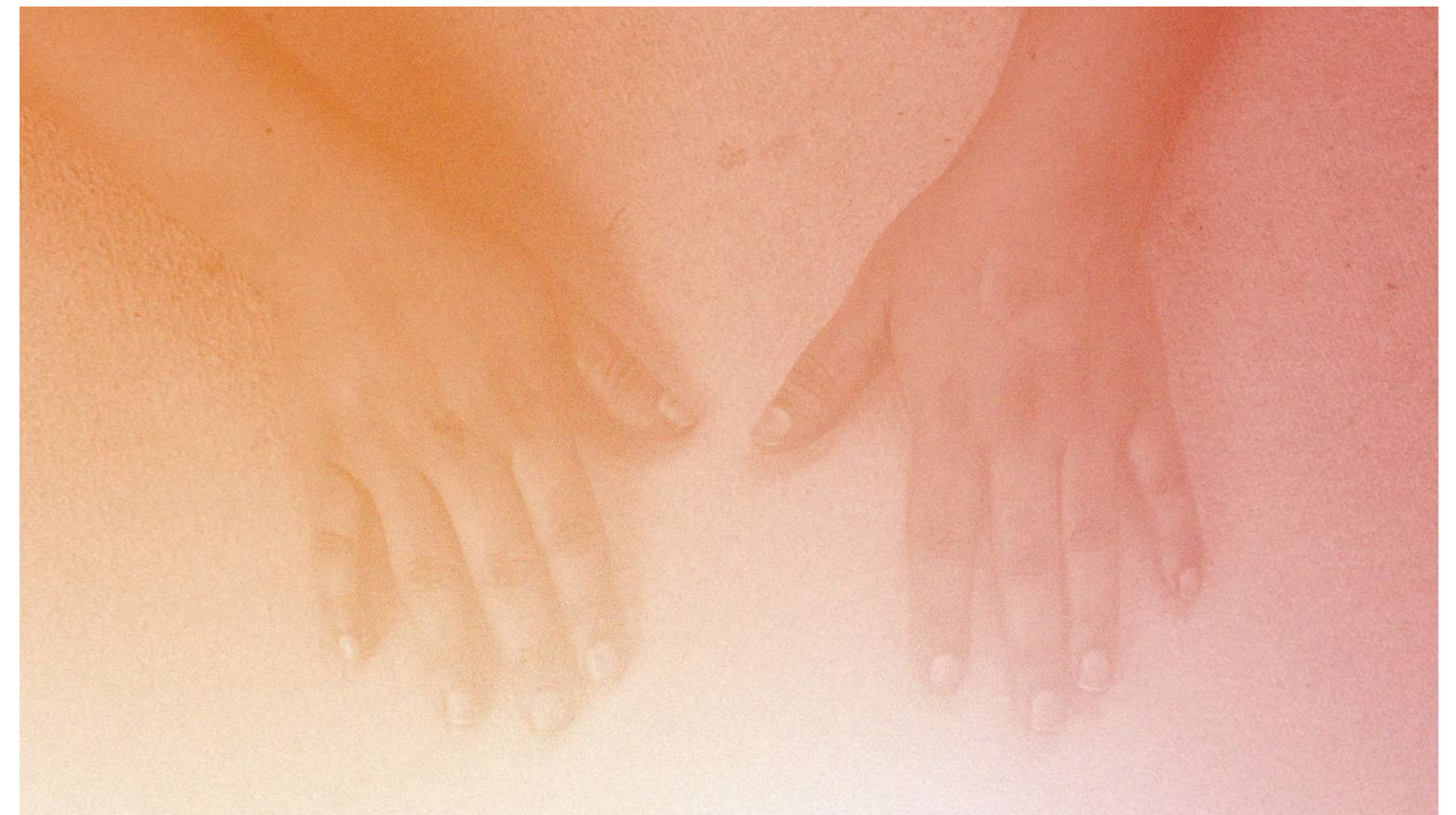
DINÀMICA DE GRUP

DURADA

5 mesos sessions setmanals grupals
15 sessions de 2h
30h de teràpia individual complementàries (s'atorguen com a espais d'integració de les experiències viscudes, en funció de la gravetat dels casos).

ESPAI

Espai ampli i adaptat per a realitzar treball corporal. Ha de garantir la privacitat de les dones participants (espai tancat, no sigui visible des de fora).





EQUIP

Les sessions es realitzen en co-teràpia, sempre amb 2 professionals actuant simultàniament per tal de garantir una atenció personalitzada alhora que es potencien els alts beneficis del treball grupal. La supervisió és periòdica durant el procés.

ATENCIÓ

- Psicoterapeuta humanista i psico-corporal, Terapeuta d'anàlisi Bioenergètic. Enfoc psico-corporal del Trauma.
- Psicoterapeuta humanista i psico-corporal, Terapeuta de Biodansa i Teràpia Corporal Integrativa. Enfoc psico-corporal del Trauma. Mirada integrativa amb perspectiva de gènere, interseccional i intercultural.

SUPERVISIÓ

- Psicòloga especialitzada en trastorn d'estrès posttraumàtic i reprocessament i tractament del trauma.
- Psicòloga especialitzada en salut mental integrativa i teràpia psico-corporal amb perspectiva de gènere. 30 anys experiència.

CONTACTE

info@retorna.net | www.retorna.net | 659381502

C/ Puríssima concepció, 08004, Barcelona CIF: G67615641

CONFIEN, DERIVEN I COL·LABOREN EN RETORNA

