

Bildterapi/Sorgbearbetning

Integrativ bildpsykoterapi

Bilden och samtalet blir en bro mellan den inre och den yttre verkligheten. Fokus ligger på att uttrycka sig i bild (inte göra "konstverk"). Terapeuten vägleder och underlättar för klienten att nå större självmedvetenhet.

Bildterapi kan bl a användas vid svåra händelser, separationer eller personlig utveckling där du vill återfå glädjen och kreativiteten.

Bildterapi har fokus på att uttrycka sig i bild där själva skapandet i sig är helande. Det speciella med bildterapi är att den egna inre processen är möjlig att följa eftersom bilderna alltid finns kvar.

Psykosyntesterapi

Fokus ligger på att bli den du innerst inne är. På vägen kommer du att upptäcka tidigare omedvetna och oväntade aspekter av dig själv. Syftet är frihet från blockeringar som t ex skuld känslor eller höga prestationskrav. Det kan även vara att lära sig se sin egen styrka och minska ett beroende av andra eller något annat som du finner svårt eller smärtsamt. Möjligheten finns att finna en djupare mening med tillvaron.

Sorgbearbetning

Du kanske känner igen följande påståenden som människor sagt till dig om sorg: "Var inte ledsen. Skaffa dig en ny partner", "Nu ska du vara stark" osv. Det här är exempel på uppfattningar som endast motverkar läkande. Du känner dig övergiven och missförstådd och smärtan består.

För att kunna gå vidare krävs en bearbetning och läkning av sorgen.

Sorgbearbetningen leder till en öppnare relation till dig själv och andra, dessutom återfår du energi och livslust.

Hur går terapi och sorgbearbetning till?

Du kommer för en första träff där vi bekantar oss. Du kan ställa de frågor du vill och se hur terapirummet ser ut. Efter ytterligare 3 träffar enas vi om de mål eller syfte med terapin som passar just dig och diskuterar vilka olika tekniker utöver samtal t ex vägleda inre bilder, målning, avslappning som kan användas. Hur ofta och hur länge beror på din livssituation. Vi har återkommande avstämningar för att se om inriktningen behöver justeras.

"Det inte är tiden i sig som avgör om sorgen läker, utan det är vad man gör under tiden.