

¿Qué es la Terapia de Reencuentro?

La Terapia de Reencuentro (TR) es un modelo que parte de la integración de la **Psicología, Sexología y Educación**, con una perspectiva de género y comunitaria, integrando también en su modelo teórico los aportes conceptuales, metodológicos y técnicos de otras disciplinas y tradiciones culturales.

Este enfoque de trabajo, que constituye una línea de investigación, terapia y educación, ha sido creado por la **Dra. Fina Sanz** a lo largo de varias décadas de elaboración teórica y aplicación práctica en España y América Latina.

Se parte de un concepto de Salud como proceso **bio-psico-socio-sexual**, por lo que se analizan los procesos y se interviene en tres dimensiones: individual, relacional y social.

Este enfoque de trabajo concibe a la persona de una manera **holística**, desde la integración de todas sus dimensiones: corporal, emocional, mental, sexual, espiritual y social. De ahí que en su encuadre teórico se integren las tareas de Sexología, Psicología y Educación, con una perspectiva de género, clínica, educativa y comunitaria.

La TR está pensada para el abordaje de las personas, de forma individual y/o grupal, desarrollándose un trabajo en torno a los procesos intrapersonal e interpersonal, las relaciones vinculares y comunitarias, dentro de una perspectiva de prevención (autoconocimiento, desarrollo humano, educación para la Salud) y terapia (comprensión de sintomatologías y utilización de recursos terapéuticos para generar cambios en la propia vida).

La Terapia de Reencuentro (TR) abre una nueva perspectiva de Salud, entendida como una apertura de conciencia que permita la comprensión personal de los procesos internos y relaciones de paz consigo mismo y con el entorno.

Para ello, se incide en el **autoconocimiento** y en la posibilidad de cambios internos y relacionales que generen bienestar y relaciones de paz tanto internas como con el entorno.

El enfoque de la TR ha demostrado a lo largo de estos años sus múltiples beneficios para el bienestar (físico, psicológico, emocional, corporal, social, etc.) de las personas y su contribución a crear y establecer relaciones y vínculos basados en el buen trato y en la igualdad, favoreciendo la construcción de relaciones de paz, tanto con un@ mism@ como con el entorno.

¿Cómo se aprende?

Desde el trabajo en equipo con el terapeuta, se integran conceptos a través de una metodología y desde la auto escucha. De esta forma entiendes, comprendes: dónde, cómo estás, cómo lo sientes en tu cuerpo, qué tiene que ver con tu historia de vida. Cuando te das cuenta de quién eres, puedes sanar tus heridas, puedes decidir qué quieres hacer de una forma concreta, posible y que dependa de ti. El terapeuta funciona como un espejo para que te des cuenta de tu realidad y mejores tu salud.

Uno de los objetivos es recuperar la importancia del cuerpo. Aprender a escuchar su lenguaje corporal y dialogar con él: Conciencia corporal. El cuerpo es nuestra casa, el lugar que ocupamos en el mundo.

Otra vía de trabajo es darnos cuenta de nuestras emociones, pensamientos, conductas, creencias que hemos aprendido y cómo influyen en nuestra vida cotidiana.

En la sesión trabajamos también nuestra parte femenina y masculina desde una visión de género. Trabajamos también técnicas de papel y lápiz, dinámicas de toma de conciencia y autoestima, dinámicas corporales, metáforas, relatos de vida, técnicas de respiración, relajación, meditación, visualizaciones, estiramientos, Medicina Tradicional China, Reiki, etc.

Fomentamos el desarrollo del auto-reconocimiento como seres merecedores a través del quererse, valorarse y escucharse a uno mismo. Todas estas técnicas se trabajan en la sesión y fuera de la sesión. Lo ideal es que las aprendas y las integres en tu vida cotidiana siendo responsable de tu proceso.

Tú eres el protagonista de tu vida. Tu compañero de viaje. Para conseguirlo, es necesario ser consciente y estar con los pies en la tierra del presente, del aquí y ahora: ser una persona autónoma, autosuficiente, que confía en si misma y su potencial para la salud, una persona equilibrada. Desarrollamos la intuición como una brújula que te acerca al bienestar.

¿Cómo desarrollar el BUEN TRATO?

Un ejemplo aparece dentro del artículo: "La violencia contra las mujeres, Art. "Del maltrato al buen trato". Consuelo Ruiz Jarabo, Fina Sanz, Pilar Blanco Prieto."

- ✓ *"Entender nuestras emociones, saber despedirnos de las cosas y de las personas.*
- ✓ *Aprender a decir NO a lo que no nos guste, a pedir lo que deseemos y a respetar el SI o el NO de la otra persona.*
- ✓ *Aprender a relajarnos, saber respirar cuando la angustia nos bloquea el cuerpo y la respiración.*
- ✓ *Valorarnos, valorar a los demás en sus diferencias.*
- ✓ *Respetar nuestro propio cuerpo y nuestra vida, respetar a las otras personas.*
- ✓ *Crear vínculos solidarios, afectivos y equitativos.*
- ✓ *Desarrollar nuestra capacidad de estar en compañía o soledad;*
- ✓ *Aprender a vivir con autonomía, a ser amables, a agradecer, a sonreír, disculparnos cuando cometemos errores.*
- ✓ *Poder llorar o expresar nuestros miedos sin sentirnos por ello menos personas.*
- ✓ *Fomentar nuestra capacidad de desarrollarnos, y no temer que los demás se desarrollen. Así como entender que nuestras diferencias, habilidades nos complementan en vez de percibir las como amenazantes, etc."*