

Terapia GESTALT



La terapia Gestalt es una terapia perteneciente a la psicología humanista (o Tercera Fuerza), la cual se caracteriza por no estar hecha exclusivamente para tratar enfermos, sino también para desarrollar el potencial humano.

La terapia Gestalt se enfoca más en los procesos que en los contenidos. Pone énfasis sobre lo que está sucediendo, se está pensando y sintiendo en el momento, por encima de lo que fue, pudo haber sido, podría ser o debería estar sucediendo.

Utiliza el método del darse cuenta predominando el percibir, sentir y actuar. El cliente aprende a hacerse más consciente de lo que hace. De este modo, va desarrollando su habilidad para aceptarse y para experimentar el "aquí y ahora" sin tanta interferencia de las respuestas fijadas del pasado.

- El *aquí y ahora*: vivir y sentir el presente. Vivir y sentir la realidad.
- El darse cuenta ("*awareness*", en inglés): es el *cliente* quien ha de darse cuenta de lo que le pasa. Sólo se necesita ser consciente para cambiar (si se quiere) una conducta.
- Aceptar lo que uno es: no buscar ídolos, no aceptar los "deberías", ser responsable de los propios actos.
- Enfatizar en el *¿Cómo?* o en el *¿Para qué?* más que en el *¿Por qué?*: *¿Cómo me siento?*, *¿Cómo me siento en esta situación?*, *¿Cómo me siento ahora?*, *¿Para qué estoy haciendo esto?*, *¿Para qué me sirve sentirme de este modo?*

Tiene como finalidad promover la autonomía y la responsabilidad del individuo y que éste pueda ir encontrando su lugar en el mundo en que vive.

Horas convenidas



L'eix del ioga
Centre de salut

“No vemos las cosas tal como son, sino tal como somos. Mejórate a ti mismo y tu entorno será mejor. Embellécete y tu entorno será más bello. En tus manos está mejorar tu vida.”