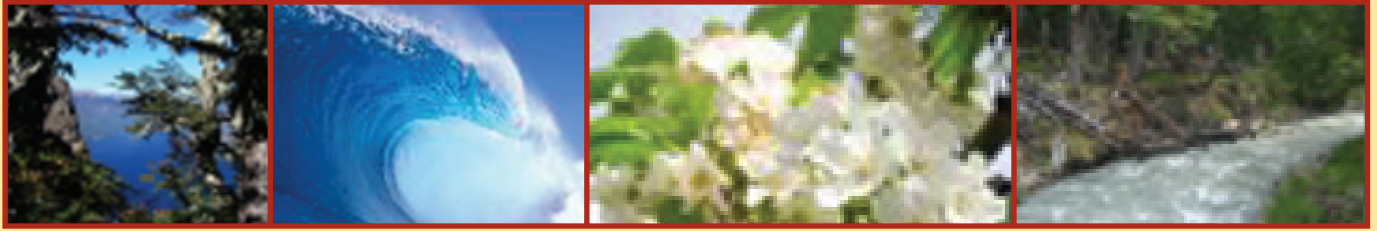


Teràpia GESTALT



La teràpia Gestalt és una teràpia que pertany a la psicologia humanista (o Tercera Força), la qual es caracteritza per no estar feta exclusivament per tractar malalts, sinó també per desenvolupar el potencial humà.

La teràpia Gestalt s'enfoca més en els processos que en els continguts. Posa èmfasi sobre el que està succeint, s'està pensat i sentint en el moment, per sobre del que va ser, va poder haver estat, podria ser o hauria d'estar passant.

Utilitza el mètode del adonar-se predominant el percebre, sentir i actuar. El client aprèn a fer-se més conscient del que fa. D'aquesta manera, va desenvolupant la seva habilitat per a acceptar-se i per experimentar el "aquí i ara" sense tanta interferència de les respostes fixades del passat.

- *L'aquí i ara*: viure i sentir el present. Viure i sentir la realitat.
- L'adonar-se ("*awareness*", en anglès): és el *client* qui ha d'adonar-se del que li passa. Només es necessita ser conscient per canviar (si es vol) una conducta.
- Acceptar el que un és: no buscar ídols, no acceptar els "hauries de", ser responsable dels propis actes.
- Emfatitzar en el *Com?* més que en el *Per què?*: *Com em sento?*, *Com em sento en aquesta situació?*, *Com em sento ara?*, *Per què estic fent això?*, *Per a què em serveix sentir-me d'aquesta manera?*

La teràpia Gestalt, té com a finalitat promoure l'autonomia i la responsabilitat de l'individu i que aquest pugui anar trobant el seu lloc en el món en què viu.

Hores convingudes



L'eix del ioga
Centre de salut

No veiem les coses tal i com són, sinó tal com som. Millorat a tu mateix i el teu entorn serà millor. Embelleix-te i el teu entorn serà més bell. En les teves mans està millorar la teva vida.