

SERVICIOS PERSONALES – TERAPIA GESTALT

La Terapia Gestalt es una terapia de crecimiento y desarrollo que enfatiza el despliegue de actitudes saludables, de autorrealización y goce de la vida.

Es también una terapia humanista. Centrada en lo que a las personas les sucede y lo que la persona quiere. La terapia Gestalt es una terapia experiencial que trabaja con el transcurrir de la experiencia, con lo que pasa en el momento presente, en el aquí y ahora. Y todo ello con la finalidad de que la persona inmersa en el proceso terapéutico sea más consciente de ella misma y que, consecuentemente, asuma más responsabilidad sobre sus actitudes personales y sobre su lugar en la vida. Al finalizar el proceso terapéutico, el quehacer gestáltico logra convertirse en un estilo de vida, que nos invita a vivirla en plenitud de manera consciente y responsable.

Como en todas las terapias humanistas utilizamos el método fenomenológico, que conlleva que no haya caminos preestablecidos y que se trabaje con lo que va surgiendo en cada sesión. La terapia Gestalt es una terapia fenomenológica, cooperativa, igualitaria y facilitadora. Toda la técnica que se despliega en una sesión está al servicio de la presencia y el tomar responsabilidad.

Postulamos un modelo de relación terapéutica basada en el encuentro existencial yo-tu, en el que terapeuta y cliente son partícipes y co-creadores activos comprometidos en el proceso, más allá de la diferenciación entre sujeto agente y sujeto paciente.

Ofrecemos Terapia Gestalt individual y grupal.