



## TERÀPIA GESTALT

La Teràpia Gestalt és una teràpia humanista que té en compte la persona en la seva totalitat: **Ment, Emoció i Cos**, i també els aspectes relacionals així com espirituals si s'escau. A mesura que ens anem fent **més conscients de cómo pensem, sentim i ens comportem, podem re decidir sobre la nostra vida i viure-la de forma més coherent** amb nosaltres mateixos.

És un camí on necessitem d'un **acompanyament clar i fiable**. El terapeuta és en la teràpia Gestalt, un acompanyant que assenyala per tal de ajudar-nos a ser més conscients, reconèixer els **patrons** que és repeteixen una i una altra vegada a la nostra vida i que no sabem com aturar; alhora que acompanya a posar èmfasi en els **aspectes potencials i creatius**. Tot això, sempre des d'una constant revisió de sí mateix.



Focalitzada en quatre punts principals:

- **Responsabilitat:** La persona com a responsable del seu procés. Aquesta apropiació de la responsabilitat és el que permet ser el propi motor de canvi, alhora que empodera el fer-se càrrec de la pròpia existència i les pròpies decisions.
- **Aquí i ara (presència):** Tot el procés de transformació es porta a terme ampliant la consciència del moment present. És en el present on té lloc tot allò que ens succeeix, fins i tot aquells aspectes del passat que estan pendents de resoldre, tenen una repercussió present que és des d'on es pot abordar.
- **Capacitat d'adonar-se:** A mesura que anem posant atenció al cos, al moment present i parant el discurs mental, va apareixent el contingut que sovint està inconscient, generant així l'oportunitat transformar-lo.
- **Integració:** A mesura que es va ampliant la consciència, podem veure parts nostres abans negades o rebutjades, augmentant la nostra capacitat d'acceptar-les i integrar-les en nosaltres, disminuint així la nostre sensació de conflicte intern i esdevenint persones més autònomes i complertes.

### **Com es treballa**

Es treballa sessions individuals. La Teràpia Gestalt individual és un tipus de teràpia continuada on la durada dependrà de les necessitats de cada cas.