

editorial **K**airós

Petit, Marie

## La terapia Gestalt

¿Cómo y por qué encontramos tan poco satisfactorios el sabor de nuestra vida, nuestras relaciones con el mundo, con los demás y con nosotros mismos? ¿Cómo podemos remediarlo? ¿Qué soluciones puede aportar la terapia Gestalt? Esta obra intenta responder a estas preguntas fundamentales, para quien desee comprender y cambiar aquello que no funciona en su vida. Al mismo tiempo es una concisa y didáctica guía para familiarizarnos con esta terapia.

Desarrollada por el psiquiatra Fritz Perls, la Gestalt es una de las llamadas ?terapias humanistas?, y tiene como objetivo la autocomprensión y el desarrollo del potencial creativo por vía de la expresión personal. Al buscar la auténtica relación con nosotros mismos y con el mundo, la terapia se concentra en el aquí y en el ahora más que en hipotéticos traumas de infancia. Importan los efectos presentes; y más relevante que el por qué es el cómo. La Gestalt (palabra que significa ?totalidad, forma?) invita a aque cada cual sea uno mismo y se acepte como tal, en vez de acomodarse a lo que los demás esperan de sí.

La terapia Gestalt expone las bases teóricas y prácticas de esta corriente terapéutica, ofrece una visión de lo que ocurre en el transcurso de una terapia Gestalt y aborda sus múlti...



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Psicología
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	224
Neurria	130x200x19 mm.
Pisua	250
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788472457102
PVP	16,00 €
PVP,BEZik gabe	15,38 €



9788472457102