

Hvad er gestaltterapi?

Gestaltterapi er en oplevelsesorienteret psykoterapi, der har som mål at styrke den enkelte klient til at finde sin essens og sit selvværd. På den måde kan personen opnå erkendelse af sig selv som et unikt, levende og ansvarsbevidst menneske.

Den eksistentialistiske ramme

Terapiens ramme er eksistentialistisk. Det betyder, at man antager, at der findes nogle fælles grundvilkår for mennesker, som vi kan have brug for at få hjælp og støtte til at håndtere. Vi har et ansvar for vores liv, og vi må hver dag træffe valg, som har betydning for os selv og andre.

Den fænomenologiske metode

Den fænomenologiske metode viser sig ved, at terapeuten forholder sig åbent og fordomsfrit til den virkelighed, der bliver lagt frem. Terapeuten undersøger virkeligheden sammen med sin klient i en kontakt, der er præget af ønsket om at hjælpe personen til at forstå sig selv og sine bevæggrunde på et indsigtfuldt plan. Desuden tager kontakten udgangspunkt i det, der sker i nuet.

Den psykologiske teori

Gestaltpsykologien siger noget om den måde, hvorpå organismen opfatter begivenheder og hændelser. Den fortæller, at vi opfatter i helheder (gestalter), og at der skal noget særligt til, før vi kan ændre disse gestalter - altså vores måde at tænke, føle og handle på. Viden om, hvordan vi fungerer psykisk, er altså en forudsætning for, at vi overhovedet kan vælge retning i livet.



Kontakt

Vil du skabe mærkbare forandringer i dit liv? Blive bedre til at håndtere udfordringerne på jobbet? Eller blot lære dig selv bedre at kende?

Så kan du kontakte mig her:

T: 20 46 30 71

Mail: mail@birgittefrandsen.dk

www.birgittefrandsen.dk

Jeg glæder mig til at møde dig.

BIRGITTE FRANDSEN

PSYKOTERAUPEUT MPF.