



Pubblicazione: 11 ottobre 2013

Edizione: 1

Pagine: 288

Collana: **P2 PERSONA E PSICHE**

Confezione: e-book

MARGHERITA BIAVATI

La Relazione che cura

Gestalt Counselling e Art Therapy

DESCRIZIONE >

Il volume si propone quale strumento utile a orientare quanti desiderano intraprendere percorsi di crescita personale. Nello specifico l'autrice si muove nel contesto della psicoterapia Gestalt, il cui obiettivo è rendere l'individuo capace di recuperare l'equilibrio perduto a motivo di un disagio che in tenera età lo ha costretto ad allontanarsi dalla sua essenza sana originaria. Poiché è caratteristica della Gestalt tenere presente l'aspetto tridimensionale della realtà e i suoi contenuti emotivi, cognitivi e intuitivi, ogni capitolo di "teoria" è affiancato da una sezione dedicata alle "esperienze": sono vere e proprie attività da svolgere da soli o in gruppo, che aiutano la persona a vivere e rappresentare il proprio sentire e il proprio malessere al fine di acquisirne maggiore consapevolezza, premessa indispensabile per il superamento di ogni nevrosi. Nel complesso il testo offre spunti di grande interesse per approfondire la conoscenza di sé e il rapporto con gli altri, per osservare se stessi e le proprie reazioni di fronte alle realtà della vita.