

Psychoterapia Gestalt

W jej centrum znajduje się spotkanie klienta i terapeuty w «tu i teraz».

Metoda ta jest oparta na procesie budowania relacji terapeutycznej opartej na akceptacji, szacunku, zaufaniu i otwartości. Z punktu widzenia terapii Gestalt każda osoba ma zdolność samoregulacji i nosi w sobie potencjał zmiany. Psychoterapia Gestalt nakierunkowana jest na poszerzenie świadomości tego w jaki sposób zniekształcamy lub zrywamy kontakt ze sobą i / lub otoczeniem i tym samym z rozwojem własnej zdolności zaspokajania potrzeb, podejmowania wyborów, stawiania granic.

Psychoterapeuta z uważnością odnosi się do możliwości i potrzeb osoby zwracającej się o pomoc i podąża za jej rytmem.

- **Podjęcie psychodynamiczne**

Jest metodą opartą na dialogu wywodzącą się z podejścia psychoanalitycznego. Podejście psychodynamiczne zakłada istnienie nieświadomości, w tym nieświadomych konfliktów wewnętrznych, mechanizmów, którymi kieruje się człowiek. W trakcie spotkań terapeuta i klient wspólnie analizują teraźniejszość i przeszłość klienta, aby odnaleźć powracające schematy myślenia i działania oraz odczuwania. Te niedomknięte, często kluczowe konflikty rozwojowe znajdują odzwierciedlenie w procesie budowania więzi w relacji terapeutycznej która ma charakter eksperymentalny. Zadaniem terapeuty jest pomóc klientowi w rozpoznaniu tego, co nieświadomie powtarza w relacji z nim i umożliwienie mu pozytywnej reparacji.

- **Psychoterapia systemowa par i rodzin**

Jest metodą pomocy rodzinom, parom, jednostkom i organizacjom. Charakterystyką psychoterapii systemowej jest ukierunkowanie w stronę konstruktywnych rozwiązań przy jednoczesnym poszanowaniu relacji i kontekstu całej rodziny związku lub grupy. Jest to terapia „systemu” zorientowana na odzyskanie w nim satysfakcjonującej dla wszystkich jego członków równowagi .