

“INTRODUCCIÓN A LA PSICOTERAPIA HUMANISTA”



- *Formación en Psicoterapia Humanista y Arteterapia. Nivel 1.*

Psicoterapia Humanista

Es aquella que te permite *profundizar* en tus conflictos personales, *poner conciencia* en los obstáculos y *desarrollar* tus propios recursos para enfrentarlos y superarlos.

Su objetivo es integrar todos los aspectos de la personalidad del individuo, con el fin de que llegue a ser lo que realmente es: ni lo que le gustaría, ni lo que debería.

Es un proceso impulsado por tu **voluntad de poner conciencia y tu voluntad de sanar**. Una oportunidad para que, de forma activa y responsable, se exploren los problemas que aparecen en la vida.

Un poco de historia:

https://www.youtube.com/watch?v=IJ_K0cd6grQ

Psicoterapia GESTALT

INPHAR

- ***El principio del ahora:*** traer al presente las experiencias pasadas.
- ***La relación Yo-Tú:*** La verdadera comunicación incluye al receptor y al emisor. ¿A quién le digo esto?
- ***Asumir la propiedad del lenguaje y la conducta,*** o sea, responsabilizarse de lo que se dice y/o se hace.
- *Se cambia el "no puedo" por el "no quiero",* esto es, ser asertivo y asumir tu responsabilidad.
- ***El continuum del darse cuenta:*** El dejar paso libre a las experiencias presentes, sin juzgarlas ni criticarlas.
- ***Prestar atención al modo en que se atiende a los demás:*** ¿A quién le prestamos atención? ¿A quién ignoramos?, etc.
- ***Prestar atención a la propia experiencia física,*** así como a los cambios de postura y gesto de los demás. Compartir con el otro lo que se observa: "ahora me doy cuenta de ..."

Psicoterapia GESTALT

El proceso terapéutico consiste
en pasar de la necesidad
de apoyarse en otro
a la capacidad
de apoyarse en uno mismo.

Fritz Perls

EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL

INPHAR

- *Los estados del yo:* PAN.
- *Los diálogos internos:* como nos hablamos desde el PC y nos contestamos desde el NA.
- *Tipos de Transacciones:* Complementarias, Cruzadas y Ulteriores.
- *Los juegos psicológicos:* el hambre de caricias.
- *Posiciones existenciales básicas:* Yo estoy bien-Tú estás bien.
- *El Guión de vida y la Identidad:* Mandatos y Permisos.
- *Emociones naturales y emociones parásitas.*
- *Relaciones con otros en forma de “rackets”.*

EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL



Las mentes creativas son conocidas por ser capaces de sobrevivir a cualquier clase de mal entrenamiento.

A. Freud

LA BIOENERGÉTICA

- **Los principios fundamentales de esta Escuela humanista son básicamente los siguientes:**

1.- Cualquier limitación que haya en el movimiento de nuestro cuerpo, es el resultado a su vez de una dificultad de expresión emocional, cuyo conflicto no ha sido resuelto.

2.- La restricción en la respiración de manera natural reduce la vitalidad de nuestro cuerpo. Por lo tanto, estas restricciones no son voluntarias y se desarrollaron para sobrevivir en un medio ambiente y cultural que niega ciertos aspectos del propio cuerpo y de la psique de la persona.

- **Se habla de *corazas* musculares o corporales.**

LA BIOENERGÉTICA

Desde entonces Lowen puso como premisa. Probar en sí mismo lo que exigía que hiciesen sus pacientes, nadie tiene derecho a imponer a los demás algo que no está preparado para imponerse a sí mismo.

Uno no es capaz de hacer por los demás lo que no es capaz de hacer por sí mismo.

La bioenergética consiste principalmente en la liberación de las tensiones musculares que en la entrega a los sentimientos sexuales.



EL/LA TERAPEUTA HUMANISTA

La/el terapeuta humanista no dirige con consejos, interpretaciones ni emite juicios sobre la conducta, sino que *apoya y acompaña* en el proceso que se está viviendo y al ritmo del paciente/cliente.

Del mismo modo, *sostiene* al cliente/paciente mientras este explora sus emociones, conductas y creencias, y encuentra el propio significado de lo que le sucede.

La terapeuta *señala aspectos* que forman parte de la experiencia presente, y que el paciente no es capaz de ver por si mismo.

Se mantiene junto al cliente, para ayudarlo a *poner conciencia en qué, cómo y para qué* hace las cosas, y para que pueda descubrir aspectos de él mismo que le mantienen en una situación de estrés o sufrimiento, para que desarrolle sus capacidades personales y que encuentre su propia forma de cambiarlo, resolverlo o poder aceptarlo.

Comencemos!!!

