

EL ENCUENTRO CON LA PROPIA HISTORIA A TRAVÉS DE LA PSICOTERAPIA

¿Buscas cambios en tu vida, pero no te sientes capaz de llevarlos a cabo? ¿Te cuesta expresar lo que sientes? ¿No sabes cómo interpretar las señales de tu cuerpo? ¿Algo en tí te impide que seas tú mismo/a? ¿Discrepan tus emociones de tus ideas? ¿Hay lagunas en tu historia personal?

Para muchos de nosotros ser adulto no necesariamente quiere decir estar preparado para una vida adulta. Muchas veces nos faltan opciones creativas ante las diferentes situaciones a las que tenemos que enfrentarnos diariamente. Tal vez tenemos un trabajo, un piso y una familia, pero nuestra comunicación con nuestro entorno y con nosotros mismos es incompleta. Las mismas estrategias que hemos escogido, inconscientemente, para sobrevivir situaciones de la infancia que amenazaban nuestra existencia física o emocional nos limitan hoy, igual que los modelos que nuestros padres nos han ofrecido. El arte de la comunicación no ha sido asignatura en las escuelas a las que teníamos que asistir y nuestra cultura en general asegura más éxito al que puede disimular sus sentimientos interiores. Se nos ha exigido, a menudo en una edad muy temprana, que bloqueemos nuestras expresiones emocionales espontáneas y esto se refleja en tensiones musculares crónicas, necesarias para reprimir la espontaneidad del cuerpo y en la discrepancia entre nuestro mensaje verbal y nuestros sentimientos.

La solución puede ser una psicoterapia que te ayude a no contraerte emocionalmente y a vivir en armonía con tus anhelos interiores y que te acompañe en tu encuentro, muchas veces doloroso, con tu verdadera historia, más allá de todas las ilusiones. Sólo cuando el niño lleno de vida, creatividad y emociones dentro de ti encuentre testigos que afirmen su existencia, podrás ir más allá de las maneras de reaccionar y de actuar que en el pasado te han servido para sobrevivir y que hoy en día pueden ser obstáculos para tu crecimiento. Una psicoterapia de este índole no se limita a la comprensión intelectual o a suprimir síntomas, sino profundiza en la totalidad de la personalidad, tanto a nivel emocional, corporal como intelectual.

En esta charla se presentarán algunas maneras de encontrar tu identidad auténtica, y se explicará como un grupo de psicoterapia puede darte el respaldo necesario para tomar nuevas pautas emocionales y decisiones o practicar maneras de ser que antes te parecían imposibles o prohibidas.

*A cargo de **Péter Szil, psicoterapeuta** húngaro. Hizo su formación en los EE.UU. y Suecia. Tiene más de diez años de práctica en diferentes formas de la psicoterapia humanística y su enfoque en los procesos energéticos del cuerpo (Gestalt, Bioenergética, Psicodrama, etc.).*

TALLER DE INTRODUCCION EN LAS DIFERENTES TECNICAS DE LA PSICOTERAPIA HUMANISTICA

1. **Abriendo ventanas hacia adentro**

Maneras de tomar contacto con las diferentes partes que todos tenemos dentro de nosotros, ampliando nuestras perspectivas y aumentando el número de nuestras opciones.

2. **La sabiduría del cuerpo**

Nuestra comunicación verbal refleja las estrategias que hemos establecido para mantener una cierta imagen de nosotros. Lo que nunca miente es el cuerpo.

3. **El arte de comunicar**

Lo que hubiéramos tenido que aprender en nuestros hogares y en los colegios para evitar el nudo en la garganta, los malentendidos que destruyen nuestras relaciones y para conseguir lo que verdaderamente queremos.

Conferencia:

Día 19 de Noviembre 1991

Taller:

Día 20 de Noviembre 1991

AULA DE CULTURA CAM

Hora: 20'30

"Las personas que estén interesadas en asistir al taller podrán inscribirse en la misma conferencia, debiendo abonar la cantidad de 1.000 ptas. como colaboración al acto."