



Майя Гаспарян - дипломированный психолог, сертифицированный гештальт-терапевт, системно-семейный терапевт, специалист по работе с зависимостями, бизнес-тренер, групповой терапевт и супервизор.

29.10.2025 она рассказала о гештальт-терапии, которая поможет найти выход из любой кризисной ситуации, тупика.

Терапия проходит в разных формах:

1. Краткосрочные психологические консультации.
2. Долгосрочное психологическое сопровождение индивидуально или семьи.
3. Ведение терапевтических или тематических групп.

Терапия помогает, когда люди хотят:

- решить проблемы в семейных (партнерских) отношениях,
- справиться с тревогой, страхами, чувствами гнева, вины, стыда и обиды,
- побороть страх одиночества и построить отношения,
- избавиться от низкой самооценки, неуверенности в себе, стеснительности,
- выйти из кризисных жизненных ситуаций (утрата, развод, сложность выбора),
- встретиться со своей травмой и прожить ее (психологическое, физическое и сексуальное насилие),
- справиться с созависимыми отношениями, которые мучают не первый год,
- саморазвиваться и повышать качество осознанной жизни.