

GESTALT TERAPIA CLÍNICA



Luciana Salvador

Psicologia | Gestalt Terapia & EMDR

Gestalt terapia é uma terapia Humanista

**Psicologia Humanista – 3ª Força da
Psicologia**

Oposição à Psicanálise e Behaviorismo

Significa o resgate do humano, do positivo, da força, da criatividade que geram infinitas possibilidades de caminhos diferentes. Dá importância à



Grupo dos sete:

*Isadore From, Paul Goodman,
Paul Weisz, Sylvester Eastman, Eliot
Shapiro, Laura Perls e Frederick Perls*



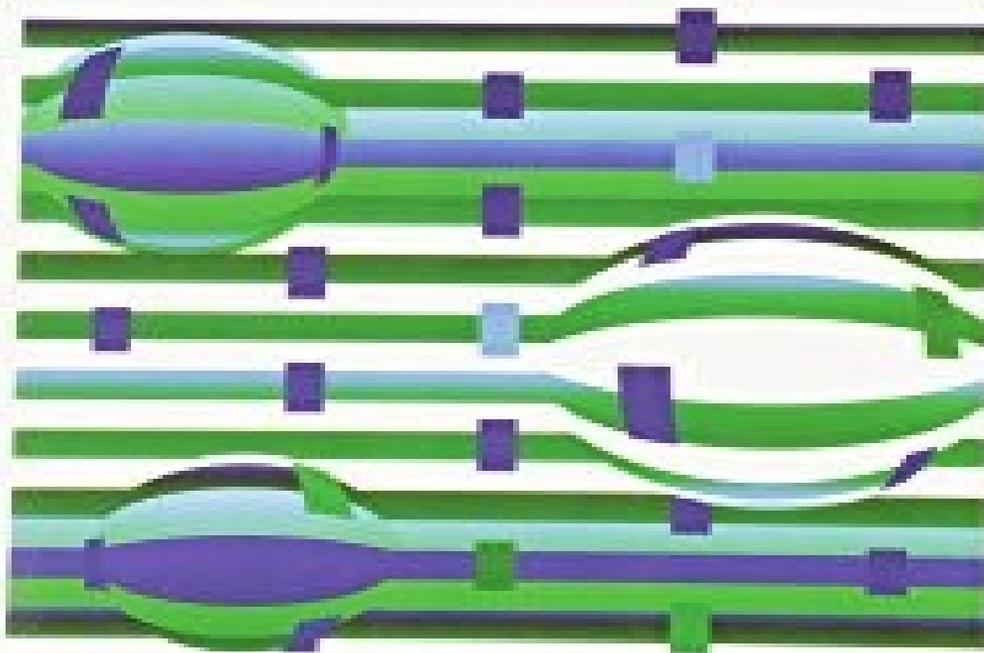
Frederick Perls



Nasceu em 1883 e faleceu em 1970. Filho de uma família judaica de Berlim. Formou-se em Medicina em 1920. Fez análise com Horney e Reich, trabalhou com Kurt Goldstein. Em 1935 fundou o instituto de Psicanálise Sul Africano. Em 1938 apresentou trabalho “Resistências Orais” em Congresso de Psicanálise. Em 1942 publica o livro Ego, Fome e Agressão . Na década de 40 foi para os Estados Unidos integrando-se a um grupo de artistas e intelectuais não conformistas.

GESTALT-TERAPIA

Frederick Perls, Ralph Hefferline
e Paul Goodman



3ª edição

summus editorial

Livro Gestalt-Terapia
em 1951 por Frederick
Perls, Ralph Hefferline e
Paul Goodman.

Instituto de formação em GT em Nova Iorque

Durante a década de 50 foram realizados vários workshops e grupos de estudo por todo os Estados Unidos.



- Propõe uma consciência que não se limite ao âmbito do racional, mas inclui a dimensão corporal e sensória; enfatiza a experiência vivida, o contato e o diálogo.
- A experiência é mais confiável que a interpretação. O paciente aprende a diferença entre “falar a respeito” e *experienciar o “agora”*.

- Se diferencia da Psicanálise e do Comportamentalismo: compreender e aprender mas, sobretudo, *experimental* e promover nosso poder criativo de reintegrar as partes dissociadas.

- A terapia visa à manutenção e ao desenvolvimento de um bem estar harmonioso e não à cura, à reparação de qualquer distúrbio.
- Usa a fenomenologia como método de trabalho, centrada na descrição subjetiva do sentimento do cliente em cada caso particular
- Valoriza a tomada de consciência intersubjetiva que está acontecendo entre ele e o terapeuta
- Pode ser apoiada em um certo número de técnicas, jogos, exercícios e experimentos.

- Objetiva aumentar a *awareness* do cliente, no aqui agora da relação terapêutica, focando bastante nos sentimentos do cliente.

Teorias de Base da Gestalt Terapia:

- Existencialismo
- Relação Dialógica
- Teoria de Campo
- Psicologia da Gestalt
- Fenomenologia
- Teoria Organísmica

Outras influências:

- Zen budismo
- Psicodrama
- Terapia Corporal

FENOMENOLOGIA

- Procura descrever a experiência do modo como ela acontece e se processa. Coloca a realidade entre parênteses.
- Não afirmar nem negar, mas abandonar-se à compreensão

Trabalha com O QUE e COMO para ter um contato direto com o fenômeno

NA TERAPIA...

- Não buscar causas, explicações mas a descrição do fenômeno
- Priorizar o ser humano e não uma teoria que o explique
- Descrição sistemática na terapia da experiência imediata, visando à apreensão de sua estrutura essencial
- Trabalhar mais *o processo* do sintoma do que o sintoma em si
- Ajudar o cliente a descobrir o verdadeiro sentido das coisas

RELAÇÃO DIALÓGICA

- A relação entre terapeuta e cliente é o aspecto mais importante da GT.
- A pessoa tem significado somente na sua relação com os outros (Buber)
- Há aceitação, entusiasmo e preocupação verdadeiros, com autenticidade e responsabilidade
- Posicionar-se na experiência do outro sem julgar.
- O Gestalt terapeuta compartilha a perspectiva. Expressa observações, preferências, sentimentos, experiência pessoal.
- O diálogo é vivido.

AWARENESS

- Forma de experiência que pode ser definida como estar em contato com a própria existência.
- Contato total (cognitivo, sensorial e afetivo) com uma situação ou questão
- O principal objetivo da GT é levar o cliente à *awareness*
- A experiência é mais confiável que a interpretação
- Na GT, o cliente aprende a diferença entre falar a respeito de algo que aconteceu há cinco minutos e experienciar o que é agora.

O objetivo gestáltico de buscar experiência e insight, que emergem conforme a gestalt vai emergindo é mais potente do que o insight dado pelo terapeuta.

Aplebaum.

O AQUI AGORA

O presente é a única coisa real. O passado não existe mais e o futuro ainda está por vir.

Quando enfatizamos a *awareness* de si próprio, estamos dando menos ênfase à recuperação da memória passada e à antecipação para o futuro.

Foco no que ele está experienciando e não no “falar sobre”.

CONTATO

- Troca que se dá entre o organismo e o mundo
- Na GT, o espaço entre o self e o outro não é vácuo. A experiência acontece em uma fronteira de contato.
- O modo como uma pessoa faz contato consigo e com o mundo expressa igualmente o grau de maturação e autoentrega com que vive, porque o contato é a expressão experienciada e visível da realidade interna.

CONTATO

- O Gestalt terapeuta observa as formas como a pessoa interrompe seu contato com o mundo e trabalhará em intervenções que modifiquem essas interrupções.
- Os bloqueios / interrupções de contato são utilizados para realizar diagnóstico e direcionar a terapia.

EXPERIMENTOS EM GESTALT TERAPIA



Utiliza-se diferentes técnicas com o objetivo de aumentar a awareness.

- **Técnica de focalização:** “Permaneça com isso”, “Explore mais”
- **Encenação:** Cadeira vazia, falar como se fosse para a pessoa, diálogo com problema.
- **Exagerar:** Pede-se para o cliente intensifique o que sente ou o que está fazendo. Em geral, pode ser algo cristalizado, um sintoma, um automatismo ou qualquer coisa que seja identificada como ponto de interrupção ou recorrência.

- **Fantasia dirigida:** pede-se para o cliente imaginar a situação
- **Representação:** Pode representar uma situação complicada, um sonho, um papel no qual o cliente sintá-se inseguro. Pode, por exemplo, construir uma escultura da situação usando objetos disponíveis na sala.
- **Identificação:** o cliente se apresenta como um objeto, sensação, sentimento, imagem ou mesmo outra pessoa, sempre falando na primeira pessoa no presente, falando de suas características, funções, existência e etc.

Como a terapia é feita

- É mais uma exploração do que uma modificação direta do comportamento, apesar de gerar bastante mudança.
- O objetivo é o crescimento e a autonomia com o aumento da awareness.
- Em vez de manter distância e interpretar, o terapeuta encontra os pacientes e direciona um trabalho de *awareness* ativo.
- O cliente consegue ver e ser informado de como ele está sendo experienciado, está sendo visto, como o terapeuta se sente, como ele é como pessoa.

Quando a pessoa está em awareness e em contato, ela pode tomar as suas próprias decisões difíceis, ela não é um paciente. Em tal caso, um impulso difícil pode encontrar espontaneamente sua medida numa nova configuração, por meio do ajustamento criativo e da autoregulação do organismo.

Fritz Perls

Referências utilizadas:

Hycner, R. *De pessoa a pessoa: psicoterapia dialógica*. 2 ed. São Paulo: Summus, 1991

Perls, Hefferline e Goodman. *Gestalt Terapia*. São Paulo: Summus, 1997.

Ribeiro, J. P. *Gestalt Terapia: refazendo um caminho*. 6 ed. São Paulo: Summus, 1985.

Rodrigues, H. E. *Introdução à Gestalt Terapia*. 2 ed. Petrópolis: Vozes, 2000.

Yontef, G. M. *Processo, diálogo e awareness*. São Paulo: Summus, 1998.

Gratidão!!!

www.psicologalucianasalvador.com
artigos e questionários

lcnsalvador@gmail.com