



Conceição Pires Brammer

Seminários em Gestalt-terapia: Um processo de criatividade e "awareness of the self"

Trabalho pela arte, modelagem com argila, representação psico-dramática, sonhos e fantasias, a criança interior etc.

O meu objectivo

Com a minha presença de actividades com a Gestalt-terapia em Lisboa, sigo um sonho de há muitos anos, apresentar este tipo de psicoterapia tão eficaz em Portugal. A Gestalt-terapia para mim tornou-se um caminho de clareza, amor pela vida e pelos outros e amor por mim própria. Sinto prazer e entusiasmo, voltar às minhas raízes de modo a transmitir as minhas experiências em Gestalt-terapia. No sentido da Gestalt não estarei sómente presente com todas as minhas técnicas que experienciei e aprendi, mas sim com todo o meu "Ser". Perls afirma: "O Gestalt-Terapeuta não usa técnicas, ele usa a si mesmo na situação com toda a habilidade e experiência de vida acumulada e integrada. Existem tantos estilos quantos são os terapeutas e os clientes, que descobrem a si próprios e os outros e juntos inventam sua própria relação." (J.P. Ribeiro, Gestalt-terapia: o processo grupal. Summus, São Paulo, 1994) Assim convido todas aquelas pessoas que tiverem interesse neste encontro com a Gestalt-terapia e estejam abertas para experienciar um processo de "self-awareness" no seu desenvolvimento pessoal. Pois Gestalt-terapia é sempre vivida e experienciada no "Aqui e Agora" em vez de interpretada.

O que é afinal a Gestalt-terapia?

Gestalt é uma palavra alemã, hoje adotada no mundo inteiro e sugere uma ideia de totalidade, de partes que se unem em um todo convergente e significativo. "A Gestalt para além de ser uma forma de psicoterapia, apresenta-se como uma verdadeira filosofia existencial, uma arte de viver, uma forma particular de conceber as relações do ser vivo com o mundo." (S. Ginger, Gestalt: uma terapia do contato. Summus, São Paulo, 1995). Ela favorece um contacto autêntico com os outros e consigo mesmo, ela não têm por objectivo siplesmente explicar a origem das nossas dificuldades, mas descobrir num processo criativo novas soluções. A psicoterapia bem sucedida consegue integração. Recuperar a aceitação das partes rejeitadas, permite à pessoa ser inteira, num processo de crescimento e autonomia do seu próprio "Self". Ela desenvolve uma perspectiva unificadora do ser humano, experienciando essa unidade maior, alma, corpo e mente.



Conceição Pires Brammer

Algumas raízes da Gestalt-terapia

Embora a Gestalt-terapia se tenha desenvolvido nos EUA, é importante dizer que de princípio a filosofia da Gestalt foi extraída do pensamento europeu, especialmente germânico. Foram sobretudo filósofos, psicólogos, psiquiatras, escritores e artistas judeus alemães e austríacos que influenciaram o pensamento e a prática do casal psicanalista Fritz e Laura Perls. Esta forma de terapia incorpora sobretudo o existencialismo, a psicologia da Gestalt, a psicanálise, as filosofias orientais e o movimento humanista.

Foi na época da segunda guerra mundial que o casal Perls emigrou para a África do Sul e mais tarde para os EUA, onde encontraram o sociólogo Paul Goodman, que se tornou o colaborador mais importante nesta obra da Gestalt-terapia. Com o lançamento do livro "Gestalt-Therapy: excitement and growth in the human personality." 1951 nasceu esta nova terapia. Em 1952 Fritz e Laura Perls criaram o primeiro Instituto de Gestalt em Nova York. Hoje nos EUA há várias dezenas de institutos de formação em Gestalt. Esta terapia a partir de 1970 espalhou-se rapidamente em diversos países, assim como Canadá, México, Argentina, Brasil, África do Sul, Austrália, Japão, Inglaterra, França, Espanha, Itália, Alemanha etc. Esta formação em Gestalt-terapia é em geral frequentada por psiquiatras, psicólogos, pedagogos sociais, professores etc.

Alguns campos de aplicação

A Gestalt-terapia pode ser praticada nas situações ou contextos mais variados: em terapia individual, em grupos, com casais, com famílias e com crianças, em clínicas e hospitais psiquiátricos, escolas, serviços sociais, empresas etc. Ela diz respeito às pessoas que sofrem perturbações físicas, psicossomáticas ou psíquicas, mas também às pessoas que enfrentam dificuldades com problemas existenciais (conflito, solidão, luto, depressão, desemprego, sentimento de inutilidade), ou mesmo às pessoas que procuram desdobrar o seu potencial, um desenvolvimento de bem-estar harmonioso.

Relação terapêutica em Gestalt

A Gestalt-terapia é baseada na filosofia do diálogo entre o "Eu" e o "Tu", pela influência da obra filosófica de Martin Buber. "O terapeuta e seu cliente são dois parceiros envolvidos numa relação dual autêntica, mesmo que seus estatutos e seus papéis sejam diferentes: este é um dos pontos que caracterizam a Gestalt-terapia." (S. Ginger, Gestalt: uma terapia do contato. Summus, São Paulo, 1995) Pode dizer-se que ele está "centrado no cliente", mas também perfeitamente dizer-se "centrado em si mesmo", atento aquilo que sente pessoalmente, perante seu cliente e sem hesitar de compartilhar com ele. Por isso o meu envolvimento como terapeuta de Gestalt é facilitador, não me encontro atrás de um saber, mas estabeleço uma relação direta e de estima com a pessoa que se dirige a mim.