

GESTALT-TERAPIA



A Gestalt-terapia, também conhecida como Abordagem Gestáltica, teve sua concepção na Alemanha, nos anos de 1920. Contudo, chegou ao Brasil apenas na década de 1970, por meio de Thérèse Tellegen, e foi desenvolvida em muitas instituições em todo o País, quando se tornou parte dos currículos dos cursos de graduação em Psicologia. Atualmente, sua linha teórica aparece nos cursos de pós-graduação, segundo informações da Associação Brasileira de Gestalt-terapia e Abordagem Gestáltica (ABG).

A terapia nasceu a partir da Psicologia Humanista, considerada a 3ª Força, como alternativa à 1ª e 2ª Força — o Behaviorismo e a Psicanálise, respectivamente. A linha de trabalho da Gestalt-terapia enfatiza o autoconhecimento e o crescimento pessoal, focando no homem e em suas percepções do presente, como capacidade de se autogerir e regular.

Na terapia, os transtornos não são vistos como doenças que precisam ser curadas, mas sim uma parte da pessoa que precisa ser desenvolvida. A Gestalt trabalha na conscientização do que está acontecendo para facilitar que o próprio sujeito consiga alterar o que o incomoda, a partir de três conceitos principais: aqui e agora; consciência; e responsabilidade.

Uso da Terapia Gestalt

A terapia Gestalt é utilizada para o trabalho com crianças, adolescentes, casais, famílias, grupos ou individualmente. Pode ser direcionada ao auxílio em vários tipos de condições, como:

- sexualidade, autoestima e autoconfiança feminina;
- novos olhares sobre problemas como depressão, estresse, ansiedade e bipolaridade;
- atendimentos comunitários;
- prevenção e pósvenção do suicídio;
- identidade de gênero;
- luto;
- terapias para auxílio com as diversas psicopatologias da criança;
- intervenções em casos de violência familiar.

Segundo um artigo acadêmico publicado na Phenomenological Studies, Revista da Abordagem Gestáltica, reproduzido pelo Pepsic (Periódicos

Eletrônicos em Psicologia), a Gestalt-terapia é recomendada principalmente em casos de pessoas com câncer. De acordo com a publicação, a abordagem ajuda os indivíduos a não se enxergarem apenas como adoecidos ou pacientes, recebendo o apoio de alguém que os acolha e compreenda.