



Nua em Gestalt-Terapia

F.F.F.

Fernanda Franceschetto Fernandes

Nua em Gestalt-Terapia

Experiência Ano I

Instituto Gestalt de Vanguarda Cláudio Naranjo - SP

Gestalt-Terapia
Curso de formação

Formação Ano I - Grupo I - 2010
São Paulo - Brasil

Índice

Módulo I	página 04
Módulo II	página 26
Módulo III	página 44
Módulo IV	página 56
Módulo V	página 64
Módulo VI	página 84
Módulo VII	página 89
Módulo VIII	página 104
Módulo IX	página 109
Módulo X	página 131
Módulo XI	página 145

Módulo I

Jorge Llano

Asociación Colombiana de Terapia Gestalt - Colômbia

Princípios da Gestalt e suas leis

Junho 2010

Dia I

17 de junho de 2010. São Paulo, Brasil.

Meu primeiro dia de contato com a Gestalt-terapia.

Meu primeiro dia de contato com o grupo.

Não conheço ninguém.

Não conheço o terapeuta Jorge Llano.

A coordenadora do curso em São Paulo, Fátima Caldas – minha prima, mas sem contato efetivo/afetivo – não está para o primeiro dia.

No lugar dela, o terapeuta coordenador em Belo Horizonte, que eu também não conhecia e não sabia que era meu primo.

Quando entro na sala, muita gente já está.

Muita conversa.

Não olho para ninguém.

Não faço nenhum contato educado-social.

Me sinto fria.

Distante.

Busco um dos poucos lugares que sobra.

Na ponta.

Próximo ao lugar dos terapeutas.

Levo água.

Caderno e caneta.

E óculos de grau, recém adquiridos.

Nesse momento estou consciente que gosto de tê-los comigo, uma sensação de companhia.

E me deixam menos atraente.

Escondo meu corpo em roupas mais folgadas.

O cabelo está meio preso.

Pela primeira vez na vida, não quero ser o centro das atenções.

Não quero fazer amizade.

Não quero comportamento social.

Sustento um lugar escuro dentro de mim.

Estou aqui porque ao ler o texto enviado sobre Gestalt-terapia me dei conta que aquilo era o nome do processo que eu venho me proporcionando ao longo da vida.

Sou meu próprio laboratório.

Sou minha própria experiência de vida.

Jorge se apresenta.
Tem uma presença forte.
Enérgica.
Objetiva.
E vaidosa.

E dispara:

“o trabalho em si mesmo como a principal formação do terapeuta.”

Sinto a frase direto no coração.
Me emociono.
Me sinto grata por estar aqui.
Sinto que vou embarcar nessa viagem.
Por inteira.

Jorge fala de Perls.
E de Naranjo.
E da diferença entre as duas fortes correntes da Gestalt-Terapia norte-americana:
a Gestalt da Costa Leste (Nova York e Cleveland) – mais interessada na sistematização teórica, e a da Costa Oeste (Esalen, Califórnia), com foco na experiência.
Propõe que o processo do dar-se conta ocorra com alegria:

“O ego não dorme. Nós é que dormimos.”

Mais autenticidade e menos performance.

E nesse momento ele abre o coração.
Compartilha sua própria vida.
Fala do pai.
Fala do campo.
Fala dos cavalos.
Fala do caminho de crescimento como um caminho de frustração.

Neoxamanismo – Gestalt – Vivência – Fenomenologia – Existência

E emenda:

“Não estou aqui para atender suas expectativas.”

“Atitude não se passa por livros.”

“Quando não tem arte, tem técnica.”

“A diferença nessa escola é a atitude (ação) +
responsabilidade (liberdade).”

“Há um chamado.”

“Deixa-se de encontrar desculpas para não servir.”

A awareness, o dar-se conta, como desmascaramento.
O estar aqui e agora.

Meu coração está em festa.
Meu corpo vibra.
Me sinto contagiada por cada palavra-atitude compartilhada por Jorge.

Ele propõe o primeiro trabalho prático.

Desenhar um roseiral/flores.
E escrever atrás da cartolina sobre o momento de vida atual/conflitos,
como uma história daquele roseiral.

“A menina lótus”, é o título da minha história.

A cartolina está tomada por uma grande flor, metade sol/cores, metade
sombra/escuro.
A forma da flor é idêntica as que eu desenhava na infância.

Minha história de agora fala sobre uma menina que durante muito tempo
só sentia cheiro de perfume.
E um dia algo acontece.
Ela se dá conta do cheiro da merda.
E descobre que a merda está dentro dela.
Também faz parte dela.
E ela acorda.
O perfume e a merda são da mesma natureza.
O perfume e a merda estão nela.
O perfume e a merda são ela.

Agora o espaço é aberto ao grupo para quem quiser se apresentar e ler
sua história.

Depois de algumas pessoas, eu decido ir.

Ao me apresentar, digo que meu nome é Fernanda.
E que isso não é importante.
Porque não acredito em nome próprio.

Não vejo importância em nome.
E digo que não vou lembrar do nome de ninguém.
Até que realmente nos conheçamos, não vou lembrar. Sou honesta.
E sinto também prazer em estar sendo completamente verdadeira.
Do jeito que estou.
Foda-se.
Silêncio total.
Tensão no ar.
Percebo.
Respiro por dentro.
Me mantenho calma e leio minha história.
Antes mesmo de terminar, sou alvejada.
Viro alvo.
Um homem não se aguenta e solta ruídos de raiva e deboche.
Logo em seguida outros acompanham.
E a sala incendeia.
Fogo no ar.
Jorge e Pedro se mantêm quietos.
Eu também.
A sala queima.
Até que Jorge me pergunta se posso receber o que cada um quer me dizer.
Eu digo que sim.
E me mantenho centrada, em silêncio, no centro da roda.
A maioria do grupo se pronuncia.
Raiva generalizada.
E medo.
Recebo o que cada um diz, como sendo de cada um.
Olho nos olhos de cada um, enquanto se dirigem a mim.
E me mantenho calma.
Não me sujo mais com a merda dos outros.
Hoje pelo menos não.
E isso está sendo um aprendizado.
Não me deixar ser tragada pelo o que outro pensa sobre mim, ou pelo que minha imagem desperta no outro.
É a percepção do outro.
Jorge e Pedro se mantêm atrás de mim, acompanhando, ouvindo, absolutamente presentes.
Sinto que não estou sozinha.
Sinto que há uma forte energia de apoio.
Terminada a ronda, em que apenas umas 3 pessoas de um grupo por volta de 30 pessoas não falaram, Jorge vem ao meu lado e me pergunta como estou me sentindo.
Digo que me sinto calma.
E deixo a roda.

No meu coração também vibra a sensação de mais uma vez estar no meio da fogueira.

Aprender.

Aprender.

Aprender.

Jorge volta a falar sobre awareness e energia.

“Os terapeutas de Gestalt são provocadores.”

“O corpo de dor é um corpo parasita que se alimenta da energia vital, chega até a mente e nos leva a histórias passadas, drenando nossa energia. É o buraco negro energético. A Gestalt é dar-se conta do que está passando e interromper esse movimento. Temos que identificar onde está no corpo esse bloqueio. O terapeuta precisa encontrar o foco energético do cliente. Não no drama. Encontrar onde está o poder (gitana) do cliente.”

Jorge fala do encontro Perls X Freud (desprezo).

De zonas de energia interrompidas X frustração da libido.

De zona interior/ emoções X zona média/mente.

De Reich (bioenergética/orgasmo/prisão), Lowe – agora sinto que preciso compreender esse universo, pesquisar o que meu corpo já vem experimentando e me mostrando...

De Nietzsche e Lou Salomé – agora me sinto excitada! Meu mestre, meu amigo-guia!

Humanismo – me sinto profundamente alegre em estar aqui..

De Jung (dakotas USA, erva sagrada, arqueologia)

De ZEN Budismo (tradição samurai, meditação, olhos, presença absoluta, atitude dar-se conta, não apego, responsabilizar-se) – me sinto excitada, também sentindo que preciso mergulhar mais e mais no budismo..

De teatro-corpo – ainda mais excitada, o teatro me salvou!

Psicologia: recuperar a humanidade do ser – me sinto comovida...

lembro que foi minha segunda opção na universidade..

Antroposofia: energia, atitude – me sinto muito contente mais uma vez por estar aqui..

Jorge fala do terapeuta gestaltista como um Neoxamã:

“o gestaltista é um curandeiro moderno disfarçado de terapeuta. É um guia no caminho da aceitação. Inicia a cura, mas não conclui a cura. Não é pai do paciente. O trabalho é acompanhar e desaparecer. Focalizar no problema. Não se meter a reconstruir vidas.”

E emenda com a piada de Perls sobre “o saber onde soprar”.

Exercício

Uma jovem caminha no centro da roda.

Jorge fala para que observemos o caminhar.

O corpo.

A energia.

Contatar a energia desperta emoção, a consciência, para a abertura da transformação.

“A depressão é um dos melhores mecanismos de defesa”.

E depois de falar isso Jorge começa a caminhar junto com a jovem. E a trotar. Pede que ela trote junto com ele. E começa a correr. E propõe que ela corra junto com ele. Pula e bate as mãos no peito. E agora analisa junto com ela o desenho que ela fez/ o roseiral.

Jorge: que botões pequenos... e essa sombra?

Jovem: achei que era uma proteção.

Jorge: difícil crescer embaixo de uma árvore tão grande..

Jovem: é tudo tão vasto, não sei por onde começar a fazer raízes.

Jorge: não sabe por onde começar a brigar.

Jovem: eu não aguento mais.

Jorge: dá-se conta disso. O que faz com isso?

Jovem: tenho medo de crescer.

Jorge: quer que tua mãe e teu pai te dêem a liberdade sem que tenhas que lutar. Continuar pequeno para conseguir o amor que não foi sentido. Quem tem força? Tu. A quem proteges?

“O processo é para que a pessoa se dê conta. Não roubem a possibilidade de sua luta. Se não for à luta, a morte é responsabilidade dela. Não posso fazer nada por ti.”

Exercício

Falar para o outro tudo o que pensa em sons inteligíveis.

Exercício

Trabalhando a repressão
jovem
(trabalhando em mãe e em pai)

mãe:

cala a boca. Não aguento mais ouvir sua voz. Cala a boca. Que merda que você é. Cala essa merda.
(explosão de raiva, ódio, nojo, rancor)

pai:

o que aconteceu aqui? me explica o que aconteceu aqui?
(mole, menininha, encabulada, seduzindo, “inocente”)

Exercício

“oráculo”/

brincadeira – uma pessoa em frente ao oráculo de 5 pessoas – resposta por sílabas.

Pessoa: devo esperar um homem que está casado?

Óráculo: Pe – ri – não – há

Pessoa: eu devo abandonar meu emprego remuneradíssimo para trabalhar com educação?

Óráculo: Com – cer – te – za

Pessoa: Por onde devo começar?

Óráculo: Vo-cê- mes- mo- sa-be

Pessoa: Fiz a escolha certa para meu filho?

Óráculo: Dei- xa- ro-lar

Pessoa: Devo ir para a esquerda ou para a direita?

Óráculo: pa-ra-bai-xo

Pessoa: Eu devo ter outro filho? (Já tenho dois)

Óráculo: Es-pe-ra- mais- um- pouquinho

Pessoa: Ele vai voltar para mim?

Óráculo: De-pen-de de vo-cê – e – de-le.

Finalizo o primeiro dia com a frase de Jorge quanto ao trabalho do gestaltista:

“Não faça por outro o que ele pode fazer a si mesmo. Nunca. Jamais.”

Dia II

“Escolher é diferente de Dever” .

E Jorge fala sobre as bases da Gestalt-Terapia:

1- Vive Agora: ocupe-se do presente mais do que o passado e do futuro.

2- Vive aqui: relaciona-te mais com o que há aqui e agora do que com o que está ausente.

3- Deixa de imaginar; experimenta o real.

4- Abandona os pensamentos desnecessários. Senta e observa.

5- escolha expressar à manipular, à explicar, à justificar, à julgar, à engolir tudo ou à ficar quieto.

6 - entrega-te ao desagradável e à dor total como ao prazer; não deixes de dar-se conta. A dor vem, aparece, te transforma e te abandona. A dor é orgânica. Entregar-se é entregar-se à dor, entregar-se à vida. Há diferença entre sofrimento e dor. O sofrimento é a versão pessoal da dor. A dor é orgânica, golpeia, transforma e abandona (ou em outras palavras: entra, move, comove, transforma e sai)

7- não aceite nenhum deveria. “não adore nenhuma imagem talhada”. Sou adulto. Faço ou não faço. Escolho ou não escolho. Não mais crenças dominantes, mandatos. Não sigas a nada. Siga na verdade. Siga na honestidade. Siga o Deus dentro de ti. E cita Perls: “não há religião maior que a verdade”.

8- Responsabiliza-te por tuas ações, por teu sentir, por teu pensar.

9- Aceita ser como É. E cita Perls: “metade filho de Deus e metade filho da puta”.

Jorge segue:

“Isso é um laboratório. Ir à casa, ao trabalho, levar um pouco de sua presença de verdade. A Gestalt contra a mentira que há no mundo. Sou x estou sendo.”

Defesas

ckicken shit (cocô de galinha)
trivial – “bom dia...tudo bem..

bullshit (cocô de touro)
argumentativo/ deverístico – “é porque...(usar o outro para esconder o próprio problema)

elephant shit (cocô de elefante) –
filosófico – “é sobre..

Jorge segue:

A Gestalt não começa antes de passar por esses três pontos de defesa.

“Do que você é feito? é a questão. Não a história, o blábláblá.”

Zonas do Dar-se Conta

zona externa – sentidos, sons, cores, formas, temperatura

zona interna – orgânica, das emoções, sensações; que leva ao insight, ao dar-se conta

zona média(psicanálise) – exigências, intelecto, deverias, fantasias, sonhos, complexos, julgamentos, juízos

proposta Gestalt:

descongelar o mundo emocional
despertar o orgânico
identificar as sensações e transformá-las

trabalho do terapeuta:

fazer com que o paciente se dê conta
sensação – emoção – consciência / dar-se conta = mudança

Jorge:

“as flores são as idéias. A raiz das flores são as sensações.
A questão é trabalhar as sensações e as emoções para mudar as idéias,
senão é um iceberg .”

Triângulo: base – 50% sensações/ raiz/ dentro/ fenômeno
meio – 40% emoções
topo – 10% idéias

Ciclo da Gestalt

Jorge desenha uma cruz, escreve inferior nos quadrados de baixo (1 lado direito, 2 lado esquerdo) e superior nos quadrados de cima (3 lado esquerdo, 4 lado direito). Escreve acima no lado esquerdo, consciência e no lado direito, inconsciência.

Ciclo 1 (inferior, inconsciência) – “eu não sei que não sei”. Ignorante feliz.

Ciclo 2 (inferior, consciência) – “eu sei que não sei”. Ignorante preocupado.

Ciclo 3 (superior, consciência) – “já sei que sei”.

Ciclo 4 (superior, inconsciência) – “já não sei como sei”.

Jorge:

“Um gestaltista se encarrega de sua própria morte.”

“Um gestaltista fecha seus ciclos.”

“A Gestalt é uma filosofia de vida.”

“É uma maneira de viver aqui e agora. Em liberdade e responsabilidade.”

PROTAGONIA

“O protagonista é o primeiro que morre. O primeiro que se transforma.”

Jorge desenha um novo triângulo/ pirâmide.

Sensação/ Emoção/ Ação
Corta com duas linhas.
Zona direita e Zona Esquerda.

Na Base do triângulo/pirâmide – SENSACÃO (crenças negativas/limitantes)

Lado esquerdo escreve – MORTO

Lado direito escreve – ZONA DA IMPOTÊNCIA

No meio do triângulo/pirâmide – EMOÇÃO

Lado esquerdo escreve – VÍTIMA

Lado direito escreve – ZONA DE CONFORTO

No topo do triângulo/pirâmide – AÇÃO

Lado esquerdo escreve – RESPONSÁVEL/ PROTAGONISTA

Lado direito escreve – ZONA DA TOTALIDADE/ PLENITUDE

Jorge segue:

“O mais difícil é tirar a pessoa da zona de conforto. Geralmente não querem sair da zona de conforto(não felicidade, contentamento).”

Jorge desenha um círculo e um ponto no centro.

“Eu escolho estar no centro ou orbitar. A Gestalt é empoderar-se. Não se necessita ser aprovado, ser agraciado.”

E fala da relação de casal. Da terapia de casal.

“Quero que o outro se dê conta da maravilha que eu sou, filho da puta!”
O empoderar-se também como não ceder o poder ao outro. (viciados em aprovação, como amor)

Jorge desenha um novo triângulo/pirâmide.

Escreve a palavra IMPOTÊNCIA do lado de fora.
A palavra NÃO dentro da figura

Na ponta esquerda: ÚTIL

Na ponta direita: CAPAZ

No topo: MEREÇO

Jorge risca a palavra NÃO/impotência e escreve SIM.
LA GANA – VONTADE

“Sim. Posso. Mereço. Sou capaz.”

Jorge desenha um novo triângulo/pirâmide:

Os 3 cérebros no trabalho da Gestalt – Os 3 amores

ponta esquerda – número 1 – Mental – Amor admirativo

ponta direita – número 2 – Emocional – Amor compassivo

topo – número 3 – Instintual/ arquetípico – Amor eros
(recuperar o animal selvagem/ amor/ instintivo)

Exercício

Meditação a dois. Sentar um em frente ao outro. 20 minutos cada um.

1 - “agora me dou conta...”

2 - observador atento/ acompanha

Atitude/postura de interesse, não-apegado. Desapegado.

Jorge:

“A atitude de acompanhar – escutar – alguém é a atitude do terapeuta. Acompanhar a emoção. Só olhar. Doce. Se não sente amor, um rosto doce. Se sente amor, não amor invasivo.”

“De que estás se dando conta agora?”

“E aqui e agora, de que se dá conta?”

“E aqui e agora como está sentindo isso?”

Jorge fala sobre a zona interna, zona média e zona externa.

Desenha um círculo.

Lado esquerdo escreve zona interna – essência, ser, todo o mundo interior/gestalt

Um tubo/filtro no centro do círculo – zona média/ psicanálise – caráter, neuroses, estratégias

Jorge fala sobre o VAZIO X VAZIO FÉRTIL

A diferença entre vazio doloroso, desolado, o parecer intelectualizado e o vazio fértil, nutritivo, inspirador, sem dor, aprendizagem

Exercício

Desdramatizar dramatizando

Simpósio do sexo, língua inteligível

Teatro – “Doutor traduz a língua do outro.”

Jorge chama alguém, a pessoa não vai, diz que prefere assistir, que não quer.

E ele fala: você escolhe ficar na zona de proteção.

Eu vou, com mais uma pessoa.

Faço os sons.

A outra, traduz.

Conclusão:

“O que traduz conta de si mesmo, a sua história
“traduzindo” os sons do outro.”

Jorge segue dizendo que um dos grandes temas é rirmos de nós mesmos.

E volta a abrir o espaço para mais pessoas contarem sobre suas flores/ roseiral. Um homem conta sua história. O “menino morto”. Jorge salienta que ele está encriptado, reproduz a voz do morto.

E faz uma observação:

“A maior velocidade, menos contato. A menor velocidade, mais contato.”

Segue dizendo que a dor nos coloca na vida.

E fala sobre os 3 P’s do homem:

Penetrar

Prover

Perpetrar (Castigar)

Jorge segue agora abrindo o assunto do caráter/ máscara – neuroses/ aparecimento.

“A máscara salvou a vida da família. Foi necessário construir uma máscara. O caminho da Gestalt é aceitar a sombra. Aceitar “o companheiro” que há dentro de mim.”

Fala agora sobre Jung.

Homem e mulher dentro de si... Aceitar o homem/mulher dentro de si, até chegar a um casal interno, integrado.

“Fernanda e Fernando se amam e se aceitam.”

Fala sobre Freud e a questão da transferência, a projeção (projetar nossa sombra em uma máscara)

Jorge:

“Não queremos aceitar/ver a máscara, ver a sombra. É necessário ver sua sombra, reconhecer e aceitar sua sombra. A medida que aceitar a sombra, a máscara não faz sentido.”

E desenha três círculos ovais. Base da bioenergética:

A sombra. (esquerda-riscado)

O ser. (vazio – centro)

A máscara. (máscara)

“Entre a máscara e a sombra, está o ser.”

“Não roubar a história do paciente.”

“Meu trabalho de gestaltista é servir.”

Exercício

Em dois.

Preparar e fazer a máscara.

Terapeuta ouvindo a história do paciente e fazendo a máscara. Depois troca.

Muita vaselina na face para proteger. Protege os ossos. Recorta-se o gesso e usa-se água morna. O paciente vai contando e enquanto conta vai-se colocando o gesso e depois, conforme a história, se acentua os traços artisticamente, sempre deixando as narinas livres para respirar. Depois vamos pintar a máscara e verificar a distância entre a máscara e a sombra, que é o ser.

Minha máscara é feita praticamente sem distinção do meu rosto. E... bingo! Os olhos da máscara foram modelados como um mistério, como uma tela, escondidos, sem buraco.

E pinto a máscara em mistura de azul e branco. Só.

O terapeuta Pedro fala sobre a máscara, a sombra e a dor.

“A dor está mais perto da essência. E mais perto do amor. A sombra é o medo da fragilidade, da dor. É necessário tocar a vulnerabilidade, a fragilidade. Estar vulnerável é estar mais próximo de sua verdadeira essência. O ser está em volta da dor. E a dor, do amor. Atravessar a dor para chegar no amor. Ao céu se chega passando pelo inferno.”

E Jorge fala:

“Isso aqui não é uma seita. É também preciso reconhecer quando se está bem. Não preciso estar de pulso aberto, escorrendo... Eu fui um terapeuta muito sádico. Muito mal. Agora posso aceitar quanto tu estás bem. Para pertencer aqui não é preciso estar mal.

O importante é ser um buscador.

O que nos une é ser buscadores. Não a tragédia. Não é só curar a dor. Mas entrar em contato com o seu buscador. O que nos une é a busca e essa não termina. A Gestalt é ir nu. Deixem as expectativas. Minha máscara não era “eu sei tudo”, mas “eu não mereço.”

E Pedro volta a falar.

“Talvez a cura seja viver a dor sem drama. O drama dura muito tempo. O drama é jogar no mundo. É jogar para o outro. É não suportar a dor. Suportar a dor real é orgânico, tem fim, tem paz.

A dor do drama é não viver a dor.”

Dia III

Exercício- “aperitivo” da Gestalt.

Escolher três animais que mais gosto, com três características de cada um.

- 1 - águia: mistério, olhar, beleza
- 2 - urso : macio, grande, amoroso
- 3 - leão : respeito, força, magnitude

como me vêem é o 1.

como penso que eu sou é o 2.

como sou é o 3.

Exercício - “aperitivo” da Gestalt

Escolher 3 Líderes, influências marcantes na vida, com três características

- 1 - F. Nietzsche: afirmação da vida
- 2 - A. Shopenhauer: negação da vida
- 3 - Shiva: dança da vida/morte

Eu hoje estou vivo por causa do 3.

Quero aprender, me sentindo hoje como 2.

E algum dia espero estar como 1.

Exercício roda-ronda

Cada pessoa pede ao grupo o que quer do grupo.

Eu peço presença.

Jorge diz que pedimos o que não temos ou não tivemos.

E emenda:

“Aprendi com o tempo a fazer a família dentro de mim. O pai. O filho. O espírito santo. Os três cérebros da Gestalt.”

Trabalho do terapeuta:

primeira parte esperar

segunda parte empurrar

E Jorge abre ao grupo quem quer trabalhar.

Uma mulher e a dor.

Jorge usa a almofada para representar a dor e iniciar o diálogo entre a mulher e sua dor.

Exercício

Terapeuta/troca – acompanhar, perguntas pontuais, não confabular.
Integrar máscara, história e desenho da flor, animais, mestres.

Transformação nos rostos das pessoas. Máscaras caindo.

Jorge:

“O amor sempre está ali. Mas o amor da neurose é buscar o amor por estratégia, não por merecimento. Buscar desesperadamente o amor como se não o merecesse. Na Gestalt, o buscador conecta a parte interna, lá dentro. O buscador sabe o que fazer. As portas se abrem para dentro. Somos amor. Isso se chama laboratório de amor, Gestalt. Crer no amor é o primeiro passo para vivificar o amor. O gestaltista é especialista na vida, no amor, na saúde. Não é especialista em neurose. A compulsão por amor, a neurose do amor compulsivo vai perder o protagonismo. O amor ancestral, o amor velho, sabe confiar, sabe esperar. As coisas boas precisam de tempo. O sexo fica melhor com o tempo. É qualidade.”

Exercício

Em dupla. Desenhar a silhueta do corpo do colega no papel/ esteira.
Pintar, decorar, como quiser.
Indicando as três zonas do dar-se conta (externa, média, interna).
Não pinto nada por dentro da silhueta.
Deixo o contorno apenas. E vazio.
Faço três corações.
Um coração na cabeça. E (na testa) escrevo “33” .
Um coração no peito. E escrevo “1(primeiro) ano de vida
Um coração no ventre/ sexo. E escrevo “meu prazer vivo”.

Exercício

Passeio pela sala, vendo todos os “corpos”/ silhuetas, e acrescentar – se quiser – o que vê/sente que aquele “corpo” fala/ precisa/ inspira...
Sinto vontade apenas de desenhar corações em todos os corpos. E faço corações em todos eles...onde minha intuição guia..

Dia IV

Jorge:

O foco aqui é a pessoa do terapeuta. Não existe uma Gestalt. Cada terapeuta é uma Gestalt. A maneira de ser e o processo pessoal dele fazem a maneira da sua terapia. Quanto mais contato com pessoas/ terapeutas diferentes, mais enriquecedor é o processo. A corrente atórica da Gestalt privilegia a experiência, a vivência, o aqui e agora.

Pedro faz uma observação irônica/provocadora quanto ao momento que o grupo está apresentando, em comportamento...

“Ou vocês iluminam logo ou ...”

Jorge sugere a seguinte leitura/ bibliografia:

Capítulo 2/3 – La vieja y novíssima Gestalt – C. Naranjo.

Capítulo 3/4 – O processo criativo na terapia Gestalt – J. Zinker

Capítulo 1 – Tornar-se presente. Experimentos de crescimento em Gestalt-terapia. – J. Stevens

M. Bubber – “Eu e Tu “- relação dialógica

O Dar-se conta – J. Stevens

Jorge segue:

“Uma das artes da Gestalt é saber rir de nós mesmos.”

Exercício

Grupo – fazer teatro sobre uma situação

Jorge fala sobre a distância entre o SER e o EGO.

O ego como tigre:

“Quando bebemos água na mesma fonte, o tigre ataca.

Abre muito bem tuas orelhas. Muito bem teus olhos. Fecha a boca. A vida se perde falando. Menos falar, menos pensar. Esta é a vida, Aqui e agora. A melhor idade é a que você tem. O melhor momento é agora. O que está te ocorrendo agora, ainda que você não entenda, é o melhor. Gestalt significa movimento fechado. Figura fechada. Ser impecável é fechar os processos. Não condenar ninguém a quem deixei a energia que não fiz em meu movimento. Alguém terá que fazer. Já a condenei.

Quando a Gestalt está feita, o movimento é fechado. Exemplo: uma palavra de amor não dita. Um golpe não dado. Ser impecável. Com o ser não se trabalha, se acompanha, se testemunha.

Sou muito bom de máscara, de sombra. Mas com o ser, sou muito torpe. Se se dá conta do ser, aparece a virtude. Paixão é estar passivo, quieto. Me escraviza e não faço nada”.

Jorge desenha agora.

Divide o quadro-negro ao meio.

Na parte inferior, uma flecha para baixo:
MUNDO INFERIOR – INCONSCIÊNCIA – PERSONA(lidade)

Desenha um grande círculo e três círculos internos.

Dois superiores.
O da direita escreve PAIXÃO (9 eneatispos).
O da esquerda FIXAÇÃO.

Em relação aos dois escreve: pensamentos e emoções que não correspondem com a realidade. Quando vivemos no inconsciente.

No terceiro círculo, abaixo, desenha três círculos internos.

O de cima: SEXUAL.
O de baixo a esquerda, CONSERVACIONAL.
O de baixo a direita SOCIAL.
E escreve: instinto contaminado.

Na parte superior do quadro, com flecha para cima:
MUNDO SUPERIOR – CONSCIÊNCIA – SER

Desenha um grande círculo e três círculos dentro.

O de cima : INSTINTO PURO (livre, harmônico).
O de baixo, a esquerda, VIRTUDE.
O de baixo à direita, IDÉIAS SANTAS.

Jorge faz outro desenho.

Um semi-círculo aberto para cima – CÉU.
Um semi-círculo aberto para baixo – TERRA.
Um boneco – gestaltista tocando os dois pólos.

E escreve: salto quântico.
E iluminação.

Jorge segue falando:

“Somos um mundo esquizofrênico. A consciência provoca contágio.
Como devolver ao mundo um pouco de sentido, como hippies sérios!
Ecologia humana. Se algo está mal fora, é porque dentro está mal.
A inclusão começa dentro. A paz começa dentro. (desenhando símbolos alquímicos continua). Dar-se conta é atender ao chamado. Ir mais além dos protagonistas do ego. No nível básico, social e transpersonal. O que posso fazer para ajudar. Deus = vir para servir. Psicoespiritualidade.
Estrutura matéria (Gestalt) + energia (ser) . A alquimia. O verdadeiro ouro. Sacar a merda de todos. A luz. Dormir, o que comer, são as necessidades básicas do gestaltista. Dar-se conta é aceitar o chamado.”

Estou completamente emocionada.
Não contendo as lágrimas ao acompanhar todo esse bloco.
Meu coração pulsa, pulsa, pulsa.
Minha alegria em estar aqui, agora, é muito profunda.
E sinto alívio.
Muito alívio em ouvir todas as palavras que estão sendo compartilhadas por Jorge.

Jorge fala agora sobre ter sido “parteiro da morte”, em hospital. 12 a 15 mortes diárias/ partos diários.
E compartilha sua experiência.
E repete palavras dos últimos momentos.
Palavras que se repetem: “não amei, não perdoei, não vivi...”

E provoca:

“do que vive o terapeuta? Da miséria dos demais. É um come-pecado.
É um destino. Se assume ou não se assume. Não é um privilégio.”

E fala sobre tipos de suicídio:

social
psicológico
real (corpo físico)
espiritual – renuncia a busca

E segue:

“Quando um renuncia a espiritualidade, se morre de vergonha por ter traído o seu ser. A vida volta a ter sentido quando voltamos a entrar em contato com a espiritualidade. Já não se quer matar o corpo. Porque o corpo é o edifício da traição do espírito.”

Jorge abre para o grupo que compartilha depoimentos.

E conclui:

“Quando há muita dor, a criança vai para a imaginação. Deve-se ter paciência, com consciência. O não querer ir para casa, é a casa interna. A alma viaja em burro. O ego vai em avião. Estar no caminho do meio. Nem duro (a chicotadas) nem suave (massagem, piedoso). Apenas estamos desatrazando as tarefas. Não há nada de sentir mais felizes, mais orgulhoso. E sim, ignorantes preocupados. Geralmente, no primeiro ano de formação em Gestalt, se chora. No segundo ano, se morre. No terceiro, se renasce.”

Módulo II

Rámon Resino

La Montera – Sevilla - Espanha

Dramatização Respiração e Movimentos

Agosto 2010

Dia I

18 de agosto de 2010.

O segundo módulo começa em nova casa.

O espaço para o trabalho é mais amplo.

Há mais natureza.

Mais janelas.

Mais circulação de ar.

Não conheço o terapeuta, muito falado e esperado pela maioria do grupo.

Parece ser um sucesso esse Ramón.

Ele chega.

O alvoroço aumenta.

Estamos todos num grande retângulo, em colchonetes e almofadas.

Ramón, todo de preto, senta.

Estou bem em frente a ele.

Também estou vestida toda de preto.

Silenciosa.

O grupo agora parece um jardim de escola infantil. Energia muito alegre e, bem dispersa.

Famíliaaaa! – Começa Ramón.

E todos sorriem.

Ele começa a falar.

Diz que o primeiro ato de agressão é fazer-se escutar. Ser ouvido pelos outros.

E abre a roda.

Para que cada um fale do momento que está vivendo.

Ronda depoimentos

Chega a minha vez:

“Eu vivo hoje o fechamento de um ciclo de 10 anos de vida. Sinto que vivo uma morte simbólica. Encerrei a carreira como jornalista e apresentadora de televisão por me perceber objeto do sistema e não da verdade. Voltei para o teatro – que fazia espontaneamente na infância – e mergulhei na minha sombra, no meu abismo. Comecei a me dar conta do meu carnaval, das várias personagens que eu faço, das máscaras infinitas. Terror. Comecei a estudar filosofia por conta própria, por total necessidade. Nietzsche se tornou meu grande guia e amigo. E Shopenhauer, e Heidegger e ... Nessa mudança fiquei absolutamente sozinha. Meus pais e amigos me consideraram louca, já que me viam na TV desde os 19 anos. Meu marido não suportou. A gota d’água foi eu ter sido escolhida para fazer a personagem feminina mais polêmica da próxima série da HBO, para a América Latina. Decidi sair de casa e dei

início ao processo de divórcio. Um mês depois, as filmagens foram interrompidas. E chegou o email sobre a formação em Gestalt. Não sabia o que era Gestalt. Mas quando li, me dei conta que era o que eu fazia com a minha vida”.

Ramón faz apenas um comentário:

“talvez a sua morte não seja simbólica”.

E compreendo o que ele diz.
Sinto que não é simbólica.
E preciso compreender essa morte.
Sinto que é a morte da minha “primeira natureza”.
E quero compreender.
E quero a verdade.
Só.
Me sinto grata por estar aqui, novamente.
Sinto o Ramón como mais um guia no caminho.

Ramón faz comentários pontuais sobre os depoimentos compartilhados pelo grupo.

E abre o tema do encontro:

“Dramatização gestáltica com Ramón é diferente de com qualquer outra pessoa “.

Fala sobre o terapeuta como um diretor de teatro.
E o ator como o personagem de cada um.
Diz que neurose e personagem são a mesma coisa, são ego.

Genial, estou excitadíssima com Ramón.

Exercício

Escolher a cor da cartolina que quer trabalhar, dobrar em duas metades, escrever o nome na margem de cima e D.G(dramatização gestáltica – agosto 2010).
E desenhar a si mesmo, na cartolina.

Eu escolho uma cartolina branca.
E desenho só o contorno do rosto e uma juba, fios de cabelo, por cima e por baixo, em azul.

Todos expõem seus desenhos, numa grande fileira.

E momento para observação.

Ramón fala sobre as áreas do rosto.

Parte superior, cognitiva.

Parte central, emotiva.

Parte inferior, motora.

A metade superior, estrutura genital masculina.

A inferior, genitalidade feminina.

Ramón segue fazendo um sociograma do grupo, observando formas e cores escolhidas.

E agora fala sobre a família.

Diz que a família é a primeira companhia de teatro.

E o ego é o personagem que irá interpretar.

A partir dos 6 anos, geralmente.

Exercício

Escrever um roteiro, sobre a primeira imagem de vida.

“A IMAGEM”

Externa. Dia. Manhã.

Uma rua no centro do Rio de Janeiro.

Cena 1

Os pais de Fernanda saem de carro. Suas três filhas ficam sentadas, a esperar, no banco de trás. Enquanto Fernanda está virada, com os olhos voltados para a grande janela traseira, suas irmãs Giovana e Mariana, a do meio e a caçula, brincam entre elas.

Cena 2

Fernanda, quieta, olha a rua, no centro do Rio de Janeiro. Muita gente, muitas cores. E em meio ao turbulento movimento, algo se move devagar e chama sua atenção. Um ponto escuro. Um ponto escuro que vai aos poucos aumentando de tamanho, chegando mais próximo.

Cena 3

É um homem. Um homem negro. Quase nu. Tem restos de panos amarrados no quadril.

Cena 4

O homem se movimenta com muita dificuldade, tem as duas mãos atrás da bunda, segurando o cú. Com expressão de dor no rosto e no corpo. Ele abre a boca, várias vezes, gritando.

Cena 5

Fernanda não entende. Não pode ouvir nada. E sente medo do que vê. Olha para suas irmãs, elas continuam brincando. Nem sinal dos pais, ao olhar o vidro à sua direita.

Ela volta a olhar ao homem. E a seguí-lo com os olhos.

Cena 6

Fernanda percebe as pessoas rindo. Rindo muito. Quanto mais ele grita, mais as pessoas riem. Depois de gritar muito, e tentar entrar numa loja, o homem desiste. Encosta o corpo num poste, bem ao lado do carro. E começa a cagar. Fernanda observa paralisada, o homem cagando. As pessoas continuam rindo.

Dia II

Ronda com depoimentos sobre sensações em relação ao trabalho de ontem para hoje.

Exercício

Ramón pede um voluntário para iniciar o primeiro exercício do dia. Todos estão em pé. Depois de um tempo, me ofereço como voluntária. Ramón se deita no chão. Fala sobre respiração no diafragma. Pede que eu deite sobre ele. E quando vou deitando na vertical sobre ele, diz pra eu deitar na horizontal, fazendo uma cruz sobre o corpo dele. E respiramos juntos. O grupo observa.

E depois fazem-se duplas.
Respiração em cruz, diafragma.
Seguida por respiração costas com costas.
Peito com peito.
Clavícula com clavícula.

E por fim, mais três etapas:
sentir a respiração do parceiro.
sintonizar a respiração com o parceiro.
Brincar/ brigar com a respiração entre a dupla.

Exercício

Ramón pede ao grupo que faça uma linha só, bem próximos a parede. E dá comandos. Ir e voltar:

- 1- rastejar/ minhocas
- 2- lado direito arrastando no chão/ volta lado esquerdo
- 3- barriga para cima arrastando/ caranguejo
- 4- em quatro apoios
- 5- sobre os joelhos
- 6- andando de cócoras/ agachados
- 7- em pé, só com a ponta dos dedos
- 8- em pé, com os metatarsos
- 9- em pé, com os calcanhares
- 10- em pé, com o lado direito dos pés
- 11- em pé, com o lado esquerdo dos pés
- 12- em pé, com toda a planta dos pés colada no chão

Ronda.

Depoimentos das sensações após o exercício.

Eu me sinto absolutamente energizada, potente e livre.

E percebo minha diferença de condicionamento físico e coordenação motora em relação a todo o grupo.

Me sinto vaidosa, e me dou conta de quanto o meu corpo é hoje uma prova da minha trajetória de vida, o veículo do empoderamento, da garra, da coragem em existir.

Exercício

Ramón faz uma brincadeira, dizendo que o grupo fez bem o jogo e merece um presente.

Todos ficam como crianças.

Curiosidade geral.

Ele traz um grande plástico preto para a sala.

E nós cobrimos o chão.

E ficamos em círculo.

Ramón fala da criança, que quando tem um brinquedo fica tão excitada que arranca as entranhas do brinquedo.

Pede que o grupo não faça isso.

Que o grupo não arranque as entranhas do brinquedo que ele vai nos dar.

E traz um ovo.

E precisamos jogar o ovo na mão de alguém na roda, sem deixar cair.

Ramón diz para observarmos as reações de quem joga e de quem recebe.

Dúzias de ovos quebrados.

Ao terminar a “brincadeira”, Ramón diz para sentirmos os restos dos ovos espalhados, passando no corpo.

Fechar os olhos e experimentar a sensação do toque na pele.

Exercício

Em dupla. Cada um recebe um ovo. E pede permissão ao colega para tocá-lo, massageá-lo com ovo.

Digo a colega que faz dupla comigo que meu impulso profundo é de tocar no sexo, na vagina.

Ela, instantaneamente enrubesce as bochechas, e permite.

Sorrindo, tímida, se deita.

Fecha os olhos.

Eu tiro a roupa dela, delicadamente.
As calças.
E depois a calcinha.
Sinto o corpo dela como o corpo de um anjo.
A fragilidade e a entrega de um corpo sagrado, puro. Belo.
E me sinto em total entrega.
Abro a casca do ovo como se abrisse um remédio, uma cura.
Deixo deslizar a clara por toda a vagina dela, lentamente. Muito lentamente.
As pernas dela tremem.
Minhas mãos se movimentam com energia própria, sem comando mental.
Estou de olhos fechados agora.
Me sinto em fluxo, em uma dança.
Ela começa a emitir sons, gemidos de prazer profundo.
E ao deslizar a gema, pára bem no topo da vagina.
O corpo dela reage.
Em êxtase.

Ramón orienta a finalização da primeira etapa.
Visto a colega.
Lentamente a calcinha.
Depois a calça.

Agora ela está em minha frente. Estamos sentadas.
Ela me pede permissão para tocar meu rosto com o ovo. Eu aceito.
E fecho os olhos.
Me entrego ao toque de seus dedos.
Delicados.
Profundamente amorosos.
Me emociona a alma.
Sinto alívio.
Alívio em ser tocada com amor e delicadeza.
Me dou conta de minha fragilidade.
E da necessidade em me sentir frágil.
Preciso aceitar minha fragilidade.
E minha enorme carência em ser tocada com respeito, delicadeza e amor.

Exercício

Todos em pé, numa mesma fileira, próximos a parede. Ramón orienta para focar o ponto negro na parede em frente. Ir ao encontro do nosso ponto negro.

No início sinto dificuldade em perceber o ponto negro.
Busco fora de mim, pessoas, situações e não encontro.
Sinto o ponto negro dentro de mim.
Eu sou o ponto negro.
E fixo o olhar me sentindo o ponto negro.
E cruzo lentamente a sala.
Sentindo cada movimento do meu corpo caminhando.
Me sinto pesada.
E densa.
Me sinto num mar escuro.
Muito escuro.
E lodoso.

Ao chegarmos no outro lado da parede, Ramón orienta para que baixemos a cabeça para o ponto negro.

Sinto dor.
E respeito.
Sinto solidão.
E respeito.
Sinto vazio.
E respeito.
Sinto a morte.
E respeito.
Estou entregue.
Totalmente entregue ao ponto negro.

Ramón orienta para que nos encontremos em pequenos grupos, acolhermos uns aos outros.

Por fim, um relaxamento coletivo, guiado por Ramón.
Orientando para prestarmos atenção nas partes do corpo indicadas por ele.
Depois compartilhamos uns com os outros sobre as descobertas das sensações no corpo, das diferenças vividas, experimentadas.
E seguimos para em pé, erguermos os braços e dançar.

Dia III

Ronda depoimentos sobre sensações do trabalho de ontem para hoje.

Exercício

Todos em pé. Caminhar.

Ramón dá os comandos para os movimentos corporais. Fazemos um “passeio” pelo reino vegetal, pelo reino animal e reino humano.

Seguimos em movimento, agora representando as necessidades fisiológicas. Sede, fome, fluídos...

Exercício

Em grande círculo, uma pessoa no meio.

O grupo observa e expressa o que sente ao ver aquela pessoa.

Exercício

Ramón pede que todos tomem a metade da sala para um grande combate, uma grande luta.

Ele fica só, do outro lado.

Encarna a ira. Encarna a agressividade.

E provoca a todos para a guerra, para partir para cima dele com toda a força e agressividade.

Eu estou na última linha, dos fundos.

E quando ele dá a partida, todos se movimentam, e ele muda o comando.

E grita para que a agressão seja transformada em amor.

Para quem ataca, transformar a energia da agressão, em amor.

“O amor é a única saída”.

Vivência – episódio energia sexual / teatro fisiológico

Em um dos intervalos, Ramón vem até mim, e pede segredo sobre a conversa.

Ok.

Me pergunta por quem eu sinto atração sexual no grupo.

Com quem eu gostaria de fazer sexo.

Por quem me sinto atraída.

Respondo, fria, que nesse momento não sinto atração por ninguém.

Ele insiste.

E para “fazer o exercício”, indico pessoas que vejo nos olhos algo que me inspira.

Mas realmente não sinto tesão.

Entre essas pessoas, deixo de fora um homem (me dei conta que o deixei de fora só depois do que aconteceu).

Ramón então me pede, se consigo durante as próximas três horas, não me aproximar dessas pessoas.

Eu digo sim.

E ele diz que depois me falará o porquê.

É para uma atividade.

Ok.

Seguimos para mais um exercício e intervalo para o almoço.

Em seguida do exercício, houve um relaxamento, com música suave.

Eu estou deitada ao lado de um homem e de uma mulher.

Nenhum deles está entre os que indiquei ao Ramon.

Naturalmente, nós três nos acariciamos, com ternura, relaxados.

Aos poucos, as pessoas começam a falar alto, combinar o almoço.

E a mulher que está ao meu lado é pega pela mão, por uma amiga que quer sair com ela para o intervalo.

Ela não queria ir, mas vai.

Ficamos só eu e o homem.

Ouvindo música, ainda relaxados, enquanto as pessoas saem.

Aos poucos nos abraçamos mais.

E mais.

E o fogo acontece.

Nos agarramos em plena sala.

Não tem ninguém.

Só uma colega lá fora, perto da árvore, escrevendo.

Viramos dois bichos.

Só com os corpos, de roupas.

Ele prende minhas mãos encima da cabeça e se move como se me penetrasse.

Eu me esfrego toda no corpo dele.

E gozo.

Sem tirar um pano de roupa.

Sem beijar na boca.

Puro fogo.

Animalidade.

Instinto.

Ferocidade.

Nos acalmamos.

E cada um vai para o intervalo de almoço, separados.
Na volta do almoço, Ramón me chama num canto e diz para que eu me prepare.
Na hora que ele me chamar, eu entro, será minha cena no teatro.
Eu ainda não entendo o que ele quer dizer, o que eu vou fazer.
E ok.
Espero.

Teatro – necessidades fisiológicas

Ramón fala sobre as necessidades fisiológicas.
Diz que escolheu algumas pessoas na sala para ficarem privadas de necessidades básicas durante algumas horas e que agora esses “atores” irão atendê-las no palco.
Urinar, cagar, vomitar, comer, fazer sexo.
Ramón chama cada uma das pessoas ao palco.

E chega a minha vez.

Ele me chama e pergunta se posso interpretar o sexo.
Eu digo que sim.
E o que você precisa?
Eu digo que preciso de espaço.
Colocamos os colchonetes no fundo da sala.
E fico no espaço vazio em frente a platéia.
Respiro.
Tenho o corpo todo em roupa preta, justa, e um manto preto.
Ramón diz que colocará uma música e eu começo.
OK.
Silêncio total.
Eu estou sozinha no palco.
Representarei o sexo sozinha.
Sinto frio na barriga e logo respiro fundo e falo a mim mesma: se entrega.
Se deixa levar.
E começa a música.
Tambores.
E eu me jogo.
Me entrego.
Danço o meu sexo todo.
Danço todos os tambores.
Danço por todos os níveis da sala.
Do chão ao ar.
Da serpente à águia.

Explodo em energia e agressividade.
Me sinto poderosa.
Me sinto pura natureza.
Me sinto uma fera.
E olho nos olhos de cada um na platéia, como se quisesse devorá-los,
mastigá-los, castigá-los, sinto poder absoluto sobre eles.
Me sinto maior que todos eles.
Me sinto cruel.
Me sinto sobrehumana.
Me sinto selvagem.
Me sinto divinamente selvagem.
Aterrorizante.

Ao parar a música, silêncio total.
A sala é uma bola de fogo e silêncio.
Demoro a voltar à sala.
Me sinto um pouco transtornada, com medo de tanta sensação de poder.
Me fragilizo.
E fico em silêncio.
Sento ao lado de Ramón.
Ele me olha e pergunta como estou.
Eu não respondo nada.
Tenho impulso de um abraço, profundo e delicado.
Ele me abraça.
Me acolhe.
Eu me sinto muito, muito frágil agora, e grata.
Me sinto compreendida.
Breve silêncio e Ramón fala.
Diz ao grupo que ele escolheu mais alguém para fazer a cena do sexo.
Um homem.
E que esse homem não teve coragem de ir ao palco comigo.
E olha para o homem.
Que está chorando, emocionado.
O homem é exatamente o da “cena real” do intervalo.
Ele, emocionado, diz que meu sexo era absoluto, que não podia me acompanhar.
E Ramón segue provocando ele.
Dizendo que ele não é homem suficiente, não é macho suficiente para estar com uma mulher, com uma fêmea como eu.
Eu me sinto chocada por perceber que “a cena” já tinha acontecido.
E que ele não conseguiu ir ao palco.
E me dou conta de quantas vezes isso acontece na minha vida.
De quantas vezes estou sozinha no meu sexo, por não ser acompanhada por um homem, por um macho de verdade.

E acabo fazendo o que vai dar o máximo de prazer ao homem.
Sei que tenho esse poder.
E essa impotência comigo, ao mesmo tempo.
E sinto raiva, muita raiva por isso.
E percebo que meu gozo é desesperado também por isso, para aliviar a raiva que sinto de não ser amada por inteiro.
E por sentir que os homens tem medo de mim.
Os homens e as mulheres.
Tem medo da energia que existe em mim.
E eu também, sinto medo desse poder.
Quero aprender a canalizar esse poder.
Para o amor.
Para a força do amor.
A força real que existe em mim.

Exercício

Em círculo, após momento de silêncio, em que cada um pensou no ato íntimo mais confidencial, que não conta a ninguém, abrem-se os testemunhos.

Eu digo que é sentir o sabor da minha vagina.
Provar o sabor da minha própria vagina.
O ato mais confidencial.
E a seguir, depois que todos falam, Ramón detona a bomba: o ato mais confidencial é o ato que você tem maior dificuldade.
Bingo.
Saborear a minha vagina é a minha maior dificuldade.

Atividade com máscaras

Ramón sugere que esta noite, antes do último dia de trabalho, encomendemos um sonho.
E que coloquemos a máscara feita no módulo do Jorge Llano, ao lado da cama. E um copo d'água.

Tenho um sonho impressionante.
Estou num barco, em alto-mar com pessoas da minha família.
O clima é de alegria, estão sorridentes.
Eu estou pensativa, sentada no banco interno do barco.
Vejo agora enormes pés de pássaro pingando.
Um pássaro enorme, preto, entra no barco, molhado.
Silêncio.

Olho para ele.
Vou em direção a ele.
Tem o mesmo tamanho que eu.
Nos abraçamos.
Fico profundamente emocionada com o sonho, com a mensagem de
integração, do abraçar a morte, o escuro.
Também, porque sentia fobia de pássaro até poucos meses atrás.
Antes de sair do casamento, resgatei uma gaivota machucada, parada
na areia.
A vi morrer no mar.
E ser comida por urubus.
Restaram as penas brancas.
Abertas.
O esqueleto em cruz.
A alma vazia, voando.

Dia IV

Ronda sobre sensações de ontem para hoje.

O homem da não-cena de sexo no teatro fisiológico é novamente provocado por Ramón.

Depois de muita resistência, Ramón o faz sentar em frente a mim.

E dizer tudo o que está sentindo olhando nos meus olhos.

Ele chora muito.

Ramón faz ele me perguntar se eu ficaria com ele.

Se ele era um homem que eu gostaria de ter como meu homem.

Eu digo que não.

Que não consigo vê-lo inteiro, como homem.

E digo que a energia sexual dele é forte.

Digo que tive prazer em estar em contato, prazer real.

E que foi surpreendente, já que não suporto seus jogos infantis de sedução.

Ronda

Uma jovem mulher se diz frustrada com o trabalho do módulo de Ramón.

Diz que não está sendo atendida em suas expectativas.

Ramón faz algumas perguntas.

E propõe um exercício.

Vivência – mendiga

Ramón diz para a jovem mulher sair da sala.

E orienta o grupo para agir como se estivesse em clima de festa, de celebração.

Ela vai entrar como uma mendiga, uma pedinte.

Quem quiser dar algo ou não dar, está a critério de cada um.

Ela entra.

E faz cara de pedinte e seduz todo o tempo como uma mendiga.

Muitas pessoas dão moedas, dinheiro a ela.

Ela sorri, agradece.

Quando ela se aproxima de mim, eu digo que estamos em festa e que a presença dela não é bem-vinda.

Ela deve se retirar da sala.

Ela tenta me seduzir, se negando a sair da sala.

Eu a pego pelo braço e a levo até a porta.

Deixo-a do lado de fora.

E fecho a porta.

Ela fica na rua.
Sem poder voltar para a sala, para a festa.
Todos acompanham em silêncio.

Depois de um tempo, Ramón pede a todos que voltem a seus lugares.

Ramón olha pra mim e diz: você é espanhola!
Na minha terra, quando estamos em festa, as mulheres expulsam os pedintes das festas, não deixam ninguém atrapalhar a celebração da vida.
Isso é atitude.
O que você fez é atitude.
Você é a mãe do grupo.
E chama a jovem de volta.
Fala sobre o pedir, o ser pedinte, o ser mendigo, o estragar a vida alheia e a própria vida sendo mendigo, jogando no outro a responsabilidade pela sua própria vida.
E a faz sentar em minha frente.
E pedir.
E ouvir que não vou lhe dar nada.
Que ela deve buscar sozinha.

Batismo final

Ramón traz o bálsamo, azeite, faz escorrer em nossas testas.

Compartilho aqui um texto de minhas sensações, logo depois do dia do teatro do sexo/ vivência.

É um texto enviado a um amigo, escrito em uma mesa de bar, ainda muito mexida com a experiência:

“A pancada foi a mais violenta até agora.
Lembra que eu disse que meu ego é um leão?
Muito pior.
É a Vênus.
Por isso minha buceta é um ABISMOEGOCEANO que me impede de ser amada no que sou, não no que aparento ser.
E conviver com isso, desse tamanho, e querer que o outro me sinta como um peixe, inofensiva, amor-alimento, e não como a Vênus inatingível...puta que me pariu.
Put a pancada do caralho.
Então, o meu ato mais íntimo é a minha maior dificuldade.
E sentir o gosto da minha buceta, hoje, mais que a dificuldade de fazer

cocô – já melhorando – é a necessidade de que me beijem com amor.
E a necessidade de falar de buceta, de chocar, é o tamanho da minha dor.

E aí é a Vênus.

Que busca no amor a única saída.

Mas é só desejada.

Tem o sexo desejado.

Mas não amado.

Senão não estaria à disposição de todos os homens/mortais do mundo.

O ego, nesse mundo, quer ser a sobrevida.

Mas a vida é o amor.

E o ventre do qual se veio era amor.

Mas se nasce.

E se conhece a dor.

A dor da mãe?

É isso?

Aí, eu percebo que faço o contrário da vida da minha mãe, hoje.

Eu sei qual é o tamanho da dor da minha mãe.

E por que isso, mesmo hoje estando consciente, depois de tanta destruição da mentira, chega como mais uma dor?

E por que não se consegue realmente, na vida, se libertar da mãe?

E por que eu quero – o meu ego quer – ser a buceta do mundo?

A bucetação do mundo?

É para chocar, para mostrar essa violência ao mundo? Mas e o amor?

Que tanto sinto pelo outro – e que minha mãe sempre me ensinou – se torna a minha maior carência?

Vou precisar do amor de uma humanidade inteira para sanar minha carência de amor?

E a Vênus então, que sou – ou meu ego é – ou minha imagem faz aos outros essa realidade – por que veio comigo essa imagem?

Essa minha imagem de Vênus do amor?

Por que?

Para que?

Módulo III

Lika Queiroz

Instituto Gestalt Terapia da Bahia - Brasil

Vazio Criativo

Setembro 2010

Dia I / II

18 de setembro de 2010.

A primeira terapeuta mulher.

A vejo muito sofisticada.

Uma sofisticação nada aparente.

É um refinamento na presença.

Simplicidade profunda.

Um comportamento delicado e aberto.

Lika se apresenta ao grupo, um pouco tímida.

E aos poucos ganha ritmo, ao falar de sua própria história de vida.

E de como a Gestalt entrou em seu caminho.

Lika abre a proposta para o trabalho nesse módulo: a Gestalt com o objetivo de criar espaços para a singularidade, para respeitar a alteridade, para funcionar com o ritmo do outro.

Observa que a lucidez, a awareness acontece com a minoria das pessoas.

A resistência ainda está com a grande maioria.

E inicia o trabalho teórico sobre o Pensamento Diferencial e Salomon Friedlander, a partir de projeção de textos no telão e comentários.

Encontro de Fritz Perls com Friedlander

“Encontros no Café of the West e no Romanische Café.

1922. Começando renovado. Super excitante. Nós, nós!... Atores, pintores, escritores. Criando um novo mundo. Bauhaus, Brucke, Dadaísmo...

Descubro um guru: S. Friedlander – Indiferença Criativa.

Descubro o ponto zero como na central esticando em “algos opostos”.

Primeira vez uma produção sólida.

E menos confusa”.

Salomon Friedlander

Nasceu em 1871, em Gallantsch, Polônia (Prússia).

Filho mais velho de uma família judia de classe média.

Asmático, doente dos brônquios.

Estuda com tutores, escolas particulares.

Teimoso, mimado, lê contos de fadas, Júlio Verne.

Em 1885, estuda em Berlim (sistema prussiano).

Passa por um sanatório em Genebra durante dois anos (Shopenhauer, Poe, Rabelais, Sterne, Quincey, etc).

Completa estudos aos 23 anos.

Ludwig (Maximilian University) : odontologia.

Vive crise existencial: sexualidade exacerbada “enlouquecido e depravado”.

Filosofia: imoralismo nietzschiano.

1897(25 anos): preocupação com questões éticas. Revelação: a indiferença criativa de polaridades do mundo.

1902 – doutorado: interpretação do Shopenhauer da Crítica da Razão Pura de Kant.

Berlim: jornalista e autor de livros filosóficos e de ficção.

Movimento expressionista.

Espírito anarquista, autoritário e individualista.

Oposição a Freud, crítica a Thomas Mann.

1911, casa-se com Marie Luise. Tem filho, Heinz Ludwig.

É intelectual boêmio, bem relacionado, orador.

Celebridade literária: Friedrich Nietzsche, Eine Intellektuelle Biographie.

Affair extra-conjugais.

1918 a 1926 – Schopferische Indifferen

1933 – Paris, perseguido pela gestapo.

Saúde precária.

1839 – impedido de emigrar para USA por Thomas Mann

Estado crítico de saúde impede de ser levado para um campo de concentração; Marie Luise é presa.

Guerra – último ensaio: Sartre e existencialismo.

1946 – morre em Paris o poeta, autor de novelas e coletâneas de contos.

Salomon Friedlander: escritor burguês de tratados filosóficos.

Mynona: o artista boêmio do grotesco

“Eu não sou um ser humano, eu sou ninguém e todo mundo, o indiferenciado. Se as pessoas querem me entender elas devem morrer, devem ser aniquiladas como eu, indiferenciadas. Eu sou aquele que o ser humano está esperando sem saber disso claramente”. MYNONA.

PENSAMENTO DIFERENCIAL

Compreensão científica mais ampla que a visão de causa e efeito.

Observador e fatos observados = inseparáveis.

Encontrar um ponto a partir do qual o observador possa alcançar uma visão mais compreensiva e não distorcida do evento (buscar um estado de desidentificação, encontrando uma visão menos distorcida do evento pela subjetividade – que está sempre significando – buscar um não – julgamento).

INDIFERENÇA CRIATIVA

A cisão que o homem cria no mundo com sua consciência (separação entre si e o mundo, entre sujeito e objeto), e que é experienciada como inevitável e dolorosa, é uma ilusão.

Esta ilusão é abolida compreendendo o mundo a partir de um ponto zero, o nada do mundo (nenhuma-coisa), o absoluto, a origem.

São desenhados três gráficos (1A) (1B) (1C)
Movimento de A – B

O primeiro é linha reta (um homem com pá nas costas).

O segundo, na linha reta, há um declive C, uma subida M e chega em B (um homem cavando o buraco, o declive)

O terceiro, no declive, o homem joga a terra para cima.

Espontaneidade criativa na materialidade – equilibrar tensões opostas

Indiferença criativa situada a meio caminho entre orientações materiais opostas que ele chamava “ forma” ou “pensamento diferencial da realidade.

(Muller– Grazotto, 2007, p. 148)

Todo holístico – está a toda hora buscando uma organização mais harmônica e mais complexa a cada momento e não apenas um conglomerado.

Ponto de indiferença criativa, estado indiferenciado, vazio, vazio fértil, ponto de equilíbrio. É o ponto a partir do qual acontece a diferenciação em opostos; a condição da possibilidade da diferença.

Tudo que existe é determinado por polaridades.

O campo se organiza a partir de um contexto específico de encontro entre duas orientações contrárias.

Encontro = evento contingente que estabelecido, fundaria um ponto zero.

Ponto de indiferença criativa (conteúdo de cada força) – cheio de interesse na conservação deste estado de equilíbrio.

É um plano pleno de possibilidades, indiferente porque não está impregnado pelas intenções. É vivo e pulsante, cheio de interesses e intenções.

A partir desse interesse o campo ganha autonomia.

As orientações opostas podem ser potencializadas ou diminuídas no processo de auto-regulação.

Ao longo do processo, onde não temos a fórmula, a cada momento, estamos construindo de acordo com a necessidade do processo de auto-regulação.

“Ponto zero é o ponto de equilíbrio de onde partem as polaridades e para onde retornam”.

“A morte é o momento de finalidade e renascimento.”

“A perfeita superioridade não vive nem no máximo, nem no mínimo. Ela está no centro criativo. É diferente do desapego desinteressado”.

(Friedlander, 1927, p. 231)

“O que quer que seja se diferencia em pares de opostos. Se você se deixar levar por um dos pares está numa armadilha. Se você ficar no ponto zero, você está equilibrado e em perspectiva”.

Os opostos não se opõem, são polares na relação entre si.

“A fórmula da polaridade contém o significado da vida. A polaridade: o sim e não para a vida”.

Sem reciprocidade os pólos perdem a conexão.

Todo o conflito tem a ver com a determinação do equilíbrio desta reciprocidade.

Os extremos não lutam entre si.

Somos indiferentes a tudo que é “não diferenciado” do nosso ponto de vista subjetivo.

O interesse despertado em nós é zero, que é ao mesmo tempo um início e um centro.

Categorizações criadas a partir do ponto de vista “normal” , que é indiferente.

pré-diferença (ponto zero)

grau de diferenciação

opostos

“(...) que todo evento se relaciona com um ponto zero, a partir do qual se realiza uma diferenciação em opostos. Esses opostos de apresentam, em seu contexto específico, uma grande afinidade entre si.

Permanecendo atentos ao centro, podemos adquirir uma habilidade criativa para ver ambos os lados de uma ocorrência e completar uma metade incompleta. Evitando uma perspectiva unilateral, obtemos uma compreensão mais profunda da estrutura e função do organismo”.

(Perls, 2002,p. 45-46)

Indiferença criativa = fundamento dinâmico do processo de auto-regulação do campo organismo-meio.

“EGO INSUBSTANCIAL“ (Perls)

“A pessoa como equilibrista dos seus extremos polares relativos. O equilíbrio em si mesmo contém em si a quantidade e suficiente de todos os extremos relativos”

(Paul Shane)

Pensamento diferencial e indiferença criativa serviram de base para o conceito de ajustamento criativo na Gestalt terapia.

“Em Gestalt terapia há o reconhecimento que toda a experiência humana existe em um contínuo com opostos polares, tais como passivo/ agressivo, triste/ feliz ou humilde/arrogante. É frequentemente útil para se entender a psicopatologia como um desequilíbrio em um ou mais deste contínuos, com o indivíduo paralisado em um dos pólos extremos ou perto. O funcionamento sadio é então visto como um acesso a ambas polaridades e a habilidade de flexibilizar a experiência em qualquer lugar entre as mesmas de acordo com a situação. Um dos objetivos da Gestalt terapia é que o indivíduo equilibre suas polaridades internas, encontrando dentro de si o ponto-zero. Tal estado pode ser pensado como uma forma de não-apego; Fritz Perls se referiu a este conceito como indiferença criativa”.

(Journal of Heart Centered Therapies).

VAZIO FÉRTIL

“Algo não diferenciado” .

Pré-diferente.

Estado de vacuidade “KU”, momento que antecede a criação

“A vacuidade é o potencial oculto de tudo o que em si não é bom nem mau; qualquer objeto no universo é vazio e o significado lhe é atribuído por quem o percebe.”

(Perls, 2002, pg 50)

“O Self só pode ser sentido em potencialidade, já que o campo existente no momento seguinte é sempre rico em novidades potenciais e o self não sabe a priori o que irá inventar”. (Queiroz, 2007)

POTENCIAL CRIATIVO DO SELF = VAZIO FÉRTIL

Fase intermediária entre o pós-contato e o pré-contato subsequente.
(pré-diferente)

“(...) a Gestalt é fechada, um ciclo está terminado. Voltamos à “estaca zero”, ao vazio fértil da indiferença criadora”(Friedlander) , de onde poderá emergir uma nova experiência”. (Ginger, 1995).

“quando aceitamos e entramos neste nada, no vazio, descobrimos que o deserto começa a florescer. O vazio estéril torna-se o vazio fértil. O vazio vazio (empty void) ganha vida, se enche”. (Perls, 1977).

Do nada original, criou-se a matéria e a antimatéria; quando algo é formado, é criado o seu oposto.

Juntando tudo que foi formado tem-se o nada original.

O NADA É QUASE TUDO

Quase todo o Universo é formado de puro vazio.

E esse vazio completo – o nada – é muito mais pesado que todo o resto do cosmo.

Não entendeu?

Os cientistas também não. Mas a história por trás disso é fascinante. desenho de uma caixa, com uma bola pequena e uma boa grande dentro

Se o Universo fosse essa caixa, toda a matéria convencional existente seria a esfera pequena.

A bola grande representaria a matéria escura e o restante, puro vazio.

Desenho de “sawblade”,

representing the foundation of four being, prior to physical reality, as emptiness and awareness.

From Tool’s lateralus CD art/ Alex Grey & Tool.

“O vazio está cheio de energia, só podendo existir onde há um perfeito cancelamento entre as energias contidas. Se em qualquer ponto o cancelamento não se completa, o desequilíbrio no balanço energético neste ponto faz com que a matéria seja criada”.

“No vazio existe a substância quântica, com grande quantidade de energia: “zero point energy”. (Andreeta & Andreeta, 2005)

“Nas incertezas é que estão os segredos não desvendados da natureza. São campos onde todas as possibilidades estão potencialmente armazenadas”.

(José Pedro Andreeta, Maria de Lurdes Andreeta)

FORMA/ VAZIO FIGURA/ FUNDO

Zen: “Nada é permanente”. A vida é parte da fonte, do silêncio.

Gestalt: tudo volta ao vazio(ciclo).

“A mudança se realiza somente quando a mente está vazia de todo o pensamento.”

“Quando não sei nada, é aí que consigo aprender”.

WU-WEI – movimento natural do Universo

Não atrapalhar a HARMONIA do mundo

Não interferir no curso das coisas – deixar-se levar.

CONTRÁRIOS EMERGEM um do outro

YIN/ YANG

TAOÍSMO

O Zen não tem nada a ver com letras, palavras ou sutras.
Só requer que te encaminhes diretamente ao ponto onde há de encontrar a morada da paz.

“A árvore Bodhi não existe. Nem sequer um espelho brilhante. Já que tudo é vazio, onde pode a poeira pousar?”

Comentários feitos por Lika:

“Toda criação do indivíduo é uma projeção, fruto de vivências”.

“Toda realidade é subjetivada”.

“A realidade está diretamente ligada ao estado de consciência que você está. – amplitude de consciência –

“Não julgamento: ponto da indiferença criativa (ponto sem tensão entre os pólos) é o ponto da compreensão”.

Procura-se um ponto dinâmico onde as tensões não se polarizam.

Na Gestalt podemos estar sendo, sem se fixar num pólo.

A cada momento escolho consciente onde estar e me dou conta de mim (como estou? O que estou escolhendo?), consciente, me responsabilizando.

A autorregulação organísmica mostra que todo o organismo tende a buscar a harmonia através de um ponto de equilíbrio no vazio fértil.

“Todo organismo tende naturalmente à busca do equilíbrio.”

“Gestalt: o todo é maior que a soma das partes.
E cada parte contém o todo.”

“Homeostase: todo organismo naturalmente se regula.”

“O equilíbrio não é algo estático.”

“Somos seres de falta e completude.”

“Pregância: a gente busca o equilíbrio da melhor forma possível (com maior economia de energia para dar conta do equilíbrio).

“Todo comportamento é um ajustamento criativo.”

“Auto-regulação organísmica é o que move a vida.
É abrir e fechar gestalts.”
(o que para a psicanálise é a pulsão de vida)

“Self funcionando como personalidade: vai tecendo os fios, construindo um tapete infinito. Não é estrutura, é a significação que damos a nós mesmos . O sistema de contatos, de significações que fazemos conosco, que demonstra que estamos sendo nossa personalidade.

“A ilusão abolida pelo ponto zero, o nada.”

“Espontaneidade criativa na materialidade – equilibrar tensões opostas.”

“Conflito na Gestalt: estar com uma ou mais figuras com a mesma carga de equivalência, que não consegue hierarquizar. Fica-se dividido.”

“As polaridades são as nossas significações. O estado indiferenciado/ vazio/ vazio fértil é o ponto de equilíbrio.”

“Ponto zero: a partir do qual a diferenciação vai acontecendo. No momento em que você cava a polaridade, você faz surgir a montanha.”

“Fenomenologia e Gestalt-terapia.”

“Ponto de encontro: evento contingente que estabelecido, fundaria o ponto zero. Você não está preso a nenhum conteúdo de uma força. O campo se organiza a partir de um contexto específico de encontro entre duas orientações contrárias.”

“Indiferença no sentido de você não estar impregnado do conteúdo de nenhuma força. Momento de profunda criatividade, qualquer coisa pode se manifestar.”

“Ponto de indiferença criativa (conteúdo de cada força) – cheio de interesse na conservação desse estado de equilíbrio. A partir desse interesse o campo ganha autonomia. As orientações opostas podem ser potencializadas ou diminuídas no processo de auto-regulação.”

“Ponto zero é o ponto de equilíbrio de onde partem as polaridades e para onde retornam.”

Lika fala sobre o caos.

“Tudo é impermanência. O que emerge (emergente), emerge do nada.

Existe um campo de ressonância a cada instante formado com suas possibilidades, como um design, uma ordem anterior (lembra o Vedanta Advaita) por trás do caos.”

“Por trás do caos tem uma ordem anterior.”

“O que quer que seja, se diferencia em pares de opostos.

Se você deixar se levar por um dos pares está numa armadilha. Se ficar no ponto zero, você está equilibrado, em perspectiva.”

“No mesmo momento em que x se manifesta, a polaridade de x também se manifesta.”

“A integração de polaridades é um processo contínuo.”

HOMEM – VIR A SER

(base fenomenológica existencialista, Husserl)

“Sempre posso me construir diferente, ad infinitum.”

(Autorregulação orgânica é o melhor arranjo possível naquele momento).

Sempre podemos re-escolher e re-construir de forma diferente.

A cristalização é um limite neurótico.

“O limite das possibilidades sou eu que crio.

Maya-Ilusão.”

“Os opostos não se opõem, somos nós que criamos “ou - ou.

“É um pólo e outro de um contínuo, onde cada pólo é uma manifestação de um contínuo.”

TOTALIDADE DO BASTÃO (INTEIRO)

“Tempo fenomênico/ tempo experiencial.”

“Cada um de nós é uma Gestalt em si e parte de uma Gestalt no todo (da célula ao todo).”

“Toda a minha ação tem um impacto sobre mim e sobre o todo.”

PRESENÇA – assumo a responsabilidade do que faço.

“A consciência é a antítese da alienação.”

“A fórmula da polaridade contém o significado da vida.

Contém o sim e o não da vida”.

“Sem reciprocidade os pólos perdem a conexão. Todo o conflito tem a ver com a determinação do equilíbrio dessa reciprocidade. Os extremos não lutam entre si.”

“Somos indiferentes a tudo que é “não diferenciado” do ponto de vista subjetivo. O interesse despertado em nós é zero, que é ao mesmo tempo um início e um centro.”

“A doença é um símbolo. É uma linguagem a ser compreendida.”
(nível de desequilíbrio da totalidade orgânica).

EGO INSUBSTANCIAL

Indiferença criativa = fundamento dinâmico do processo de auto-regulação do campo organismo – meio.

Lika fala sobre a cisão de Perls com Freud.
O trabalho sobre resistência oral, não aceito.

“A criança desde pequena tem uma intenção (ego insubstancial).
O processo de auto-regulação começa desde a infância. E o ego não necessariamente começa com a cognição.”

“A pessoa como equilibrista dos seus extremos polares relativos.
O equilíbrio em si mesmo contém a quantidade suficiente de todos os extremos relativos. (cada parte contém o todo).”

Vivência

Estive fascinada pela condução de Lika.
Embarca profundamente na teoria e na filosofia, de forma absolutamente contundente e direta, objetiva.
E descobrir que Nietzsche e Schopenhauer (e Husserl, e Heidegger) estão nas bases formadoras de Friedlander, e de Perls, e da Gestalt é puro êxtase para mim.
Me sinto emocionada.
Grata, profundamente por estar aqui.
Tudo começa a fazer sentido.

INDICAÇÃO BIBLIOGRÁFICA

Abordagem gestáltica – Testemunha ocular da terapia
(Fritz Perls)

Módulo IV

Susana Castro

Institut Gestalt Buenos Aires - Argentina

Mecanismos Neuróticos

Outubro 2010

Dia I

16 de outubro de 2010.

Mudança de lugar.

O trabalho volta a ser feito no local onde aconteceu o primeiro módulo.

A segunda terapeuta mulher, na sequência da brasileira Lika.

Susana veio da Argentina.

Eu chego atrasada, fui ao endereço antigo.

Sinto que ainda não aterrissei, estou chegando de viagem à casa de meus pais.

Ao entrar, me sento próxima à porta e de Susana.

A observo de perfil.

Ela está contando algo que não entendo.

Depois soube que ela compartilhava um problema pessoal, com a filha.

Percebo Susana muito cansada, extremamente cansada.

Tem a voz cansada.

O corpo bastante pesado.

Sem tonicidade.

Completamente flácido.

Seu olhar é de tristeza.

A energia de sua presença é quase inexistente.

Susana propõe a ronda.

O momento que vive agora cada pessoa no grupo.

Chega a minha vez.

Falo que, pela primeira vez em frente ao grupo, sinto a garganta apertada.

Me sinto frágil.

O coração apertado.

Compartilho que estou chegando da casa de meus pais.

A primeira visita depois da saída do casamento.

A primeira visita depois da mudança radical na trajetória pessoal e profissional.

A primeira vez também, percebendo o jogo de espelhos na família.

Ficava muda, observando, escutando meu pai e minha mãe.

Escutando, escutando, escutando.

Vendo.

Acompanhando tudo, o tempo todo querendo estar presente.

Sem fugir.

Sem jogar.

Sustentando a mim mesma.

Consegui olhar para a minha mãe, em silêncio.

E manter o silêncio.

Não fazer parte do palco dela.
Consegui olhar, com humildade e abertura, para a mulher e para a mãe.
Abri meu coração enquanto ela falava sem parar.
E numa brecha, respirei, e pedi que ela olhasse em meus olhos.
Pedi que conversássemos pelos olhos.
Perguntei se ela podia fazer isso por mim, me olhar nos olhos.
E simulei o fechamento de minha boca e mantive o olhar nos olhos dela.
Ela parou por alguns segundos.
E me olhou, de verdade.
E não aguentou.
Disse que não conseguia.
Disse que a dificuldade em aceitar que não olha para suas filhas é imensa.
Eu sentia a dor enquanto ela falava isso.
Ela disse que só agora, começa a perceber que não esteve com as filhas.
Que fazia tudo que nós precisávamos, mas não conseguia estar presente de verdade.
Disse que foram raras as vezes que ela nos abraçou de verdade, apesar de parecer muito carinhosa.
Falou que se dava conta disso agora, com as netas.
Disse que quando olha para as netas, sente amor.
E quando abraçava e beija as netas, realmente abraça e beija com amor.
Eu continuava em silêncio, acompanhando cada gesto, cada som, cada palavra.
E ao final, disse para ela que prestasse atenção ao que falava, pois as palavras dela tem efeito de um Deus na terra.
Consegui, olhando nos olhos dela, dizer que uma frase que ela me falou, me levou a um casamento de sete anos.
Uma frase.
Consegui perceber que não posso e não quero mais atender o papel da filha perfeita.
Consegui perceber o quanto isso a deixa frustrada.
E o quanto o fim do meu casamento a deixou frustrada.
Consegui perceber o quanto a minha presença honesta, silenciosa, amadurecida, frustra as expectativas da minha mãe.
Compartilho que me sinto frágil, mas que sustentar essa realidade, de que não fui realmente amada por minha mãe, é um fato.
Um fato que estou percebendo e aceitando.
Ao terminar, tenho água nos olhos.

Exercício

Em pé, caminhar pela sala.
Sentir o corpo.
Até que a música nos leva a dançar

Susana abre o tema do trabalho

NEUROSE E MECANISMOS DE DEFESA

Capas da Neurose – “cebola”
Susana desenha um grande círculo
De fora para dentro, do maior para o menor
Cinco círculos
Círculo maior/ o primeiro – clichês/ estereótipos
Segundo – papéis/ jogos psicológicos
Terceiro – impasse/ substrato fóbico
Quarto – implosão
Quinto/mais profundo/mais interno – explosão

“A neurose é um desajuste ao meio. Um corte, uma fratura, um ferimento na autorregulação orgânica. A Gestalt vista como capas de cebola, atravessando as capas para chegar ao centro. Das mais superficiais, ao amadurecimento, ao centro:

primeira capa mais superficial – os clichês e estereótipos (ex: saudação automática)

segunda capa – as máscaras/ papéis (jogos psicológicos)

terceira capa é a mais importante no processo – o impasse, o substrato fóbico (manter o impasse – o terapeuta ajuda o paciente a entrar no impasse – “o nada”, para ir a outra capa)

quarta capa – a implosão/ (explodir para dentro) interna.

quinta capa (a mais profunda) – explosão (interna) – o “autêntico ser”.

Exercício

“Quem é você?”

Em duplas, frente a frente, olhar o outro.

E responder a pergunta. “Meter-se na mirada do outro e vice-versa, ser penetrado pelo outro.”

“Amor com amor.”

As últimas palavras dela tocaram o meu passado recente (a separação, o medo).

E percebi que estou superando.

Mas que a lembrança ainda vive em mim.

A lembrança de um sentimento, mas sem que ele me derrube mais.

A dor.

Pelo contrário, hoje, percebo que foi a grande alavanca para o processo de rompimento com meu “teatro”.

Percebo também a complexidade dos meus “personagens.”

E como consigo vê-los hoje tão claramente e sem julgamento.

Eles existem.

E eu também existo.

E estou no comando dos meus personagens.

Susana volta a parte teórica do trabalho

MECANISMOS DE DEFESA

Introjeção – “engulo sem mastigar”

Projeção – “jogo tudo para fora”

Deflexão – “esfrio o contato”

Retroflexão – “incorporo tudo o que passa”

Confluência – “não diferencio eu do outro”

Exercício

Susana diz para percebermos qual nos identificamos mais e menos, hoje:

Eu sinto que a maior parte da vida meu mecanismo de defesa foi a introjeção, engolia sem mastigar.

Para ser perfeita, não reagia.

Para ser boazinha, não reagia.

Para ser educada, não reagia.

Para ser superior a todos, não reagia.

Para ser desejada, não reagia.

Para ser amada, não reagia.

Hoje sinto que meu mecanismo de defesa mais frequente é a confluência.

Quando não estou presente, quando não me responsabilizo pelo que estou sentindo, busco apoio externo, busco o meio, fujo para o outro, me confundo com o outro, me misturo ao outro.

Susana fala agora da parte “positiva” dos mecanismos de defesa:

Introjeção – o aprender, memorizar

Projeção – o artístico– criativo, como conhecimento do outro

Deflexão – a diplomacia, a esquiva ao conflito

Retroflexão – o conter-se, postergar, o cuidar de si

Confluência – a transcendência, suprimir as diferenças, totalidade com o outro, com a vida, com o grupo

MEDOS EM CADA MECANISMO DE DEFESA

Introjeção – medo a rejeição / engole

Projeção – castigar por culpa / escudo

Deflexão – medo do enfrentamento / esfrio o contato

Retroflexão – medo da própria agressão/volta-se contra si

Confluência – medo do abandono/ perda dos limites entre si e o meio

Exercício

Teatro

Em pequenos grupos, apresentar para o grupo um enredo expressando os mecanismos de defesa.

Dia II

Ronda sobre sensações.

Exercício

Escrever um segredo nunca contado a ninguém numa folha de papel.

Meu maior segredo, nunca contado a ninguém, é que me senti amada, integralmente, de verdade, por um só homem até hoje.

Eu vivi um orgasmo transcendental, cósmico.

Um orgasmo que me fez entrar em contato com a potência da minha sexualidade.

Um orgasmo que transcendeu a vida.

Um orgasmo que me fez abrir as portas da real espiritualidade.

Um orgasmo que me fez re-conhecer a minha buceta.

Um orgasmo que me fez re-conhecer a natureza, re-conhecer a fêmea.

A sensação mais poderosa que já experimentei.

E isso aconteceu quando eu estava casada.

Foi a experiência decisiva para minha transformação, para me dar conta da farsa que eu vivia em meu casamento; muito além da frustração de não ser apoiada em minha nova carreira, era não me sentir amada como aquele homem me amava.

Sem assinar o segredo, todos entregam suas folhas dobradas, dentro de um saco plástico.

Agora Susana passará novamente o saco e cada um tira um papel.

Em silêncio, aquela história, aquele segredo, será recebido e incorporado como próprio.

Não importa, o gênero masculino ou feminino, a história deve ser adaptada por cada um que pegou o segredo em papel.

E depois, atuado, no centro do grupo.

Chega a minha vez.

Atuo a história: o segredo de alguém que está traindo o companheiro.

Coincidência?

Óbvio que não.

O segredo de alguém que está louco de amor pelo amante, traindo o marido.

E me dou conta ao “interpretar o segredo”, o quanto a história é também a minha história.

E sinto alívio em me expressar sobre isso.

Falo, interpretando a história do outro, de como eu gosto do meu marido, do quanto eu adoro o corpo do meu marido, do quanto eu sou louca pelo pau do meu marido.

Falo que o amante não me interessou quando o conheci.

Falo que senti nojo por esse homem, nojo físico.

Que o interesse começou quando começamos a criar juntos, pela alma e pelo corpo.

E que o fato de me sentir abandonada por meu marido, que me negava sexo desde que comecei a nova carreira, me deixou extremamente carente.

E que o amante me faz a mulher mais feliz do mundo, mais amada, mais gozada, me faz fêmea.

Exercício

Ronda com abertura para quem quiser compartilhar, a partir do exercício do segredo, seus traumas mais profundos e violentos.

Vivência/ observação pessoal

Fico extremamente desapontada com esse momento no trabalho.

Não há energia de apoio do grupo, nem presença da terapeuta para sustentar o que está sendo compartilhado, e o que está acontecendo na sala.

Escorre sangue e não há campo.

Para dizer o mínimo.

Módulo V

Miréia Darder

Institut Gestalt de Barcelona - Espanha

Gestalt e Sonhos - I

Novembro 2010

Dia I

18 de novembro de 2010.

Nova mudança de local do curso.

Voltamos para a casa, com mais espaço, mais natureza.

A terceira terapeuta mulher, na sequência.

Miréia está sendo muito aguardada pelo grupo.

Ela senta e se posiciona com o tronco encostado na parede, para trás.

Presença forte.

E fria.

Algo doce, às vezes, escapa e brilha em seu olhar.

Fala sobre sua história pessoal.

Fala sobre sua família, sobre pertencer a um núcleo intelectual.

Diz que a Gestalt permitiu “poder ser quem eu sou.”

Miréia propõe uma ronda.

Qual a relação que cada um tem com seus sonhos.

Digo que não tenho dúvida quanto à importância dos sonhos em minha vida.

Ferramentas de ajuda real.

Me ajudaram na fase mais difícil até aqui.

Foram decisivos.

Me dei conta, através dos sonhos, do que realmente estava vivendo.

Escrevia os sonhos.

Pesadelos.

E comecei a ouvir o que eles diziam.

Ouvir os sonhos, falar comigo mesma.

Escutar a mim mesma, escutar a mensagem que o sonho enviava.

E agir na realidade, na transformação de minha vida.

Miréia começa dizendo que:

“sonhar é uma maneira de aprender.”

E segue na explicação teórica:

O mundo simbólico faz parte do mundo intelectual e acompanham o processo terapêutico.

Muitas vezes os sonhos são mais literais do que acreditamos.

Tudo o que sonhamos tem a ver conosco, podemos sonhar e sentir coisas dos outros, ligados à família, por exemplo.

Quanto mais recentes e atuais os sonhos, melhor expressam o conflito que estamos vivendo.

Todos sonhamos. Se dormimos de 7-8 horas, temos aproximadamente 5 sonhos; em um ano sonhamos um mês inteiro.

A cada hora e meia se repete o mesmo sonho

Miréia desenha uma linha e a divide em

6 partes de 1h / ½

Primeira fase/ primeira metade (da primeira 1h1/2)

Relaxa-se o corpo e a musculatura.

A musculatura se desconecta, o som baixa, o aparato sensório-motor se desconecta.

O cérebro funciona igual a quando estamos despertos, os olhos se movem e as memórias do curto-prazo se unem com as memórias do longo-prazo. R.E.M.

Obs:

Os répteis não sonham.

Os pássaros (são os primeiros a sonhar na cadeia evolutiva), cães e gatos sonham.

Os animais tem um mecanismo para esquecer dos sonhos, para não confundí-los com a realidade.

“Nós recordamos e podemos treinar para lembrar.

(Freud: não recordar – reprimir)

Nós temos um mecanismo biológico para lembrar os sonhos.

O período R.E.M vai se completando à medida que vamos dormindo, no início de noite pode ser 10 minutos, no final da noite, 1 hora.

Recordamos dos sonhos quando despertamos durante o sonho.

“Sonhar é uma necessidade.” (por isso é importante dormir, porque sonhamos – aprendizagem)

“Recordar ou não recordar.”

“Os sonhos são um caminho de integração.”

(Perls)

Podemos colocar um despertador 1 hora antes, para recordar-nos.

Se dormirmos menos horas, este ritmo se altera para que possamos sonhar, pois sem sonhar ficamos desorientados.

Cada porção do cérebro tem uma função nos sonhos.

(Miréia desenha um contorno de cabeça e dois contornos a partir do primeiro)

OS 3 CÉREBROS

o primeiro contorno – RÉPTIL – cérebro muito antigo

o segundo contorno – MAMÍFERO – emocional

o terceiro contorno – HUMANO

Réptil – desperto ou dormindo?

Mamífero – projeção de “filmes” nos sonhos

O cérebro mamífero cria, como a película de um filme.

CICLO DE SENSações DA GESTALT

Estímulos

Sensação (comparada com uma recordação)

Miréia desenha três quadrados:

No primeiro, mais interno, escreve ESTÍMULO

No segundo, em volta, SENSACIÓN/ “RECORDAR”

No terceiro, em volta, CRENÇA

“TUDO ISSO ACONTECE ½ SEGUNDO ANTES DE EU TER
CONSCIÊNCIA – MÁQUINA DE RESPOSTAS PRONTAS
(GURDJIEFF)”

“Perceber é comparar, recordar com que há dentro.”

“A sensação, o corpo, e o que sentimos é o mais importante.”(Perls)
funcionamos a base das sensações.

CICLO DE NECESSIDADES VÊM PELAS SENSAÇÕES

Sensação
Consciência
Energia
Ação
Consumo
Consumação
Retirada

A sensação forma uma figura e me dou conta (sensação – consciência), sai energia e movo a ação levando ao contato, até a satisfação e consumação e depois retiro, e repouso.

Há um lugar no cérebro mamífero onde chegam as sensações.

Por comparação ou por recordo, contido em outra área, esta percepção cria uma figura.

Meu cérebro vai registrar as semelhanças do recordar e não vai levar em conta as diferenças.

Em outra área temos os esquemas de realidades introjetados (por exemplo: as crenças, ditos populares, etc).

Maquinaria de recordações.

Para construir uma nova resposta, tenho que introduzir nova percepção (nos 3 cérebros).

Usar os sonhos para desfazer os mecanismos da máquina:

“onde estão meus pontos cegos?”

Por sorte temos um cérebro humano, que pode escolher (quero, não quero, gosto, não gosto...).

Para mudarmos, temos que fazer experiências novas; melhores se são conscientes.

Existe todo um mundo antes da consciência.

Podemos pensar que vivemos em dois tempos: a consciência e o que passa antes.

E quando sonhamos, juntamos os dois.

“Sonhos são mais eu que eu de dia”.

Sonhos lúcidos ou concretos: muito vívidos, nas cores, sabores, ampliando os sentidos; o indivíduo sabe que está sonhando e pode interferir nele.

Acontece espontaneamente.

Vou dormir com um símbolo até que percebo que este símbolo aparece nos sonhos e então eu percebo que estou sonhando. (disciplinas espirituais)

Freud é quem primeiro trabalhou os sonhos na psicologia (a interpretação dos sonhos) e os interpreta à luz de sua teoria: da sexualidade, dos símbolos.

Para Jung, os símbolos são algo que compartilhamos do inconsciente coletivo, mas a interpretação é pessoal, só pode ser entendido por quem sonhou e que encontra seu significado.

Existem sonhos premonitórios e 70% do que sonhamos é premonitório.

Sonhos são como projeções de futuro que podem acontecer.

Campo energético – física quântica.

Somos “terminais” desse campo.

Conexão.

Manto energético – não há diferença entre mim e os demais.

Gestalt – Atitude.

Dar-se conta – presente – consciência – responsabilidade.

Capacidade de dar resposta.

SENSAÇÃO – PARA PERCEBER O ÓBVIO E FICAR, ANTES DOS MECANISMOS DE RECORDAÇÃO, ESQUEMAS, CRENÇAS.

Trabalharemos a consciência e a responsabilidade do dar-se conta dessa capa de recordações, vendo o que se apresenta, o óbvio, “está passando isso...”, estar no presente.

Ver mais realmente o que há, sem me atrapalhar com os conteúdos. As mães e os bebês no primeiro ano de vida dormem ao mesmo tempo e sonham ao mesmo tempo.

O sonho em branco e preto indica a pessoa que não se responsabiliza pela realidade (visual, auditivo, sinestésico são canais de percepção neurolinguística).

Perls diz que o sonho é um caminho para a integração, são mensagens existenciais:

“Terapia Gestalt é terapia existencial. Viver é enfrentar dificuldades e isso já é suficientemente grande para trabalhar”.

Temas como a morte, a solidão, o vazio, o que não tem sentido...e os sonhos são um caminho para enfrentar os paradoxos que a vida nos traz (me sinto forte, depois fraco...estou vivo mas vou morrer...etc).

Integrando, concentrando.

Tudo o que aparece no sonho é uma projeção de si mesmo;

O trabalho é integrar as projeções, aceitando tudo o que sou, poder acessar todas as polaridades, pois a vida muda muito e precisamos de todas as possibilidades.

De dia estamos ligados ao “programa”, como um computador; à noite, no sono nos concentramos ao “disco rígido”.

Em Gestalt não interpretamos sonhos, só os dramatizamos e vamos resgatando partes das polaridades.

Ampliando o autoconceito individual.

Nos objetos é mais fácil fazermos projeções.

O objetivo do trabalho com sonhos é recuperar as projeções, integrar.

As polaridades “negadas” serão outras pessoas nos sonhos.

Aprender a perceber os personagens que aparecem nos sonhos.

É mais fácil fazer projeção com objetos(com pessoas há mais resistência)

O objetivo da terapia é aceitar tudo o que sou.
Por que integrar? Por que a vida muda o tempo todo.

Exercício

Uma pessoa conta o sonho.
Miréia pede que ela conte novamente o sonho, como se sonhasse agora, no momento presente. “estou...”

Perguntas:

o que mais preocupa no sonho ou o que mais causou impacto? (a pessoa escolhe que parte do sonho vamos trabalhar ; quando os sonhos são muito longos, se trabalha por partes. Ex: “nessa parte....”

o que a pessoa sabe sobre o sonho? (não para saber se é verdade, mas no que ela pensa)

pede-se que a pessoa identifique-se com os objetos que há na cena.

Depois faz-se um diálogo entre os objetos (normalmente que sejam polares)

“Se trabalhando num único sonho, com profundidade, poderia se trabalhar toda a terapia que a pessoa precisa”. (F. Perls)

Todo o sonho fala do mesmo, com diferentes símbolos e maneiras – mas o conflito explica.

O terapeuta:

escolher o que ele se identifica no sonho
solucionar o conflito do sonho
emoções mais fortes
onde o sonho não acaba
objetos polares

O que se repete é um conflito entre duas partes.

Habitualmente o conflito é entre duas polaridades.

Sonhos repetitivos costumam ser sonhos sistêmicos (passado, ancestralidade).

Com grupos, podemos fazer um psicodrama, com pessoas representando (o que sonha é o diretor, e cada personagem ele escolhe para seu filme), e depois o sonhador ocupa as posições, experimentando.

Usamos o IR e VIR de F. Perls.(ex: a pessoa se coloca no lugar do objeto e fala a partir daí e depois volta ao seu lugar e fala do que vê).

Podemos seguir a sensação física, com trabalho corporal.

Cadeira vazia/ cadeira quente (um diálogo entre dois objetos polares, pessoa vai e volta, o personagem/ objeto é a cadeira).

Incubar um sonho – fazer uma pergunta para que ele responda. Ao ir dormir, dizer para si “amanhã vou recordar do sonho”. Âncora: um copo d’água. Tomar a metade antes de dormir. A outra parte, para ajudar no dia seguinte a recordar. Pôr o despertador uma hora antes do habitual e ao despertar, não se mover. Não mexer a cabeça. E volto os pensamentos para trás. Escrever ou gravar. (as vezes não há imagens, mas sensações).

Para Perls, os sonhos manifestam a personalidade da pessoa.

Exercício

Em grupos de cinco.

Cada um por vez, entra no meio do círculo e conta o sonho no presente. Os outros, de olhos fechados, “vivem” o sonho junto com o narrador/ sonhador e depois comentam o que sentiram/ perceberam.

Eu estou na cama de um homem, que dorme ao meu lado.

Acordo agitada, estou atrasada para um baile.

Pego um sapato de salto altíssimo, preto, na beira da cama.

E não encontro o outro.

O homem diz que eu não posso sair sem sapatos.

E eu digo que sim.

Digo que vou descalça.

Vejo minha mãe e minha irmã com um pergaminho nas mãos, olham para mim, com reprovação.

Imagem de uma pena.

Imagem de um alfinete.

Imagem de uma grande árvore dourada, brilhante, frondosa, incandescente.

Imagem de um ser envolto num manto alaranjado-rosado.

Não vejo o rosto.
Tudo escuro por baixo do capuz.
De repente surge uma figura.
Fico aterrorizada e congelada.
Não tem olhos.
A textura da pele vai sendo sugada, para trás, um rosto de morte,
carcaça, osso e pele. E a figura diz: “Ela não é daqui”.

Exercício

Incubar o sonho esta noite para trabalhar amanhã .
Fazer a pergunta.
Escrever a pergunta.
Copo d'água.

Vivência/ noite/ em casa

Estou ansiosa antes de dormir.
Reviro bastante o corpo.
Estou com dificuldade em respirar.
Minha narina direita está congestionada.
Estou confusa no “foco”, na convicção do que quero sonhar.
Vem a idéia de querer ir à infância, investigar minha primeira imagem de vida, a imagem de quando me percebi no mundo.

Sonho

Senti, sabia que sonhava.
O primeiro sonho é com um quarto de criança vazio.
Sem camas.
Aparece um tigre laranja gigante, em forma lúdica, desproporcional ao ambiente.
O segundo sonho é um ambiente de festa, noite, juventude.
O primeiro “homem” e eu, com espuma branca na cabeça.
O terceiro sonho é com a Fátima(coordenadora do curso) e uma casa.
Ela está no mezanino de um corredor com grades baixas, onde apóia a mão esquerda.
Olha com desconfiança e tensão para um ponto no ar.
Eu estou embaixo, no andar de baixo.
Olhando para ela, esperando autorização para abrir a porta que está em minha frente.

Existe algo atrás da porta.
Ouço o som.
E quero abrir a porta.
Mas o olhar dela me paralisa, me deixa congelada.
O quarto sonho é com grupos familiares, primos, tios, meu pai.
Relações de disputas e falsidades.
Aparece um nome e um ano: José Vicente, 1925.
O quinto sonho é com um metrô, como se fosse um cinema.
Vejo todos numa grande tela.
Estou camuflada, protegida em uma das poltronas.
Mas uso uma tiara brilhante sobre a cabeça, de purpurina rosa com dois corações aéreos que transpassam a poltrona onde eu estou sentada.
Saio do cinema/ metrô e aparecem cachorros atrás de mim, na rua, correndo.
Olho para trás e mando eles à merda.
Eles somem.
Chego num parquinho infantil, deserto, na neve.
O sol é brilhante.
Sento num dos banquinhos, com forma de animais.
E vejo minha sobrinha de 4 anos, a Malu.
Nos reconhecemos.
Sorrisimos uma para outra e ficamos juntas.

Dia II

Miréia faz a ronda. Pergunta se conseguimos sonhar, e abre o trabalho para que alguém conte seu sonho.

Trabalho – pessoa conta sonho

Depois que a pessoa conta o sonho, Miréia a faz contar de novo, e depois de cada frase falar:

“esta é minha vida”.

Ao final pergunta à pessoa: quais frases te tocaram mais? Quais frases te fizeram sentir mais?

(a pessoa responde: Eu sou feliz. Minha mãe não está aqui).

Vivência

Eu decido trabalhar o sonho que tive a Fátima.

O sonho onde há apenas uma imagem.

Ela na parte de cima da casa.

Eu, na parte de baixo.

Eu querendo abrir a porta que está em frente a mim.

Ela com olhar rígido, de reprovação.

Miréia me conduz a contar.

Descrevo a imagem. É só uma imagem.

Ela diz para eu seguir, adiante.

Sugere que eu vá abrir a porta.

Nesse momento meu corpo inteiro esquenta e me entrego por inteiro a esse caminhar em direção à porta, sinto meu coração batendo muito forte, e tenho medo.

Estou profundamente emocionada, vivendo a cena na cabeça, mas levando a mão à porta, em movimento muito, muito lento.

Confio na condução de Miréia que pergunta onde estou.

Digo que estou começando a abrir a porta.

Onde você está, ela pergunta rapidamente.

Eu digo que estou aqui, na sala.

E ela ri, dizendo:

“é claro que você está aqui. Pronto. Satisfeita?”

E eu me irrito, me sinto interrompida na experiência.

Frustrada.

E digo a ela que não estou satisfeita.

Que não está me servindo essa condução do trabalho.

Ela pergunta por que não está servindo.

Eu digo que me sinto interrompida na experiência.

Ela um tanto seca, me pergunta o que eu preciso.
Eu digo que preciso da presença dela, que ela esteja presente comigo,
que eu sinta a presença dela.
Digo que não está me servindo o que ela está propondo, e que estou
confiando nela para ir adiante.
Estou totalmente aberta e honesta ao falar isso.
Realmente não está me servindo.
Silêncio.
Tensão nos olhos dela.
Ela levanta e vem até minha direção.
Pára no meio da roda.
E diz para eu levantar e encontrá-la no meio da roda.
Vou até ela.
Ao chegar, ela levanta as mãos, como sugerindo um jogo de bater
palmas com palmas das mãos.
Entendo que é para fazer contato.
Mas sinto que é infantil o que ela está propondo.
Um tipo de contato corpo a corpo infantil.
Mas entro na proposta.
Depois ela entrelaça os dedos dela com os meus, e começa a fazer
força com o corpo, como se fosse uma luta.
Também acho infantil, mas sigo o contato.
Frustrada.
E ela pergunta: está bom assim, fizemos o contato? Me sente presente?
Meus olhos não enganam.
Estou decepcionada.
E digo, ok.
E volto para meu lugar, com a frustração de não ter tido contato de
verdade com a terapeuta, nem com o processo do meu sonho.

Trabalho – pessoa conta sonho

Miréia a conduz ao trabalho do “IR e VIR”, identificando com um dos
objetos do sonho.
Faz com que a pessoa fale com o objeto e depois repita o que disse o
objeto sendo “ela mesma”.
Para identificar com o objeto, a pessoa se coloca como o objeto no
próprio corpo, as partes do corpo/ as partes do objeto.

Encontramos três partes básicas:

Corporal – sensações
Emocional – emoções
Mental – idéias

Situando as partes do objeto nas partes do corpo podemos ver aonde a pessoa assinala mais e onde deixa de assinalar.

O sonho pode trabalhar a parte que não “marca”.

Ciclo:

Sensação(corpo) – consciência(emoção) – nome(mente)

Corpo – emoção – mente

O que necessito vem da sensação, ou seja, vem do corpo.

Habitualmente o ciclo está invertido.

Tenho uma idéia de como devem ser as coisas.

A necessidade vêm das sensações, corpo, das vísceras.

Ao invés do “deveria”, trabalhamos com o “necessito”.

O que necessitamos é muito pouco, básico (pirâmide de Maslow).

As idéias mentais são múltiplas, repletas de deveria.

Necessidades(poucas) X Idéias (infinitas)

Exercício

Em duplas. O objeto do sonho.

Questões para que o cliente possa se identificar com o objeto:

como é?

de que está feito?

qual a sua função?

para que serve?

que partes tens?

O paciente responde em primeira pessoa.

O terapeuta guia, para que o cliente possa se identificar.

Não deixa-lo sair da primeira pessoa/ objeto.

Procurar a frase que mais impactou, tirá-la do lugar de objeto e ir para a pessoa, para si; fazê-la falar na primeira pessoa.

Repetir, para fortalecer, para poder assumir que pode ser isso que se passou.

Todas as polaridades são necessárias, não existe uma melhor, outra pior.

“Não há polaridade boa ou má. Acostumamos com uma polaridade, e o objeto no sonho, traz a outra.”

É importante reconhecer nossas capacidades, nas polaridades. Ex: eu posso matar (é uma capacidade) e posso também ser morta. Recuperar que a mim também pode se passar.

Exercício

Cada um fala a frase do objeto trabalhado.

Eu sobre.

Não consegui trabalhar.

O tempo foi só para o colega que estava comigo.

Miréia, se aproveita disso e diz:

“da tua maneira diga que não tem tempo para ti.”

Eu penso e digo:

“eu não tenho paciência comigo”.

Ao nos identificarmos com os diversos objetos do sonho vamos descobrindo coisas que não enxergávamos.

Podemos fazer um diálogo entre os objetos.

Cadeira quente.

Ora senta num lugar, ora em outro, quantas vezes precisar e dialoga.

Quando identifico a tônica do sonho – corporal, emocional ou intelectual – coloco algo que não está aparecendo.

Procuramos dar uma saída a partir dos elementos do próprio sonho; muitas vezes aparecem coisas que não estavam na descrição do sonho e podem nos ajudar.

“Tudo está dentro do sonho. A polaridade (e saída) também está lá.
Habitualmente, em qualquer sonho, está também a solução.”

Exercício

Entrar em contato com a parte criadora do sonho.

Cadeira quente – duas partes de si mesmo:

a parte que cria e eu/ consciente.

Conversar e relacionar entre elas, com um colega como observador.

Me dou conta que minha criadora de sonhos é misteriosa, perversa e infinita.

E me chega a imagem de uma aranha.

E Miréia diz:

“você sabia que a aranha é o símbolo do inconsciente?”

Respondo que não, não sabia.

Incubar um sonho – fazer uma pergunta para que o sonho dê uma resposta

1 - precisa ser formulada no afirmativo, não no negativo.

2 - não pode ser uma pergunta de sim ou não. Melhor:

“como seria se...”

3 - a pergunta não pode ter nada negativo (ex: como posso descansar?)

4 - dormir com a pergunta; dizer ou escrever e pôr no travesseiro

5 - acordo e sem mover a cabeça relembro a pergunta

6 - quanto mais importante a questão, mais fácil a resposta no sonho

7 - posso pedir para que se ponha nome às coisas. (ex: que nome...?)

8 - a pergunta pode ser colocada até três dias

9 - se não vier o sonho, mudar a questão

Obs: me vêm duas perguntas.

A primeira: qual o lugar onde canalizo toda minha potência de vida?

E a segunda: Preciso canalizar toda a potência do meu ser?

Vivência/ noite/ sonho em casa

Encubo o sonho perguntando:

“Preciso escolher entre dois caminhos?”

Recebo duas imagens.

A primeira imagem mostra a metade superior do corpo vestido apenas com um grande chapéu preto, em formato de triângulo, muito comprido. O chapéu cobre toda a cabeça até embaixo dos ombros. Na borda, uma camada em relevo, com textura de ondas negras.

A segunda imagem mostra a metade inferior do corpo, em vestido preto, e as mãos segurando um troféu dourado em forma de leão. E muitos flashes de máquinas fotográficas.

Dia III

Tenho a sensação de estar entre a paciência e a exigência.

Compartilho o sonho com Miréia, que responde dizendo que a resposta é óbvia, os flashes...o caminho...e me sinto frustrada com a resposta dela.

De novo, não há contato real e trabalho com a terapeuta.

Trabalhos

Sonhos com algumas pessoas do grupo

Objetos polares

Podemos pegar dois elementos concretos do sonho, bem diferenciados e fazer um diálogo entre os dois e saberemos a função de cada um ou duas atitudes perante à vida.

Identificar-se com dois objetos e estabelecer um diálogo entre eles.

Ir de um para o outro e escutar o que o outro lado falou.

Atenção: quando descreve algo muito claramente é uma pista importante, algo diferente do comum.

Frente à agressão, há quatro respostas instintivas:

mais paralização

mais agressão

mais fuga

mais sedução

Trabalho com sonho que não se acaba:

Conta-se o sonho até o final inconcluso, reconta e depois continua, já podendo ser conduzido pelo terapeuta a contar o sonho em primeira pessoa, e ver o que encontramos continuando o sonho agora.

Dia IV

Trabalho

Sonhos com pessoas no grupo

Faz-se teatros, onde se representa uma cena do sonho, elegendo no grupo os atores.

O sonhador primeiro observa e depois participa em um dos papéis, enquanto o ator observa.

Se faz um revezamento de papéis para que todos vejam. Para-se a ação e pergunta-se o que cada um viu no papel.

Faz-se novo rodízio até encontrar algo.

Faz-se uma parada até iniciar de novo nos papéis originais.

Nos papéis dos demais estão os papéis onde não transito.

Posso vivenciar os papéis alternativos ampliando a visão das diversas atitudes possíveis.

Assim podemos nos posiciona, experimentar, as polaridades.

O papel que iniciamos tem relação com aquele que desempenhei na infância, na família, é a maneira que a família nos deixou estar bem e ter um espaço.

É a nossa relação adaptativa ao sistema.

Passar pelos diversos papéis, muda as percepções.

Trabalho com sonhos de perseguição

Nos sonhos de perseguição temos que nos virar e perguntar quem são, o que querem.

Representar o perseguidor e olhar de que estou fugindo.

A tribo Senoi, da Malásia, dramatizava os sonhos.

Miréia fala de técnicas para sentir tristeza:

Abaixar a cabeça, respirar pela boca, num ciclo, quando expirar soltar um suspiro, um gemido, um “ai “, sem levar os olhos para cima, olhando para baixo. Se quiser pode dizer coisas como “...ai, pobre de mim, que...”.

Poder ver que há coisas que não se pode mudar.

Entrar em coisas que se expressam e depois terminam e então, posso sentir outra.

Se estou enganchado em uma emoção é porque é uma emoção de cabeça. Quando vem de dentro, das entranhas, se expressa e sai, vai embora.

Miréia fala como se trabalhar como uma sensação física

Mudar uma posição física, a respiração, sem buscar uma imagem ou querer explicar.

Usar a agressividade para conseguir o que queremos, como os dentes que fazem nossa nutrição.

Fechamento

O que você se deu conta?

Eu me dei conta que sou uma “mulher-aranha”, tecendo no invisível, entre o céu e a terra.

Que hoje me sinto entre a paciência e a exigência.

Preciso ter calma para investigar a simbologia misteriosa que começa a surgir intensamente nessa fase da minha vida.

Módulo VI

Gabriel Chamé Buendia

Ator Diretor Pedagogo - Espanha França Argentina

Clown

Janeiro 201

Estou em Belo Horizonte, pela primeira vez.
Excitada com a possibilidade de estar em um novo grupo.
Empolgadíssima com o módulo de clown.
Mesmo com experiência teatral, nunca estive em um curso dedicado à arte do clown.
Chego no segundo dia de trabalho
O grupo já começou.
Estão em roda, todos em pé.
Vejo o artista, Chamé Buendia.
Sério.
Absolutamente concentrado.
Me sinto no picadeiro, onde o mestre do circo começa a criar os números.
Me entrego como aprendiz, imediatamente.
Estou alegre.
O grupo me recebe com olhares surpresos, a maioria receptiva, aberta.
Realmente estou alegre de estar aqui.
Me sinto à vontade.
Livre.

Durante a experiência com Chamé Buendia e com o grupo de Belo Horizonte, percebo o quanto o teatro, o circo, as artes expressivas são absolutamente fundamentais e facilitadoras para explosões de vida autêntica.

Brincar.

Expressar.

Entrar na brincadeira.

Estar aberto para jogar.

Ganhar e perder.

Prazer e Frustração.

Rir de si.

O jogo, a brincadeira, são flechas certeiras nos espaços de resistência.

Não há como escapar do jogo vivo.

Não há.

O jogo se apropria da máscara para arrancá-la.

O jogo faz a vida respirar.

O jogo reclama a presença total.

Todos os exercícios propostos por Chamé tem resultado imediato.

Fico impactada.

Impressionada.

Fascinada pela condução do artista-terapeuta.

Arte pura.

Liberdade de expressão total.

Provocação incondicional.

Chammé comenta sobre a arte do clown:

“o clown é o ego à serviço da comunidade.”

“A trajetória do clown é uma trajetória de acidentes.
Quanto mais perder, melhor. Perde, perde, perde.”
“E do perder, salva tudo.”

“Em dupla, na relação, sempre salvar, salvar, salvar.”

“Aproveitar tudo que acontece, salvar cada momento. Inclusive a confusão; aproveitar a confusão, salvando cada momento, vivendo cada confusão, vivendo o momento.”

“O palhaço existe no jogo, na fantasia... é um jogo.”

“O importante é a capacidade de sempre chamar o jogo. Lembrar-se disso...”

“Clown não é fácil, mas é simples. Tudo o que funciona o público ri. O importante é estar em contato com essa loucura e ao mesmo tempo registrando o mundo externo – o público. Deve-se dar atenção ao que funciona. “

Exercícios de atenção

Em círculo:

Olha para alguém. O que foi olhado olha para outro e vai na sua direção. O outro olha para outro que sai olhando para outro...e assim por diante.

Dirigir-se ao outro falando o nome de um terceiro. Quem recebeu o nome vai até esse terceiro, dizendo o nome de outro, e assim por diante.

Brincadeiras com palmas:

Sinal positivo com os dedos – bate nas coxas
positivo para um lado, coxas
positivo para outro lado, coxas
se coincidir o movimento com o do parceiro, bate palmas com o parceiro

Uma palma, bate nas coxas
Duas palmas, coxas
Três palmas
Duas palmas
Uma palma

Na sequência do círculo as pessoas vão batendo palmas:

Uma palma forte
Palma fraca
Palma fraca
Palma fraca

Exercício “Ninja’ – Energia na hora da ação, precisão:

Em círculo, um lança a flecha.
Quem recebe, levanta o braço e dá um grito de força: IÁÁÁ!!!!
Os que estão do lado, “golpeiam “ aquele que levantou o braço e que lançará a próxima flecha.
Ritmo compassado:
Atira, Recebe, Levanta o braço, recebe os golpes laterais, Golpeia.
Quem bobear, sai.
Sempre com os sons: IÁ!!, YOU, SHÁ, UI...!\

Exercício

Lápis na Sala

Olhos fechados, achar um lápis colocado aleatoriamente na sala. Esse exercício evidencia como a pessoa é na vida.

Palco

De quatro em quatro pessoas:

Imitação de sons (animais, objetos, etc).
Primeiro, todos juntos.
Depois, um de cada vez.
Explorando as risadas do público.

Vivência

Vivo a experiência de encontrar meu clown:
“La Santa”

Minha própria personagem, vivendo, atuando, entre a presença muito física, sexualizada, instintiva, endiabrada e a loucura espiritual, a devoção, a virgem do céu.

E mais uma vez me dou conta da polaridade, da dualidade, e da ponte entre Vida e Morte, entre Dionisio e Apolo, entre o Inferno e Paraíso, entre a Prostituta e a Santa, entre... infinitum.

E me dou conta que o jogo é sempre a ponte, a ligação, a integração.

Módulo VII

José Luiz Pérez

Barcelona - Espanha

Ciclo de Experiências e Polaridades

Fevereiro 201

Dia I

17 de fevereiro de 2011.

Continuamos na mesma casa do módulo anterior.

José Luiz aparece.

Presença imponente.

Não fala sobre si.

Abre pedindo que cada um escreva sobre o processo que está vivendo hoje.

Nesse momento de minha vida o processo é de renascimento.

Vivo a cada momento o que o momento me apresenta.

Estou aberta a viver, a sentir, a fluir como jamais estive.

Estou em total liberdade e em total responsabilidade.

Consigo ser eu mesma e também estar aberta a qualquer percepção sobre meus mecanismos viciados, meus egos.

Me sinto afastada, na essência, de minhas máscaras e respiro!

Percebo quando as uso e como e em que grau me sufocam.

Quero compartilhar essa experiência de renascimento, a qual chamo de amor.

Amor a partir de dentro para fora.

E de fora para dentro.

Exercício

Fazer grupos e compartilhar o que escreveu sobre si.

Ao ouvir cada um, anotar o que sente.

T.

Amor, criança feliz, risco, homem de verdade, vazio, passado, inutilidade, criança brincando, luz e sombra, ex-marido impotente, nuvens na janela do avião.

H.

Palavras soltas no ar, máquina, tristeza.

T.

Novidade, frescor, aventura, criança curiosa, medo relativo, intimidade, pula-pula.

F.

Recomeço, gestação, ciclos, solidão, entrega ao mistério, rebeldia, à margem olhando dentro de fora.

Exercício

Anotar palavras recebidas/ ditas pelos colegas sobre si.

“desperta, viva, sangue, consciência, fluxo, renascimento, agora, inteira, liberdade, tristeza, verdadeira, sensível, pintinho quebrando o ovo, desejo, mudança, atrevimento, vida nova, caminho, agora um girassol ligado a seiva de si abrindo espaço, fertilidade no solo, olhar pulsante...”

Escolher 15 palavras e fazer papezinhos

Desperta

Viva

Inteira

Consciência

Fluxo

Liberdade

Verdadeira

Fertilidade

Atrevimento

Olhar pulsante

Cura

Criativa

Pintinho quebrando ovo

Sangue

Agora

Espalhar os papezinhos em frente de si.

José Luiz põe músicas e diz para seguirmos brincando com os papezinhos, mudando-os de lugar conforme sente o ritmo da música dentro de si.

Eu adoro o exercício, e danço danço sem parar, ao redor dos papéis e movimentando-os como se fossem dançarinos comigo.

Ao final da experiência, ele diz para juntarmos aleatoriamente os papéis, em fluxo, e escrever frases.

eu sou inteira sangue desperta.

agora, atrevimento, fertilidade.

fluxo louco de vida em consciência.

sensível atrevimento de pintinho quebrando o ovo.

inteira viva, desperta agora.

liberdade é sangue e fertilidade.

enlouqueço de atrevimento sensível no olhar pulsante do meu corpo.

agora o atrevimento é fluxo de um girassol ligado a seiva de si em desperta consciência viva de fertilidade.

inteira liberdade em olhar pulsante, sensível, de sangue.

meu fluxo é verdadeira consciência.

liberdade é um girassol ligado a seiva de si, sensível à vida.

eu amo ser um pintinho quebrando o ovo, com olhar pulsante, agora, sangue!

o olhar pulsante desperta a liberdade.

fluxo viva em girassol ligado a seiva de si.

é necessário luva para ser criativa sem me machucar.

que atrevimento é preciso para sentir-se viva na liberdade.

tenha um olhar pulsante de um girassol ligado a seiva de si na fertilidade criativa.

haja fluxo, haja fertilidade, haja um girassol ligado a seiva de si!

Agora a liberdade é o olhar pulsante.

Intervalo

Volta do intervalo

escrever como sente a primeira e a segunda parte do exercício.

Na primeira parte, o texto sobre o processo atual de vida, fiquei imersa em mim, absolutamente entregue ao meu interior, como se estivesse

num casulo, ou no meu próprio ventre, mas sentindo no coração/ alma e traduzindo, ou melhor, deixando o fluxo de pensamento chegar ao papel. Senti-me isolada e completa.

Na segunda parte – os papezinhos com 15 palavras do exercício anterior em grupo – me entreguei ao mistério, à dança. Fiz um círculo, como uma fogueira, e comecei a partir dali a dançar, entregue à música e ao movimento.

Me senti livre, brincando como criança.

Fora e dentro ao mesmo tempo.

Foi divertido estar brincando comigo através do mistério do “acaso” ou da “sorte” em que os papéis apareciam.

Exercício

Em dupla, ouvir as frases que o colega fez e o quanto essa frase move/ mexe comigo, em relação ao corpo, emoção e pensamento.

Dar uma pontuação de 0 a 100 para a energia que cada frase desperta em si.

Exercício

Escrever sobre a percepção do exercício anterior.

Primeiro, como ouvinte, eu me senti útil e feliz.

Gostei de observar o outro e estar disponível.

Gosto disso.

Quando mudei de posição, e comecei a falar, percebi o quanto estou sensível ao meu corpo, minhas sensações e pensamentos.

Percebo com clareza minhas expressões e também percebo que comando meus egos para não que me disfarcem.

Gostei de sentir os olhos atentos e o corpo receptivo da colega, em comunhão.

Exercício

Escolher uma frase, incorporar e “deixar rolar” a autorregulação orgânica, estado natural.

Escolho a frase: “fluxo louco de vida em consciência”.

No início senti ansiedade, depois excitação e daí entrega explosão,

fúria, ação total, movimento total do corpo, instinto.
Depois decrescendo, amortecendo, anestesia, entrega ao nada.
Fiquei com o corpo em cruz, deitada no chão.
Zero.
Daí para “sementinha”.
Pronta.
Íntegra.

José Luiz fala:

“A resistência leva à sensação. A sensação se apresenta, mais forte que o raciocínio, que o intelecto, e toma o corpo ou parte do corpo. A sensação exige o movimento. Seja o movimento para fora do corpo ou para dentro do corpo. Há uma ação. A ação tem um pico/auge e decresce até o ponto zero.”

Fluído (percurso)

Ciclo de necessidade (Sensação – Consciência– Energização – Ação – Contato – Retirada)

Fases passivas: I/ II – Sensação/ Consciência

I – fundo

II – do fundo emerge a figura
(as frases são figuras, os papéis o fundo)

Fase da energização: III (mudança do passivo ao ativo)

III – energia se aglutina ao redor da figura

IV – ação

V – contato/satisfação

VI – retirada

VII – fundo

“A neurose é o bloqueio do ciclo da necessidade.”

“Quando mais bloqueado estamos, mais bloqueio no fluir.”

Dia II

Ronda. Pessoas falam sobre a noite que passaram.

José Luiz:

“Cada pessoa tem uma dificuldade maior numa das etapas do ciclo de necessidade.” Exemplos:

Depressivos – fase da sensação, não formam figura.

Obsessivos – fase da energização, ficam pensando.

Compulsivos – fase da ação, não se retiram.

Saber qual a maior dificuldade e proporcionar à fase anterior mais vivência.

Nós temos tendências a ter bloqueios em determinadas fases do ciclo, dependendo do tipo, do caráter.

Os viciados estão presos na fase do contato; se satisfazem um pouco, o suficiente, para voltar ao ciclo, num falso contato com as drogas.

Os depressivos ficam nas sensações, nas figuras, e todas as fases subsequentes ficam vazias.

Os obsessivos ficam pensando, na fase da energização.

Os compulsivos estão mais na ação.

O grupo fala sobre os eneatis e eu bóio no assunto.
E me pergunto sobre a presença.

“O tipo 7 fica no contato. O tipo 6 na energização.

O tipo 4 conservacional fica na ação. O tipo 3 fica na ação.

O tipo 9 fica na ação. O tipo 2 fica com muita sensação, muito contato.

O tipo 2 social, mais ação. O tipo 5 fica na sensação e pensamento sem passar para a fase 3. O tipo 1 fica muito na ação, sempre carregado e não descansa. O tipo 8 fica na ação e no contato...”

Exercício

Por uma hora, em toda a sala, espaços são divididos no ciclo das necessidades.

O colchonete será a fase da sensação. No hall, depois da sala, a fase da consciência. No corredor, fora da sala, a fase da energização.

No fundo, outra sala, a fase da ação. Na cozinha, a fase do contato.

E na sala depois da cozinha, a retirada.

Começamos calados, com uma música, não fazemos nada.

Permanecendo atentos ao que vai acontecendo (imagens, idéias, fantasias), quando algo começar a se apresentar mais forte, vai à sala de consciência, desenha a figura ou escreve, passa ao corredor de energização para que se carregue de energia, depois expressa com o corpo na ação, e daí à cozinha fazer contato com o que emerge e depois à retirada.

Após um tempo, pode-se voltar, ao início de um novo ciclo.

Se iniciei um ciclo e em determinada fase me vejo bloqueado, volto à fase anterior.

Minha cabeça não deixa que eu fique em meditação, no colchonete.

Começo a sentir algo na barriga, incômodo, como se tivesse que triturar meus pensamentos.

E venho aqui, na área da consciência, para escrever que percebo o que se passa, a partir do estado de presença.

Me irrita não entender as conversas sobre eneatis. Como me relacionar com os outros em estado de presença?

Desenho com tinta azul no dedo, uma cruz e um x, formando uma roda estilizada, na sala da consciência.

Em seguida pego um nariz de palhaço.

Algo dentro de mim energiza e vou ao corredor, corro forte e chego à sala da ação, explodo em energia, circulando e pulando.

Aos poucos sinto dor.

Me sinto uma palhaça.

Solidão.

E o movimento vai esvaziando, lentamente, em dança de amor interna.

Preciso tocar em algo.

E vou ao contato, na cozinha, pego uma maçã.

Mastigo, mastigo, mastigo, mastigo, lentamente.

Dura bastante tempo esse estágio.

Me sinto satisfeita e vou a sala da retirada.

Fico lá até o final.

Exercício

Escrever como foi a experiência.

Integridade.

Me sinto e me senti íntegra, entregando-me ao fluxo.

Sem reagir, estando presente, atenta e deixar-me levar pelo aqui e agora.

É um “maravilhamento”, ou seja, perceber-se entregue ao corpo; Fico surpresa e feliz ao perceber a complexidade, da qual antes sentia medo ou fazia julgamento (auto-julgamento) como se “precisa fazer sentido”.

Eu não faço sentido.

O sentido é que me faz.

Exercício

Escrever papel com cinco qualidades individuais, características principais.

Sensível.

Corajosa.

Enérgica.

Verdadeira.

Amorosa.

Dia III

Personagem e contra-personagem

Zé Luís pede que o grupo se reúna todo num lado da sala.
E cada um se apresenta, lendo as 5 características principais.

Ele dá os personagens. O grupo também pode falar.
Depois de definidos, o grupo vai usar fantasias, adereços e relacionar os personagens entre si.

Personagem: espiã britânica, amante de Hitler. Característica principal –
FRIEZA
Explorar o corpo do personagem.
“Koria Krug”

Vivência:

A minha frieza me afasta do contato.
Mas também me ajuda a não receber o julgamento alheio.
É a profunda solidão, não um estado de solidão de abertura, mas de
inacessibilidade aos outros.
É nada.
É triste.
Sinto como se fosse outro mundo.
Uma extraterrestre mesmo.
Mas perante à falsidade, à mentira, à desonestidade, é um alívio.
A frieza me exige muita energia.
Preciso de muita concentração para me manter assim.
Sinto que a frieza está próxima ao desprezo.
Desprezando me sinto não-humana.
Sem alma.
Sem coração.
Na frieza, meu coração apaga.
É puro raciocínio.
A energia fica toda para a mente, o intelecto.
E assim, as percepções ficam sofisticadíssimas.
Me sinto uma águia.
Pode ser um bom recurso para me proteger no meio artístico.
E perante àqueles que me agredem violentamente.
A frieza bloqueia a energia sexual/ vital/ emocional.

Contra – personagem: ninfomaníaca (não estereotipar)

Característica principal – QUENTE

Natália

Estou me sentindo leve, fluída.

Adorei sentir os corpos, como fêmea/ fera/ felina.

Energia sexual/ poder/ liberdade/ dança/ gozo de encontro no outro.

Senti prazer.

Muito prazer.

Mas no início, resisti muito.

Comecei tocando meus calcanhares, subindo as pernas e depois abrindo e indo para o chão.

Da terra, nasce a fera.

E a fêmea, surgindo, no contato.

Exercício

Expressar em desenho o que sentiu nas duas vivências.

Me entrego ao movimento natural de meu corpo.

Sentindo a frieza, a morte, a solidão, pego canetas pretas e uma cartolina.

E vou para fora da sala.

Fico no chão esperando o movimento acontecer.

Até que as pedras aparecem em frente a mim.

Pedrinhas cinzas, do jardim.

E tenho o insight.

As pedras são a figura do que eu senti na personagem.

A morte.

A dureza.

A frieza.

A rejeição.

O desprezo.

A superioridade.

O poder.

O inatingível.

A cada punhado de pedras que colocava sobre a cartolina, meu peito ardia, doía.

Sentia dentro de mim, toda a escuridão.

Levei a cartolina arrastando-a para dentro da sala, como se arrastasse a lápide de um cemitério.

Para expressar o sexo, a vida, também não sou despertada por nenhum objeto comum.

Fico fora da sala e me agacho no chão.

E começo a sentir o tesão que sentia, a força do meu sexo próximo ao chão.

E minha saliva surge, meus dentes salivam, a boca abrindo, e pingando.

E meus cabelos no rosto, começam a escorregar e vejo a terra próxima de mim, no jardim.

E enfio meus dedos na terra e sinto a mesma sensação que sentia quando fazia a “mulher ninfomaníaca”.

A fera, e com o que fica nas minhas unhas, deslizo na cartolina a terra e o cabelo e a saliva.

E levo pra dentro da sala.

José Luiz pede para fazermos um terceiro desenho.

Eu tenho o impulso de pegar um pote de tinta amarela, forte.

E jogo por cima da cartolina, formando uma cruz densa, luz.

Pura luz.

E observamos as três cartolinas.

E sinto a ponte, entre a morte e a vida.

Dia IV

José Luiz fala.

“Sempre que vamos para o novo, encontramos a insegurança e o medo. A neurose é não querer passar pelo medo. O corajoso, é o que tem medo e faz; outra coisa é o pânico, paralisante, onde não posso fazer nada.

A personalidade é um conjunto de características, um conjunto de tendências a responder aos estímulos de um jeito determinado. Podemos fazer um mapa, lembrando que nunca é a realidade e sim uma tentativa de entender algo.”

José Luiz desenha um círculo e um ponto dentro, o ponto zero. E faz linhas cruzando o interior do círculo, mostrando as polaridades.

Estas características são finais de eixos de polaridade. Cada um dos eixos são uma possibilidade. Devemos pensar esse eixos multidimensionalmente.

O ponto zero central é onde se cruzam os eixos e fico perto de tudo (equidistante) que é o ponto do vazio criativo.

“Sou tudo isso e não sou nada disso, sou zero, sou indiferente.”

“Não tenho tendência mais tendência nem para uma nem para outra.”

É o ponto onde “tanto faz.”

Os julgamentos me afastam do ponto zero, onde está a consciência mais aberta, o observador.

O observador não fala, não julga.

O julgamento tira o lugar do ponto zero.

Posso ter polaridades sem opostos, onde há algo comum entre as características.

Branco – Preto / conversa

Marcando fisicamente as duas polaridades.
Não sucessivamente.

Separar os conflitos.
Costumam ser duas polaridade muito misturadas.

Trabalho da Gestalt: perceber as duas polaridades que estão em conflito e separá-las bem.

Não há jeito de perder características.

A personalidade tem características mais fortes que e apresentam.

José Luiz desenha um círculo branco de um lado, um círculo preto do outro. E entre eles “eu decido”.

Precisamos do ego para sobreviver. Mas não somos o ego.

Somos o observador.

Exercício com polaridades/ eco
Importante marcar bem as diferenças (fisicamente, pausa de um para o outro). Quando começam a concordar, separa.

Estar nem num lugar nem no outro.
E sim num lugar central, mais profundo.
Ser todo vazio sendo centro.

Não é o equilíbrio, é o centro – pois a polaridade é o desequilíbrio.

A teoria diz que quando uma polaridade se expressa (ou começa a se expressar) ela deixa de puxar.

Meu exercício (personagem– contrapersonagem)

Céu – Terra
Morte – Vida
Masculino – Feminino
Ativo – Passivo
Falos – Cócoras
Salto alto/ mão na cintura – pé no chão, corpo todo livre

Até que o conflito seja solucionado, fica bloqueado em uma das fases do ciclo de necessidades.

José luiz desenha novo círculo, ciclo das necessidades (sensação, consciência, energização, ação, contato, retirada).

Uma característica pessoal não aceita fica bloqueada (geralmente entre a sensação/ consciência) e drena, chupa a energia. E toda a energia vai para bloquear aquela característica. (ex: ...não sou, isso não é...)

Na medida em que aceito isso dentro de mim já não tem tanta força e eu não preciso bloquear essa energia. Entrar em contato com aquela característica e expressar.

O trabalho consiste em que vejamos o ciclo se fechar. Vivendo plenamente.

Conflito: dois desejos, duas características que brigam.

Consciência não é pensamento, é sensação – aceitação – ação.

“Na terapia o terapeuta dá presença, não solução.”

“MAS” – palavra mágica para expor conflito.

Exercício

Em duplas, escolher um conflito imediato e ser presença ao outro. Ao final detectar as polaridades.

Meu conflito imediato é em relação ao trabalho: prazer X dinheiro.

Módulo VIII

Fátima Caldas

Espaço com Ciência

Instituto Gestalt de Vanguarda Cláudio Naranjo - Brasil

Revisão de Conteúdo Teórico e Vivencial

Março 2011

Dia I e II

19 de março de 2011.

Continuamos na casa onde se passou o último módulo.

Fátima fala sobre a intenção de trabalho para este módulo.

Revisar o que foi passado até aqui.

E abre a ronda.

Eu estou desconfiada.

Não sinto a presença de Fátima.

Sinto-a muito dispersa, com pensamentos e corpo bastante agitados.

Ela compartilha que acaba de voltar de Sevilha, onde esteve num workshop com Alejandro Jodorowsky.

Nesse momento meu coração dispara.

Jodorowsky é um dos guias no meu caminho.

Desde que li seu livro “A dança da realidade “, maior compreensão sobre meu processo de vida aconteceu. Foi nesse livro que ouvi falar de Oscar Ichazo, pela primeira vez.

E de Cláudio Naranjo.

Tenho os filmes que ele fez.

Fico feliz por Fátima ter estado com ele, muito feliz.

Exercício

Andar pela sala.

Sentir o corpo.

E abrir-se.

Fátima guia os estímulos às sensações.

Aos poucos o grupo vira uma massa, um mesmo corpo.

Exercício

Escrever sobre o que sente estando em contato, em um mesmo corpo, um só corpo.

Não tenho medo da vida no contato.

Sinto minha pele como água a se banhar em outras peles e a regar outras peles.

Fluidez.

Não estou no comando.

Mas faço parte da dança.

Sou uma dançarina hoje.

Sou um rio.

Preciso de pares para dançar.

Assim como de outras águas para misturar e ser mar.

Exercício

Formar grupos de cinco pessoas.

Fátima diz a cada um, qual módulo será responsável por revisar.

O nosso é escolhido para trabalhar os sonhos, revisar o módulo de Miréia Darder.

Tempo.

A seguir, Fátima anuncia:

“cada grupo agora escolhe uma liderança para o trabalho a ser feito.”

Explosão de vaidade.

Estou num grupo só de mulheres.

Todas querem ser líderes, e disfarçam.

Cada uma à sua maneira.

Eu só observo os mecanismos que se apresentam.

E decido que quero ficar como observadora.

Não quero estar na liderança, onde normalmente estive na minha vida toda.

Quero começar a experimentar, em grupo, o lugar do observador ativo.

Estar numa passividade ativa.

E observo o que se passa.

Discussão. Manipulação. Associações. Jogo.

Exercício

Teatro.

Expressar como se deu a escolha do líder em cada grupo.

Eu sugiro ao grupo que estou, que nosso teatro seja o teatro do silêncio. Que não façamos nada.

Simplesmente, em câmara muito lenta, que cada uma repita exatamente como reagiu ao ouvir que haveria a escolha de liderança.

As colegas reagem muito à minha proposta, querem fazer outras coisas, “encenar”.

Eu insisto que já está feita a peça se simplesmente lembrarmos o que aconteceu naquele exato momento e revivermos em câmara lenta o que sentimos e ao que reagimos no momento em que foi dito para escolher uma liderança.

Depois de resistirem, eu sugiro para que a gente faça um ensaio, experimentemos o que estou sugerindo.

E elas aceitam.

E durante o ensaio, percebem que algo se passou, no silêncio.

Ufa, penso eu.

Mais que a vaidade de querer ser líder, estar disponível para abrir o processo, para ajudar-nos uns aos outros na tomada de consciência, como indivíduos e grupo.

E me dou conta, que assumo a liderança, pelo menos na etapa expressiva.

E saio de cena, também.

Me sinto feliz assim.

Entrando e saindo do palco.

Sinto-me em liberdade e honestidade.

Exercício

Cada grupo se apresenta ao grande grupo.

Fico muito satisfeita com o resultado da vivência do teatro silencioso.

Os papéis, as máscaras, o jogo que se deu durante o processo de escolha da liderança, apareceu escancarado.

Sem precisar falar uma só palavra.

Só deixar o corpo repetir exatamente o que seu deu, em câmera lentíssima.

Expressar o óbvio.

Ajudar a abrir, a aparecer o óbvio.

E dar-se conta.

Exercício

Teoria

Revisão módulo Susana Castro

Mecanismos de defesa neuróticos

(mecanismos para permanecer inconsciente/ cego)

projeção

introjeção

confluência

deflexão

retroflexão

Revisão módulo Sonhos (três cérebros)

réptil
mamífero
humano

Fátima faz ampla revisão da teoria dada até aqui.

“A Gestalt trabalha o mundo interno (as polaridades) e a constelação o mundo externo.”

“Forma de viver, de conviver, de criar um campo para o outro viver.”

“O melhor terapeuta passou pela teoria dentro dele, dentro de si mesmo.”

“Quando mais se liberta, mais forma o campo para o outro.”

“O estado de ser contagia o outro.”

“Vivenciar um pequeno mundo (o grupo) é vivenciar o mundo fora.”

“O objeto de um grupo é um campo de experiência.
A experiência de ser.”

“Criar um campo de experiência para cada um vivenciar algo.

“O grupo é um corpo único. E cada corpo é único. “

“Como é na vida se abrir para algo novo?”

Exercício final

Reunião dos grupos para discutir como se dará o processo de confecção do módulo a ser revisado.

Módulo IX

Joan Garriga

Institut Gestalt de Barcelona - Espanha

Terapia individual em grupo
Técnicas Expressivas/ Integrativas/
Supressivas

Abril 2011

Dia I

15 de abril de 2011.

Continuamos na mesma casa.

Joan é recebido com carinho por muitas pessoas do grupo.

Todos estão sentados no chão, em colchonetes.

Ele senta numa cadeira branca, de plástico, ao lado de outra igual, vazia.

Nunca vou esquecer essa imagem.

Simplicidade profunda.

Delicadeza óbvia.

Presença clara, aberta, direta.

Segurança e confiança, total.

Transparência.

Joan começa:

“Será como Fritz Perls, à minha maneira.”

“O terapeuta sentado na sua cadeira quente.
Sentado sobre o próprio calor, sobre a própria excitação, sobre o que nos move, sobre nossas sensações.”

“O grupo como um coro grego, a câmara de ressonância.
É completamente diferente de estar sozinho com o terapeuta.”

“Fritz Perls dizia que para trabalhar precisava:

destreza/ competência

cigarros

cinzeiro

lenços (por que às vezes as pessoas choram)

cadeira quente

cadeira vazia

A cadeira quente: entrar na excitação e na responsabilidade de ver-se a si mesma.

A cadeira vazia: todos os “fantasmas” a serem integrados/ perna, estômago, pais...etc.

A Gestalt, como forma de vida, é mais uma disposição fenomenológica, ir a qualquer lado.

Técnicas de Fritz Perls:

“dois braços, uma mão para ajudar outra para contestar.”

Técnicas expressivas

“dar voz ao silenciado” – “por aí sim”

Técnicas supressivas

“o sentido do sofrimento é fazer os outros sofrerem”

(jogos psicológicos)

(diferente da dor/ compaixão) – “por aí não”

Técnicas integrativas

“isto sim” e “isto também”

Podendo ter topdog/ underdog

“Meio filho de deus, meio filho da puta.”

Cuidar para que o terapeuta gestáltico não seja um ajudador compulsivo (a sopa de frango é venenosa).

Aplica-se técnicas supressivas quando o sofrimento é passional, é fazer sofrer aos demais, até o terapeuta.

No campo da relação formam-se jogos psicológicos – não sendo dois adultos responsáveis – e nisso as técnicas expressivas e supressivas são muito importantes.

As técnicas integrativas dizem “isto sim” e “isto também”(ex: alegria sim e tristeza também).

“A Gestalt é uma gramática copulativa da personalidade.”
(um integrar)

Artigo Arnold Beisser – sugestão.

Teoria paradoxal da troca: mudamos quando podemos ser o que somos. Quanto mais entramos no que é, mais podemos mudar; quanto mais convidamos, mais força temos.

Teoria da vida: tudo o que é requer direito a ser. Por que razão? Porque é. Tudo aquilo que és reclama direito a ser.

Deixar ser para que possa transformar.

Aquilo que rejeitamos nos agarra com mais força.

Pontos de partida para trabalhar

real (problema)

sensação/ corpo

sonho

sentar-se na cadeira, disposto (contínuo atencional do que está vivendo)

Trabalhar sem expectativa.

“para mim, vida feliz é o que me move. E o que me move me leva a lugares que não gosto.”

Duas palavras proibidas em Gestalt: bem e mal.

Não me dizem nada, são valores, não expressam.

Ronda

Dizer o nome, se apresentar, o que sente nesse momento.

(Joan – “como fala cada um”)

Sempre temos que decidir entre a vida pensada e a vida vivida.

Temos que desenvolver a arte de viver a vida vivida e de pensar a vida.

Quando pensamos a vida, adequadamente, vivemos mais.

Gestalt é viver a vida, não pensar a vida. A grande inovação é a experiência do momento e o corpo.

As etiquetas são úteis e abrem caminhos.

O fenômeno é um, a percepção do fenômeno é um. A interpretação é infinita.

A vida vivida é diferente da vida pensada. (os psicólogos, terapeutas são especialistas em pensar a vida)

O sentido da vida é vivê-la.

Higiene de pensamentos é fundamental.

John Lennon: “a vida é o que acontece enquanto pensamos em viver a vida.”

Podemos usar a técnica do “como se”: agir como se fôssemos de outra maneira, com rasgos teatrais.

Força de Pascal – agir como se Deus existisse se não se tem a convicção de que ele existe. S3 ele não existir perde-se pouco e se ele existir, eu fiz certo.

As pendências são sustentadas pelos bons argumentos.
(mudamos o nível): alternamos a cadeira quente e a cadeira vazia.

Homens e mulheres se amam igual. Mas elas fazem mais publicidade do muito que amam.

Trabalho

Joan abre a roda para quem quer trabalhar.

Eu quero.
E vou.

Sento ao lado de Joan.
Ele à minha esquerda.
Silêncio.
Ele me olha.
Eu olho para ele.
Silêncio.
E ele diz: “sinto receio agora, de erotizar o campo.”
Eu fico em silêncio.
E pasma com a transparência de Joan.
Silêncio.
E ele pergunta o que eu quero trabalhar.
Digo que quero trabalhar meu útero.
E que sinto raiva da minha ignorância em relação ao meu feminino.
Joan me guia a sair da cadeira.
E fica em frente a mim.
Me provoca perguntando o que eu sinto ao olhar para ele.
Eu digo que sinto raiva porque ele não está olhando nos meus olhos, porque está olhando meu corpo, me desejando.
Ele segue provocando dizendo que estou vestida para ser olhada, para ser desejada.
Fico ainda mais irritada e digo que não.
Que não estou vestida para ser olhada, e que também não vou

esconder minha beleza, me anular por causa de homem nenhum.

Que já fiz isso e não vou fazer mais.

Ele que faça um esforço para olhar o que há dentro de mim.

Joan pergunta o que eu quero.

Eu escondo minha boca e olho para ele, dizendo que quero ser olhada daqui para dentro, quero ser olhada nos olhos. E digo:

“Olha aqui. Meus olhos são meu coração. Se você conseguir me olhar vai ver meu coração.”

Silêncio.

Eu sinto dor no peito.

E vontade de chorar.

Joan me deixa sozinha no meio do círculo.

Silêncio.

E me pergunta onde estou.

Digo que não há nada.

Digo que não há ninguém.

Digo que estou sozinha.

E nesse momento sinto meu corpo se reduzindo, por dentro, como se eu ficasse criança de novo e olho ao redor, lentamente e não vejo nada.

Nada.

Me sinto abandonada.

Joan pergunta o que estou sentindo.

Digo que sinto abandono.

Silêncio.

E Joan diz para que eu perdoe minha mãe por ter me deixado sozinha.

Para que eu fale isso.

E então, com profunda dor, digo do fundo do coração –

“mãe, eu te perdôo por ter me deixado sozinha.”

E me dou conta do abandono do feminino.

E que esse é o meu trabalho de resgate.

Joan volta a falar

“Amor nos olhos. E corpo.”

“Tenho olhos. Tenho ouvidos. Não tenho medo.”

Abertura de sentidos.

Abrir-se ao outro; fenomenologicamente.

Abrir-se ao outro e o outro abrir-se.

Sexto sentido: estar vazio, expor-se ao campo, ser como criança, ser o corpo do outro e o próprio corpo.

Abrir a alma, nadar com o outro.

Enfatizando o óbvio, criativo, lúdico, compassivo, perceptivo.

Dois grandes tabus:

sexualidade dos velhos

felicidade/ bem-estar

percepção (completa) – condicionamento atrapalha

A cultura vai criando mapas perceptivos que tomam nossa mente; agimos como uma criança, solta no mundo.

O paciente sentado no momento presente nos traz seu passado e seu futuro.

Fazemos propostas durante o atendimento, como um trabalho com cadeira vazia, e se o paciente quiser, prosseguimos.

Trabalho

J. na cadeira quente

Joan trabalha polaridades (não posso X me esforço)

“Aqui não há fracassos nem êxitos. Só experiências.”

Procuramos dar o tempo necessário.

“Imagine que a vida é tempo de não perder tanto tempo.”

Podemos colocar o paciente para observar de fora o conflito, como uma terceira pessoa, representando por exemplo a liberdade depois da morte.

“Todos necessitamos construir teorias para nos consolarmos.”

“As boas teorias são as que trazem soluções.”

“Temos medo de nossos fantasmas, não da realidade.”

Sobre o trabalho com J., Joan fala:

Dar voz aos dois lados – significa que não ganha nenhum dos lados,
busca-se um ponto médio – é como é.

Diálogo constante entre a pessoa e o corpo.

“Aquilo que rejeitamos mandamos para o corpo.”
(somos um sistema organizado).

Dia II

Joan abre falando de Leonard Cohen.

“Todos estamos cheios de feridas. Por elas entram a luz.”

Meditar é sentar sobre nossa própria dor.

“A principal técnica é a pessoa do terapeuta e sua criatividade.”

Técnicas expressivas – expressar mais e mais o que está na pessoa (reconhecer algo no corpo e lhe dar som, movimento, imagem, contato, amplificando sons, movimentos, palavras, gestos, posturas, mais e mais o que está real na pessoa).

Exercício

Veículos expressivos da experiência:

Sentir o corpo, parte do corpo, som (vibração do órgão), movimento, contato, palavra...

(as palavras se amplificam pelos gestos e expressam mais e mais o que está na pessoa)

Fritz Perls/ 60:

“as pessoas falaram a vida em vez de viver a vida – merda de elefante.”

“palavras no presente” – revolucionário

“atenção à vida em ação, e não à reflexão da vida.”

O essencial da terapia gestáltica é que é viva, a vida está em ação, não em reflexão (apesar de necessária).

Trabalho

Com E.

E. - cadeira quente – “eu quero um homem agora”

Joan para E.

“Imagina que tu és uma grande vagina. Que tu não existe mais. Dá voz à vagina.”

E. - “Sou macia. Quente. Envolvente. Doce. Sinto prazer. Vontade de ser tocada.”

Joan - fala com ela agora E.

E. - “Eu faço parte de você. Me sinto ridícula.”

(segue)

Joan - Fala com o pau agora

E. – “eu tenho vontade de ter você dentro de mim. Mas com a vontade eu sinto medo.”

Joan – medo de que?

E – de me perder.

(tempo)

Joan – onde foi agora? Escuta teus sentimentos.

E. – me sinto delicada. Medo de ser machucada. Mas a vontade de ser tomada, de me sentir tão envolvida, que não dá pra pensar.

Joan fala sobre o trabalho com E.

Gestalt (o que aconteceu aqui) é um continuum de consciência.

Ela entrou e eu também entrei.

Não sei se tem sentido, mas ela aprovou.

O que tivemos aqui foram vinte minutos de vida.

“As rédeas são para soltá-las de vez em quando.”

“O que necessita apropriar-se mais agora é do teu desejo sexual.”

Trabalho

Com A.

Joan – “quanto mais você fala, mais eu me afasto. Não me sinto respeitado por ti.”

(A. continua em blaáblaá, psicanalítico)

Joan – “Creio que neste momento paramos aqui. Em outro momento continuamos.”

Joan fala sobre o trabalho com A.

Entrei em contato com minha vivências e não consigo tomar ponto de apoio para seguir.

Não sinto energia para avançar.

Minha mensagem agora é - “por aí não”.

Técnica Supressiva – confrontativa.

Às vezes não se consegue o encontro.

Não sei.

É o que senti e respeito.

Também respeito o que ela viveu.

Joan fala sobre o trabalho terapêutico individual

Me parece um erro que as sessões durem 50/60 minutos – isso adocece os terapeutas.

Às vezes o terapeuta escuta o que não quer escutar, com discursos que não tem vida.

As sessões duram o que duram.

No máximo 1 hora, 1h30.

Não tem sentido prolongar sessão sem vida.

Muitos gestaltistas estão desvitalizados – comprando o papel do outro.

É verdade.

O que o terapeuta tem é sua própria verdade.

Coragem de não fazer o que não sente que deve fazer.

Fazer a terapia sem necessitar dos pacientes.

Eu não faço terapia individual – “obrigação do terapeuta que as ajude”

A ajuda pode ser uma possibilidade mas não uma obrigação.

Gestalt – provocar a pessoa para não carregar os terapeutas junto, mas desenvolver auto-suporte.

“Tomo como uma experiência que respeito em mim.
E tenho direito. A sentir o que sinto.”

“A principal ferramenta da Gestalt é a neurose do terapeuta. Ele não precisa ser perfeito. Necessita ser real.”

“Necessito respeitar a mim mesmo. E isso é confrontativo.”

“Sou do tipo duro-suave, a mim não interessa dar lições como terapeuta; mas nesse momento eu não podia sintonizar com ela, não havia energia.”
(sobre trabalho interrompido com A.)

“Fizeram uma pesquisa com pacientes, perguntando depois de quinze anos o que lembravam das sessões...a resposta da maioria: do dia em que o terapeuta foi honesto com o que sentia.”

“O terapeuta tem que cuidar de sua verdade e de seu bem-estar e respeitar a si mesmo. E evitar machucar a dignidade do paciente, respeitar o outro.”

“Há coisas que não voltam mais. Tudo que fazemos tem efeito.”

“Eu não tenho objetivo de chegar a sentimentos. Isso não me interessa. Me interessa estar na experiência real.”

“Há muitas emoções que não servem para nada. Também se falseiam muitas emoções. Há pessoas que através das emoções perdem o todo.”

“A emoção em si mesma não é um valor. A experiência é um valor.”

“A maioria das emoções que vivemos não é do presente. É quase impossível olhar nos olhos de alguém e viver grandes emoções. Emoção abre a Gestalt; há emoção que são sementes sistêmicas, nos guiam para resolver coisas do passado. Mas estando estritamente no presente não há grandes emoções.”

“Olha nos meus olhos(quando a pessoa está em grandes emoções) e quando te vê pára.”

“Usamos a emoção, como terapeutas, para resolver questões do passado.”

Rígidos/ Histéricos – na época de Fritz Perls viviam muito as idéias e hoje muito as emoções.

“Ao sentar junto ao paciente, percebo como está minha experiência agora, como me sinto. Integração da polaridades, PNL, técnicas integrativas (por exemplo colocar cada pólo em uma das mãos, percebê-las, uma olha para a outra, tenta se aproximar, une-se e vai ao peito. Virginia Satir. Milton Erickson (consentimento, acordo, colaboração).”

“O processo gestáltico não visa solucionar os problemas e sim sustentar as experiências, mesmo as experiências de não saber. Há grandeza em sustentar suas vivências. A solução está em ser o que se é, buscando seus próprios recursos.”

Trabalho

Com T. (alegria no presente X tristeza antepassados)

T. está usando um vestido vermelho e seus olhos são muito tristes.

Joan guia T. na cadeira quente, a um diálogo entre a alegria/ vida / vermelho e a tristeza/ morte/ antepassados.

O trabalho termina com T. dançando a alegria de estar viva.

E Joan fala: “levar a tristeza com tua alegria.”

E continua falando sobre o trabalho:

“Não há um tema, um objetivo do momento. Me deixo levar, me ponho a dançar, isso é fenomenológico.”

“Há pessoas que não pertecem à nossa biografia. Mas antes dela (gerações anteriores). Gestaltista pode estar aberto a isso. Há emoções que pertencem a outros lugares/ sistêmicos.”

Joan fala sobre LSD, e investigação em doentes terminais (Growth, Viagem definitivo):

“estar triste é uma forma de estar na vida.”

“Morreu em paz, havia encarnado a tristeza”
(sobre velha do livro, que dizia que foi uma criança triste, uma adolescente triste, uma mulher triste, uma velha triste).

Trabalho
Com T. (sonho)

“deixar morrer algo para crescer.”

Joan – “há um momento em que os pais percebem que o filho virou adulto.”

Trabalho
Com L. (quero tudo X fico com algo)
Integrativo

Joan guia L. a um diálogo na cadeira quente entre ela agora e em diferentes idades, para o futuro.

Cadeira quente L 32 anos X L 80 anos

Joan:

“esse é meu ponto, você não tem contato com a realidade. Nem com o tempo. Esse exercício é para que vejas que a vida tem sentido para ti. O que te convém para chegar bem aos 80? Tem algo a dizer à L. de 32?”

L. 32 X L. 45 (eu tenho medo de que vc não consiga ter uma família. Eu aqui gostaria de ter)

Joan – orienta-lhe como pode ter uma família. Ajuda, se quiser.

Joan – ficar com o “não sei se quero “ ou explorar mais a fundo com a escolha de algo.

Joan – diz a mãe que quer ser como ela. Diz: “eu quero ter a minha própria prisão. Você, a sua liberdade e eu, a minha. Você a sua vida e eu a minha.”

Joan – “quantas filhas não se casam para viver a liberdade de suas mães.”

Joan – abraça a L. e diz: “Te quero para sempre. Agora. Tem 3 caminhos: pensar, fugir, entregar-se. Ambas servem à pessoa, com distintas possibilidades.”

Joan sobre o trabalho com L.
Fala sobre as polaridades e técnicas integrativas.

“querem o melhor para a pessoa, em diferentes caminhos”.

Estrutura integrativa de polaridades:

diálogo
reconhecimento
acordo

“O mais interessante é quando se podem colaborar, se respeitar.
Se brigam, nos destroçam.”

Trabalho
Com F.M.

F.M – “eu me defendo com um bom ataque.”

Joan – diga “agora posso atacar e essa é minha vida agora, é minha experiência.”

F.M (repete) e depois – “não consigo deixar que me olhem.”

Joan - proponho uma frase: “quero que me olhe bem.”

F.M - (começa a chorar, muito, não para).

Joan - agora estou perdido.

F.M - “eu também “.

Joan - “entendo pouco. Mas de bem e de mal não entendo nada.”

Joan - “Imagina que todos aqui são teus escravos. Põe-te de pé, mantém-se em teu poder, diante do grupo e perante a ti mesma.
F.M experimenta.

Joan - “não se trata de fechar o processo; o trabalho gestáltico é sustentar o processo das coisas, sem pretender soluções.”

Dia III

Ronda sobre sensações do momento, cada um.

Joan:

“Também se pode começar o dia sem tema. Podemos sentar na cadeira e ter 5 minutos de vida.”

“A festa começa de novo (todos os dias).”

“O presente com novos antepassados é o bem-estar.”

Trabalho

Com S. (dor de garganta)

Joan - como seria dizer não como uma forma de amor ao outro e também a ti?

Joan - precisamos dar espaço ao fenomenológico; paciência para que a pessoa vá se apropriando de sua experiência.

Joan - “o que diz tua dor de garganta?”

Joan - “o que diz à mãe?”

S. - “onde não é necessário a mãe se protege.”

Joan joga uma almofada em frente à S. (para falar com a mãe) e segue

Joan - segue falando e põe atenção à garganta. Escuta a tua voz. A “nota “ da tua voz (aguda). Veja se pode falar com o ventre. A voz do ventre.

S. responde para Joan, que diz para falar com a mãe (almofada)

Joan - diga “eu preciso do seu amor. Eu preciso do seu abraço.”

S. - repete

S. - “vejo e entendo que é difícil para você, também é para mim. Sinto muita dor pelo meu pai.”

Joan vai para o lugar onde S. estava no início e quando ela troca de novo para o lugar da filha e chora, Joan põe a mão na garganta dela.

S. chora

Joan diz para ela ir no corpo da mãe onde precisa.

S. vai direto à barriga.

Joan – “veja, agora e pode dizer não, por gosto, não por responsabilidade.”

Joan - “você aprendeu a se esconder atrás da responsabilidade. Às vezes tem que dizer não por gosto, e não só por princípios.”

Joan passa uma “tarefa” a S.

Durante uma hora interpretar no grupo, alguém que faz o que quiser, “caprichosa”.

Joan fala sobre o trabalho com S:

“Na roda, aparecia uma Gestalt e segue onde ela apareceu.”

E segue

Citando Erich Fromm:

“Amo em ti todas as mulheres”.

“A maioria dos problemas vem porque lutamos contra o que a vida quis.
Daí vem o nosso sofrimento – é sistêmico.”

“A vida é soberana.”

“A vida sempre está no futuro (e plena no presente).”

“O passado não pode nos impedir.”

“O sentido da vida é servir à vida.”

“E servir à vida é AMOR.”

Os três erros/ pecados principais:

1 pecado – não dar à vida o que temos/ somos
MEDO (falta de coragem) – 6

2 pecado – dar à vida o que não temos/ somos – FALSIDADE
(personagem/ impostura) – 3

3 pecado – não ter atenção para distinguir bem o que temos/ somos do
que não temos/ somos
PREGUIÇA (não escutar, não consciência) – 9

Trabalho
Com C. (C. X Vida)

Almofada/ diálogo

Joan - “A vida nos acolhe a todos. Mas qual é minha maneira de vivê-la?
Talvez ser um assassino (mesmo sendo escolhido pela vida) não seja a
minha melhor maneira.”

C. - “como eu posso usaber bem o que é me dado?”

C. - “cuidar da vida à minha maneira.”

Trabalho
Com A.C (calma/ disponível X agressiva/ controladora)

A.C - fala sem parar.

Joan - dê pausa de dois segundos a cada palavra que falar.

(segue)

Joan - Somos como somos. E tu estava fazendo mais do mesmo.

“eu quero um marido” = “eu te preciso como marido.”
calma disponível X agressiva controladora

Trabalho
Com M.

M. - pai/ filho X mãe

Joan - “as pessoas são por seu feitos”.

Joan - escotomas (sistêmicos) : ponto cego / excluído/ não vemos: não desaparecem, se transformam em outra coisa; em raiva/ doença.

Joan - É sempre o mesmo: algo que ocorreu e não é integrado.

“Os terapeutas são filhos de seus pais, ainda que se disfarcem de gurus.”

“Deixe a levitação, a santidade, a iluminação e apenas viva a vida. A vida real.”

“Levitar é baixar à terra.” – São João da Cruz

Joan põe músicas – pai/ mãe

Refletindo o trabalho feito com M., ampliando a vivência em todo o grupo, sentindo as músicas.

Vivência na música:

A música do pai me leva a estar de joelhos, no chão, com cabeça baixa, autoridade, poder, realidade.

A música da mãe me leva a estar com a mão no coração, alegria, colo, aconchego, amor, espiritual.

A terceira música me leva a sentir as duas mãos cruzadas pelo polegar, como uma ave no peito abrindo. Felicidade. Liberdade.

Dia IV

Joan sugere a leitura do artigo:

“acentuando o óbvio”; no site de seu Instituto de Gestalt

Joan fala sobre o “ser criativo”.

“A Gestalt não tem limite técnico, se estende ao cênico, aos sistêmico,
..., etc.”

“A Gestalt é relacional / se trabalha o contato.”

indivíduo/ ambiente

indivíduo/ indivíduo

“Cada trabalho gera uma atmosfera.”

“Conceito de inclusão”

“Um sistema sofre quando há pontos excluídos.”

“A Gestalt trata de apropriar-se do todo que somos.”

“A Gestalt trabalha mais dentro e Sistemas mais fora.”

“O terapeuta deve estar sempre disposto a fracassar.”

“Os assuntos não podem ser solucionados no mesmo lugar/ nível onde
foram criados.”

Trabalho

Com C. (caminho espiritual X outro)

Joan – “imagine-se sendo um grande ego, supondo que exista, como
seria”.

C. - começa a falar, com a história da vida dela, blábláblá

Joan insiste - o que te traz aqui? Por que está na cadeira quente?

C. - para saber que caminho tomar.

Joan - essa é uma questão recorrente para o terapeuta. E segue: não posso te ajudar. Te digo seriamente. Não só ninguém pode te ajudar, como ninguém tem que fazer isso. Fique com você. Nota o que te acontece.

(silêncio)

Joan - Não posso te ajudar. Imagina que não haja nenhuma ajuda para ti. Que bata em todas as portas. O que ocorre?

C. - Já decidi.

Joan - então não chateia.

“Ninguém se escapa de viver.”

“O que tem força na vida são as necessidades.”

Exercício

Em duplas, o que viveu e sentiu nesse módulo.
Antes de compartilhar, relaxar o corpo.
E colega tocar onde sentir.

FECHAMENTO

Eu me dou conta da polaridade feminino X masculino.
E percebo que o amor nasce da integração dessas polaridades.
Quero deixar de ter medo na relação amorosa, estar aberta, disposta a ser conduzida.
Com amor.
Nascer a fêmea.
Investigar o feminino e me entregar.
E me sinto começando a integrar mãe e pai dentro de mim. Isso me traz um profundo alívio.
Aceitação.
Gratidão.
Evolução.
Adiante.
Amor.

Joan fala sobre nossa capacidade de ir adiante ser igual a capacidade de resolver o que fica para trás.

E fala de Whitman, poema sobre o terapeuta. E:

“Não aceito recompensa porque se a gente faz o que pensa não carece de remuneração. Conte comigo, eu te sigo, se for essa a condição.”

Módulo X

Frieda Souza

Instituto Vida Plena de Desenvolvimento Humano

Porto Velho - Brasil

Psicoterapia Corporal – enfoque gestáltico

Maio 2011

Dia I

21 de maio de 2011.

Chego à sala da casa, a mesma do módulo anterior.

Vejo Frida em pé, conversando com Fátima, no canto da sala.

Mulher forte.

Grande.

Olhos estalando.

Corpo presente.

E vou até ela.

A cumprimento.

Olho seus olhos.

Toco levemente em seu ombro esquerdo.

Ela me percebe, e fica séria.

Como se estivesse surpresa, ou intrigada.

Digo a ela que estou muito feliz com sua presença.

Que não via a hora de vivenciar o módulo sobre o corpo, na formação em Gestalt.

É a primeira vez que falo com um terapeuta-professor antes do trabalho iniciar.

Me sinto realmente excitada com esse módulo.

Estamos agora todos sentados em colchonetes.

Frida começa a falar sobre o trabalho.

“O corpo é uma geografia esquecida.”

“O melhor instrumento do terapeuta é o corpo.”

Fala sobre Alexander Lowen e sobre massagem curativa.

“O corpo revela.”

“Os padrões de couraça são formados por medo e por dor.”

“O corpo grita os sintomas, ele é o grande sábio que contém todos os outros corpos.”

“Querida dor, quem é você?”

“A proposta é trabalhar com o corpo fenomenologicamente.”

“Trabalhamos à partir do chão, dando chão ao cliente, grounding.”

“Voltar para a argila de que somos formados.”

“Olhar para o chão. Olhar para o aqui. Fazemos o trabalho ficando aqui e lidando com o que aparece, conectados com a respiração e escutando o que aparece a partir desse suporte.”

Níveis de grounding:

1 ground – útero materno

2 ground – olhar (leite/ peito)

3 ground – caminhar (primeiros passos amparados pela mãe)

“As índias parem de cócoras, confiam o filho à Mãe Terra.”

“Quando a mãe não cuida, não olha, a constelação fica interrompida. Isso dá a sensação de abandono, de esvaziamento.”

“O corpo vem muito judiado pela cultura judaico-cristã. Isso polui nossa percepção do que é estar no corpo, sentir o prazer no corpo; e às vezes, só volto para o corpo em momento de dor.”

“O corpo tem sua geografia. Sinalizar o que o corpo fala para pontuar o que se passa.” (e fala de Lowen) .

“Eu penso. Sinto. E atuo.”

“Só a ação transforma.”

“Quem pensa muito anda no calcanhar e não toca os pés no chão. Dar um passo, vai do calcanhar até a ponta dos dedos. (penso, sinto atuo).”

“O corpo vivo, articulado, expressivo, não tem a ver com estar com o corpo sarado. É nele que levamos todo o tesouro.”

“Quase todos os meus pacientes, eu encaminho para a massagem. Trabalho de massagens de 45 dias, para desintoxicar adictos em drogas.”

“Ao nascer inspiramos, e ao morrer expiramos.
Respirar é nascer e morrer.”

“Seguramos tudo na respiração. A primeira coisa que vejo é a respiração do cliente.”

“Como posso perceber algo com tão pouca oxigenação?”

“Que respiração, que corpo, qual esse caráter...”

“O corpo é um sábio.”

“O essencial é simples.” (Bert Hellinger)

“Respirar é simples. Comer é simples...”

“Às vezes, para respirarmos é necessário primeiro esvaziar, soltar todo o ar da barriga e falar AHHHH! Outra forma é rir para esvaziar (antigamente as mulheres se reuniam na cozinha com as empregadas para rir bastante e esvaziar, antes de terem relações sexuais).”

“Tocando um corpo, despertamos memórias antigas que precisam ser cuidadas.”

“O Sangue Sagrado – rituais antigos de menstruação – fertilizar.”

“Corpo se agredindo – raiva contida/ maxilar dentes/ sobrevivência.”

“Eu enxergo, mas como eu vou facilitar ao paciente perceber essa mudança? Essa transformação é o trabalho a ser feito. Trabalhar no corpo para ampliar a consciência. Escolas corporais levam à evolução da consciência. Despertador o auto-curador. O terapeuta não pode ser uma bengala.”

“Para a árvore crescer são necessárias as raízes. Aterror. A Gestalt é fazer essa dança com o cliente. Entrar no campo de energia do cliente. Tremer de dor, prazer, medo ou frio.”

Exercício

Frida leva a todos a levantar.

E fala:

“Ponha os pés no chão.”

Andar.

Sentir os pés no chão.

Sentir o corpo.

Sentir a árvore.

Integrar a atividade para o presente.

Perceber a realidade como ela se presentifica aqui. Agora.

Exercício

Desenhar a experiência sentida no corpo.

A árvore.

Eu explodo em amarelo, luz, no papel.

Em círculos crescentes.

Exercício

Escrever uma pequena fábula sobre a experiência.

E a moral da história.

A árvore amarela

Era uma vez um eu que não sabia que era eu.

Eu via o mundo todo ao seu redor, inclusive os outros eus.

Quando eu senti o primeiro raio de sol tocando em seu corpo, pensou que estava louco; pois sempre, a vida toda, via o sol, mas até aquele momento, não sentia o sol.

E ao sentir o sol, sentiu que existia. E era tão imenso o toque daquele sol que o eu que não sabia que era eu sentiu-se abraçado.

Ao virar as mãos para o alto, para chamar o sol, percebeu que ele dizia: “eu amo você do jeito que você é.

Se quiseres agora te ver, verás o que quiser. Escolha. Eu te vejo sempre.

E hoje, você é eu.

E eu sou teu sol.”

Moral da história:

Todos os meus “eus” pertencem ao “eu”.

Assim como todos os eus juntos pertencem ao sol.

Abordagens corporais

Reich (1896 – 1957)

Pai das psicoterapias corporais(história e metodologia).

Surgimento de novas abordagens e formas de tratar o corpo/ mente em terapia.

O ser humano como um todo funcional.

O todo – soma e psique.

Prática clínica psicocorporal.

Íntima relação entre estados emocionais e expressões corporais (o que dizem e como se expressam).

Percebeu que os pacientes expressavam corporalmente as emoções e os sentimentos das situações e cenas relatadas nas sessões.

Leitura corporal – tom de voz, a carga de ironia, de dor, de sarcasmo, lamúria, respiração contida, mãos e maxilares apertados, tomada de consciência mais viva e rápida de seus automatismos, suas formas típicas de ser, agir e reagir; enfim, de suas estruturas de caráter.

Teoria da função do orgasmo e da genitalidade.

Convicção de que a libido freudiana não era uma abstração e estava assentada no corpo.

Descobriu a bioenergia em laboratório.

Vegetoterapia caracterológico-analítica: localizou no sistema neurovegetativo a sede somática da vida emocional.

O caráter e a couraça muscular aprisionam e espremem esse sistema (controle da emoções).

Trabalho corporal : relaxamento da musculatura (couraças) e respirar profundamente

Relaxar, respirar, oxigenar, sentir para associar livremente.

Carga – Tensão – Descarga (por exemplo: apertar as mãos mais, para percebê-las).

Ola Rankes

Federico Navarro

Gerda Boyensen – psicologia biodinâmica

Alexander Lowen

John Pierrakos e Eva – core energetics , “energética da essência”

David Boadella – biossíntese (embriologia e desenvolvimento fetal) – “Correntes da vida”

Alexander Lowen – análise bioenergética

devolve ao corpo a posição central

expressão corporal e integração dinâmica corpo/ pensamento

infância/ estratégia/ dor–sofrimento–exercer a vontade/ fragmentação do

fluxo interno/ corrente vital distorcida/ movimento de energia motora

bloqueada/ disfunção humana

Frida desenha um corpo e assinala 7 partes:

OS SETE EUS FRAGMENTADOS

“Os pés e os olhos são duas extremidades de contato com o mundo e conectam a realidade interna e externa.”

“A falta de vida sensível na pernas e pés é compensada por um exagero no desenvolvimento do ego.”

“Seres desenraizados vivenciam como opostos alguns valores essenciais que coexistem na personalidade, na qual o ego e o self funcionam integrados.” (Lowen).

“Pessoas enraizadas pensam com o corpo todo.”

“Não há transcendência sem um ego que crie um self.”

Priorizar a observação de áreas congeladas ou dissociadas no corpo.

Liberar a energia é liberar o movimento, libertar condicionamentos antigos.

Pedir permissão para o toque do corpo, como um templo sagrado.

Técnicas de respiração e toques.

O corpo na Gestalt-Terapia

Reich e Perls

percebem o homem em sua totalidade.
o corpo é a expressão visível do interior do ser.
revela a história escrita e reescrita.
revela uma realidade mais interna.

Pontos comuns

“As lembranças devem ser acompanhadas dos afetos, ligá-los e trabalhá-los juntos.”

“É uma perda de tempo trabalhar algo fora do aqui e agora.”

“O que você sente agora, neste momento?”

“Interesse não só no reprimido, mas como se luta para reprimir a emoção.”

“Processo fisiológico da repressão, inibição, é altamente significativo.”

“A rigidez muscular contém a história e o significado de sua origem.”

“A couraça é a forma como a experiência infantil sobreviveu, como agente prejudicial aqui e agora.”

“Trabalho através da frustração.”

Perls: “o trabalho acontece através da frustração.”

“O terapeuta é uma mistura de simpatia e frustração.”

“Neurose e frustração andam juntas.”

“Basta olhar – linguagem psicossomática. Olhar é mais importante que escutar. E integrados é o melhor caminho.”

“Se o terapeuta não está presente não adianta nada.”

“Não se concebe o trabalho gestáltico sem que o corpo esteja imerso na própria compreensão do processo.”

“O terapeuta é um acompanhante atento durante todo o processo.”

“O terapeuta claro com o cliente.”

“O terapeuta presente e consciente o tempo todo.”

“A resistência é uma função do organismo como um todo.”

“O corpo presente significa toda uma multiplicidade de processos em ação diante do observador atento.”

“Passado e presente se encontram em perfeita convivência no aqui – agora de cada um.”

“O corpo contém a chave da reflexão psicoterapêutica e que dificilmente um trabalho simplesmente verbal poderia ver pontes adequadamente às necessidades orgânicas interrompidas.”

Trabalhar o cliente em três aspectos:

palavra (linguagem)

corpo (expressão gestáltica)

movimento

através da frustração levar a uma busca constante da auto-regulação.
Lei natural do prazer que age em identificação de interesse com ele.
Fechar Gestalt é pensar, sentir, agir com resposta satisfatória ao apelo desse tríptico movimento.

Quanto mais natural é a pessoa, tanto menos terá gestalts inacabadas e tanto mais será auto-regulada.

O importante é como o cliente se comunica. Como (isso está ocorrendo)

Onde (no corpo)

Quando (isso ocorre)

A Gestalt trabalha com duas pernas: o aqui e o agora.

“Escutar os sons, a música do aqui e agora. Voz, postura, gestos, na linguagem psicossomática.”

“As palavras enganam, mentem, equivocam.”

“O corpo é manifestação imediata.” (Reich)

“O corpo é o inconsciente manifesto.” (Perls)

“Não usar indiscriminadamente as técnicas da Gestalt.”

“As técnicas tem uso restrito, sendo empregadas só quando necessárias e adaptadas caso a caso.”

“A técnica deriva das circunstâncias individuais de cada um.
É um aqui e agora vivenciado.”

“O terapeuta é alguém que já vivenciou sua geografia e pode ajudar o paciente em seu caminho. Ele não produz. Vai ao encontro de algo que já está ali e quer apenas condições para seu expandir.”

“O terapeuta é um escultor – é aquele que vê, para tirar os excessos, e emergir aquilo que é a pessoa que está ali. (Michelangelo “eu não crio a escultura, é a forma que já está ali, a pedra).”

“O corpo é ao mesmo tempo a grande oferta e a grande descoberta, para Perls e Reich.”

“Para Perls, o homem é um eterno vir a ser.”

“Reich analisou através da vegetoterapia caracterológico-analítica; o paciente tem que se entender para depois caminhar sozinho.”

“Não podemos ficar cronificados. O terapeuta também pode ficar dependente do cliente. O trabalho começa do esvaziamento.”

“Aquele que muda de lugar de vida, deixa suas raízes e com isso fica cansado e enfraquecido. Procuramos trazer o eu para a nossa história, reescrevê-la na primeira pessoa.”

“As pessoas terapeutas terão dificuldades em se adaptar à sociedade como aí está. O trabalho é com o paciente sem levar em conta o que a sociedade quer dele.”

“Presentificar o processo da consciência contínua. O ser humano se vê espelhado em sua realidade como um todo.”

“A presentificação é corporal, a sequela está em forma de rigidez.”

“Não existe antítese entre o histórico e o vivencial. O corpo guarda a informação do passado e do presente de forma caracterial.”

“Processo, diálogo e awareness.” (Gary M. Yontef)

“O corpo na Gestalt terapia é mensageiro do inconsciente no contexto da terapia.”

“Temos que favorecer que ele se presentifique.”

“Método fenomenológico de awareness.”

“O que é diretamente percebido é mais importante que explicações e interpretações.”

“O objetivo é tornar os clientes conscientes.”

“Focalizar o processo, o que está acontecendo, mais do que o conteúdo, o que está sendo discutido.”

“O ser humano é o seu corpo.”

“Sentimentos, emoções e sensações são formas de estar no mundo.”

“Vivenciar um corpo animado, tanto cliente quanto psicoterapeuta.”

“Visão de totalidade, holística.”

“Lida com todas as informações disponíveis.” (fala, história, corpo).

“Organismo inserido em um campo é capaz de auto regular-se.”

“Mente e corpo não podem ser considerados estâncias distintas.”

“Pelo corpo humano estar presente no mundo e principalmente ao outro.”

“O corpo representa a existência interna e exprime a existência total.”

“Estar aqui e agora permite que o processo se desenvolva por si mesmo.”

“Viver no presente é por si só curativo.”

“A nossa totalidade corpórea é a nossa subjetividade.”

“A minha estrutura corpórea é o meu constitutivo senso-perceptivo.”

“Baseia-se nas necessidades do indivíduo, sem perder o todo do contexto.”

“Levar para a experiência aqui e agora é o que leva o corpo à autorregulação.”

“O contato é fundamental. Um ser está em relação.”

“A pessoa com ela mesma, com o outro,
e com o que ocorre ao seu redor.”

“Sendo seres de relação, nascemos para estar em contato.”

“Todo fenômeno corporal que aparecer deve ser valorizado =
expressões, gestos, posturas, modo de falar, etc; formas de atuação da
pessoa no mundo.”

“As sessões são momentos de contato, assim como também a vida,
o cotidiano em que as pessoas se inserem.”

“O meu corpo é nosso campo geográfico.”

Awareness

O cliente segue por si mesmo a pista que surgiu.

“Awareness é uma potência emocional e emocionada de vida.”

“Estar em contato com a Gestalt emergente é sinal de saúde.”

“A atenção traz súbita consciência.”

Frida fala sobre apropriar-se do EU.

“A festa dos 7 eus, equilíbrio das partes, dos eus todos.”

“Se dar conta do que quer, do que precisa, do que é bom.”

“Quando me aproprio tenho uma relação de amor.”

“Espírito sem corpo é uma fantasma. Corpo sem espírito é um cadáver.”

“A causa de todo ser humano é a fragmentação. Nosso corpo, nosso
cérebro precisa dessa concretude, precisa da integração.”

“Toda dor é um ponto de energia bloqueada.”

Exemplo/ vivência com S. com Frida

Frida massageia S.

Liberação de raiva (cinturão/ costelas).

Frida faz pressão com polegares e envolve a região enquanto S. solta o ar.

Tremedeira na vagina/coxas.

Choro.

Frio.

Frida toca os pés de S.

Cobertores.

Frida diz que outra possibilidade seria por almofadas ao redor do colchonete e fazê-la soltar os braços, e seguir a partir desse movimento.

Frida continua a falar sobre raiva. O joelho conter a raiva. Nos pés, as primeiras memórias da mãe.

“O medo é um amigo.”

“A dor é uma amiga.”

Vivências

Desenhar o que sentiu após tocar o corpo de um colega.

Eu desenho seios marrons, tomando quase todo o papel, abrindo nas extremidades, como axilas de braços. E das axilas, saem pássaros azuis.

A colega L., pede para que eu a toque em seu útero.

Isso acontece depois da finalização do exercício, agora início do intervalo para o café.

Me sinto surpresa, a princípio.

E respiro.

Decido me entregar ao corpo dela.

Respondo que sim.

E peço a ela que se deite no colchonete.

Fico de joelhos em frente a ela.

Fecho meus olhos e respiro.

Deixo meu corpo me levar aos movimentos.

Me posiciono em frente a planta dos pés da colega.

E respiro.

Toco os dois pés, com a palma inteira de minha mãos.

Sinto o movimento me guiando à perna esquerda dela.

E começo a fluir pelo calcanhar.
E fecho os olhos.
Sinto-a muito, muito pesada.
Como se a perna triplicasse de tamanho e espessura.
Como um corpo à parte.
Sinto dor.
Angústia.
Gritos.
Agressões profundas.
Continuo a ser guiada pelo movimento.
E tocando a coxa esquerda dela, bem próximo à vagina, meu corpo todo arqueia e fico em posição de quatro apoios.
A toco na vagina com a mão esquerda e a outra apoiada no chão, começo a entrar em ritmo aceleradíssimo.
Minha cabeça num movimento de trás para frente, meus cabelos varrendo toda a coxa esquerda.
Forte pressão em meus olhos e ventre, luzes ritmadas intensas, vermelhas e amarelas.
Ela se expressa em gemidos guturais, viscerais.
Depois de um tempo assim, o movimento cessa.
Continuo com a mão em sua vagina.
Imóvel.
Ela agora respira profundamente e entra em contato com a emoção.
Chora.
Levo a outra mão, em seu coração.
E assim, por um tempo longo.
Ela respira, até serenar completamente.
A acompanho dormir.
E cubro seu corpo com um manto.

Frida, ao final dos trabalhos vem conversar comigo.

Diz : “você tem um dom. Precisa se apropriar disso. O seu toque não é um toque comum.”

E, eu em silêncio, intuo.
E ainda não sei como “isso” será desenvolvido...
A não ser me entregando mais e mais à própria sabedoria corporal.
Entrega.
Sou consciente que meu corpo sempre foi meu veículo máximo de percepção sobre a experiência de estar viva.
Meu corpo é guia.

Módulo XI

Antônio Gámiz

La Montera - Sevilla - Espanha

Mecanismos de Defesa
O terapeuta gestáltico
Escuta e resposta gestáltica

Junho 2011

Dia I

23 de junho de 2011.

Estou em Belo Horizonte para fazer esse módulo.

Pela segunda vez aqui.

Gosto de estar com esse grupo.

Mais do que estar no grupo de São Paulo, onde tenho a sensação de que não decolamos como grupo.

Aqui, sinto as pessoas mais unidas, mais abertas, numa nave coletiva e em corajosos processos individuais.

Não me sinto rejeitada, me sinto acolhida pela maioria do grupo.

Gosto do espaço, da natureza ao redor.

Gosto da cidade.

Gosto de estar em Minas Gerais.

Gosto de estar na presença do terapeuta – e também primo – Pedro Ramos.

E de ver como ele guia o grupo de formação aqui.

Me inspira.

Me emociona sua presença de amor e leveza, além da aguçada mente pensadora.

E uma inquietude tímida, uma rebeldia contida, que me diverte.

Entro na sala, chego cedo.

E vejo o terapeuta ao fundo, em pé.

Imagino que seja ele.

Não conheço Antônio Gámiz.

Me aproximo dele, e ao estar perto, sinto uma onda de energia maciça, densa.

Presença.

O calor envolve o espaço.

Ele me olha como se levasse um susto, e disfarça.

Digo que venho de São Paulo.

Que faço parte do grupo de lá.

E sinto alegria em estar aqui para este trabalho.

Ele pergunta meu nome.

E segue dizendo que Fernanda é nome espanhol.

Eu digo sim, e que meu último sobrenome, Fernandes (grafia abrasileirada) é de ascendência espanhola, pelo lado paterno.

O grupo todo está agora na sala.

Antônio começa a falar sobre a Gestalt-Terapia.

“A Gestalt propõe aprender como a criança, que testa, experimenta, cai, experimenta, até que AHHHHH!
(aprende de dentro pra fora e aprende para sempre).”

“Na Gestalt, o trabalho é com a incerteza. A fantasia do controle é algo familiar.”

Antônio fala sobre a “energia hipotecada”, “é uma energia empregada em cada preocupação, logo não sobra energia para viver.

“Nosso trabalho é recuperar a energia para colocar à serviço da vida.”

Antônio pede a todos que se apresentem e digam como se sentem e onde percebem a energia.

Eu me sinto presente.

Tranquila.

E também alegre por estar aqui, com o grupo, em Belo Horizonte, onde me sinto acolhida.

Estou aberta e disposta para trabalhar.

Antônio guia trabalhos individuais a partir das apresentações.

Comentários do terapeuta:

“ 95% do nosso sofrimento é imaginário.”

“Todos nós aprendemos a nos proteger e repetimos, mesmo causando danos, eventualmente.”

“A vida surpreende. Esperamos tragédia, vem o riso.”

“Se a cara se abriu, o peito se abriu também.”

“É difícil sair do próprio descuido, deixar que o cuidado do outro nos toque, inspire.”

“As crianças descobriram que, como não tem dinheiro para comprar cerveja, brincando viajam!”

Comentários do terapeuta sobre mecanismos de defesa:

INTROJEÇÃO

“Mensagens que as crianças recebem do mundo adulto e constituem a auto-imagem. Você é teimoso, você é chorão, menino não chora...As mensagens fazem com que as crianças desacreditem na experiência. Não temos experiência, temos uma imagem de nós mesmos. Não posso repousar na experiência porque creio que não sou isso, não posso ser, rejeito. Experiência X Conceito.”

DEFLEXÃO

“Distraio a energia para não me conectar. Na consciência energizo o que está acontecendo. Mas se creio que não sou isso, projeto.”

PROJEÇÃO

“É sempre paranóia. Não confiamos que o mundo pode nos receber bem, e nos fechamos”.

RETROFLEXÃO

“Quando a interrupção é na ação, a energia entra para dentro (psicossomático). A energia que seria colocada no mundo, estava pronta para sair, é convertida para si próprio e se transforma em couraça”.

CONFLUÊNCIA

“Retirada. Agora eu preciso de outra coisa que não encontro aqui.”

Exercício

Sentir as mensagens dos adultos que nos tocaram quando crianças. Fechamos os olhos e o terapeuta nos conduz a uma regressão, na qual pegamos um trem que volta no tempo, até a infância.

Na sequência da regressão, eleger as frases que mais marcaram a criança (algo muito bom ou muito ruim).

Introjeção.

Vivo a experiência da regressão intensamente.

E me vejo em todas as fases, muito bela e sorridente, mas acompanhada por uma angústia de não ficar confortável sendo assim. Uma frase de minha mãe, ressoando, ecoando, sempre, a cada elogio recebido:

“ela é mais bonita por dentro do que por fora.”

“a aparência não é importante, minha filha; teu coração, sim é importante.”

Exercício – trabalhar a Introjeção

Em duplas. Cada um compartilha com o companheiro as frases que mais marcaram a infância. Um venda os olhos enquanto o outro conduz a experiência, repetindo as frases, entoando, ampliando.

Faço a vivência com M.

Uma mulher que tem idade próxima à de minha mãe.

Sou a primeira a vender os olhos e a me deixar guiar por ela.

No início estou tranquila.

E percebo meu mecanismo de criar uma barreira interna para que não me intimidem.

Me dou conta que sinto medo em reagir.

E aos poucos, ao ouvi-la repetir as frases de minha mãe – e acrescentar ao contexto – começo a sentir a garganta apertar.

E sinto vontade de fugir.

Começo a me revirar, a mexer o corpo, a me desvencilhar daquela voz que me persegue.

Fico angustiada com a perseguição, com a voz me dizendo que eu não posso ser bonita, que não importa esse tipo de elogio; não posso aceitar o olhar de quem vê minha beleza.

E da garganta apertada, sinto raiva e começo a ampliar os movimentos do corpo e a gritar.

E a dizer que não vou mais aceitar ouvir aquilo.

Não vou mais aceitar minha mãe me dizendo isso.

Não vou.

E começo a enfrentar aquela voz, enfrentar a voz de minha mãe.

Em alguns momentos sinto medo e volto a chorar como criança e depois a raiva aparece novamente e explodo. Ao final, sinto alívio.

E me dou conta de quanto essa mensagem materna pontua a minha trajetória de vida.

Exercício

Sentados, todos juntos expressam em voz alta, em “dissociação livre “. Na sequência, em duplas, compartilhar.

Dia II

Trabalhos individuais.

Comentários do terapeuta:

“Já que não recebo amor por quem eu sou, eu vou conquistar. Quem vai conquistar não está preparado para receber, pois está muito ocupado em conquistar.”

“Entender é o substituto do arriscar – por isso temos tanta fome de livros.”

“O adulto alterou os caminhos que a criança conhece com sua inocência. Quando o adulto dá a mão para a criança, a criança pode confiar de novo.”

Exercício

Em duplas fazer a dissociação livre, primeiramente de olhos fechados e depois de olhos abertos. Feed back.

Faço o exercício com P.

Sinto um prazer interior imenso.

E leveza.

Compartilhamento.

Olhos nos olhos.

Corações abertos.

Liberdade.

Honestidade.

Emoção em compartilhar a experiência vivida a partir do coração e da respiração.

Estamos sintonizados.

E dançamos juntos no contato.

Antônio fala:

“os fantasmas só existem na escuridão. Eles não tem força na luz.”

Exercício – trabalhar a Projeção

Cada um deve falar quem imagina que o tiraria do grupo e por quê.

Escolho duas pessoas.

Primeiro um homem, S.

Um homem mais velho, proprietário do lugar onde acontece o curso.

Digo que ele me tiraria do grupo porque sente raiva de mim.

Antônio me faz ir até ele.

E ao chegar frente a ele, meu corpo todo esquenta.

Sinto muito raiva.

Tenho vontade de apertá-lo com as unhas.

E digo com a boca salivando que ele é arrogante, prepotente, que seria capaz de destruí-lo se ele quisesse me tirar dali, que ele não me tiraria dali.

Antônio está ao meu lado, acompanhando.

Ao final, respiro.

Sinto alívio.

E uma descarga no corpo.

Na sequência vou até uma mulher, I.

Fico imediatamente dura em frente a ela.

Meu corpo todo enrijece.

Minha respiração fica sufocada.

Meu pescoço travado.

Antônio me conduz agora.

Perguntando o que sinto ao olhar para ela.

Digo que não consigo falar.

Estou imobilizada.

Rigidez e inflexibilidade.

Me sinto fria.

Dura.

Morta.

Ele diz para olhar os olhos dela.

E me emociono.

Me dou conta que me sinto sozinha.

Abandonada.

E digo que tenho a sensação de abandono ao olhar para ela.

Antônio me propõe fazer um gesto.

Eu respiro.

E depois de um tempo, levanto os pesados cabelos da mulher, libero o pescoço do peso, e assopro.

Antônio invade minha experiência dizendo algo como :

“Não é isso que você quer fazer.”

Eu fico surpresa com o comentário.

E sinto raiva por ele ter me invadido.

Estou completamente presente, seguindo o fluxo de minha experiência.
E ele sugere: “Abraça ela. Se entregue.”
Fico calada.
Realmente não sinto vontade de fazer o que Antônio sugere.
E acabo fazendo, indo ao abraço.
E sentindo a frieza e a falsidade no contato, naquele momento.
Não foi orgânico para mim.
Antônio percebe depois de um tempo.
E me diz para olhar o grupo todo e sentir em quem eu quero pedir um abraço, em quem eu quero ser acolhida. Escolho M.
Um homem jovem, alto, atlético, energizado, vivo.
Pergunto se ele me acolhe.
Ele diz que sim.
E vou até ele.
Antônio me faz ter os braços amarrados nas costas.
E eu começo a chorar no peito de M.
Choro como criança, abandonada.

Ronda

Compartilhar uma palavra do que está sentindo.

Trabalhos individuais

Exercício final

Ouvir a música e se deixar guiar por ela.
A atividade me leva a estar, ao final, integrada, energizada.
Me sinto inteira.
Fortalecida e fluída.
Alegria serena em meu coração.
Expansão pura.

Dia III

Meditação

Trabalhos individuais

Antônio fala:

“As coisas que acontecem fora do grupo, com a energia do grupo, pertencem ao grupo.”

“Toda a vez que digo para a vida: isso eu quero, isso eu não quero...Perco tudo.”

“Se a criança tem que negar um dos pais, ela segue o outro para ficar inocente frente a ele.

Exercício

Em duplas, uma pessoa mostra no corpo onde está o bloqueio, exagera, expressa, amplifica; o acompanhante faz pressão aonde já existe a pressão até que o primeiro reaja.

Exercício

Um retângulo de colchonetes no meio da sala.

Dentro significa possibilidade de contato; fora, não querer contato.

Levo um susto, estando fora do quadrado, ao sentir meu calcanhar direito ser agarrado.

Grito.

E quando olho para trás, é Antônio, em estado de fera.

Ele se dá conta que não estou no quadrado, e recua.

Ao final estou abraçada ao homem S, com quem tive a experiência da projeção da raiva.

Me sinto pura amorosidade.

E frágil.

Delicada.

Exercício final

Antônio faz todos vendarem os olhos.

E ficarmos em silêncio.

Música ao vivo.

Participação de um casal e filho tocando na sala.

Violoncelo e Violinos.

Momento profundo.

Lindíssimo.

Estou grata por mais essa experiência, essa viagem profunda e livre ao que a vida me leva a viver.