



Nua em Gestalt-Terapia

F.F.F.

Fernanda Franceschetto Fernandes

Nua em Gestalt-Terapia

Experiência Ano II

Instituto Gestalt de Vanguarda Claudio Naranjo - SP

Gestalt-Terapia

Curso de formação

Formação Ano II - Grupo I - 2012
São Paulo - Brasil

Índice

Resenha	
Artigo	página 4
Experiência Pedro Caldas	página 14
Experiência Ináki Zapirain Iturraran	página 20
Experiência Ana Cristina Felisberto	página 31
Experiência Miréia Darder	página 34
Experiência Gerardo Ortiz	página 42
Experiência José Luiz Pérez	página 53
Experiência Ivo Lauro Dickow	página 61
Experiência Maria Laura Mascheroni	página 64
Experiência Pedro Caldas	página 76
Experiência Maria de Amor Hernandez Fernandez	página 83
Experiência Fatima Caldas	página 87
Experiência Ramón Resino	página 88
Experiência José Luiz Perez	página 104

“COMO LEVAR A GESTALT EM MINHA VIDA”

Resenha solicitada como parte dos trabalhos de formação em Gestalt-terapia

O título sugerido para essa resenha não me convém.

Não posso levar a Gestalt em minha vida.

A Gestalt é a própria vida.

Eu sou a Gestalt.

A Gestalt sou eu.

E não vou buscar agora as palavras de Perls para me justificar.

Quero compartilhar minha própria experiência antes de render-me em eterna gratidão a esse homem genial.

Volto ao momento em que recebo o correio eletrônico para participar da formação em Gestalt-terapia.

Meu coração dispara.

Há um texto de Fritz Perls.

Fala sobre auto-sustentação.

Caminhar sobre as próprias pernas.

Ser quem se é.

Vertigem.

Quem é esse homem?

Vejo a figura de Nietzsche.

E sou transportada ao momento em que ele me disse:

“Torna-te quem tu és”.

A frase que mudou minha vida.

A frase que me penetrou de verdade.

A frase que me levou ao inferno.

Lá, onde a consciência vive.

Bati na porta.

Ela se abriu.

Entre chamas, Frederico me ensinou a dançar.

E me levou a comer, no banquete ôntico- ontológico, de seus “melhores amigos”.

De repente, surge um segundo Frederico.

Me penetra também de verdade, imediata e profundamente.

Meu Deus do céu.

O que é isso?

É o caminho, Fernanda.

Você não decidiu se desmascarar?

Agora, aguenta.

O Universo conspira.

O caminho se mostra.
Ok.
Preciso experimentar.
Que venha, Fritz Perls.
Que venha a Gestalt- terapia.
A Gestalt está além do bem e do mal.
Além da moral.
Além da normatização social.
Além da “ boa” educação.
Liberdade.
Poder experimentar sem controle.
Poder entregar sem medo.
Poder gozar em prazer.
Poder chorar sem vergonha.
Poder explodir em raiva.
Poder.
A vontade de poder.
A vontade de viver.
Dioniso e Apolo.
Deuses polares sustentam o fio de Fernanda- Ariadne no labirinto do mundo.
Fernanda-luz.
Fernanda-trevas.
Fernanda- céu.
Fernanda- terra.
Fernanda- processo vivo.
Fernanda- processo de integração.
Além do julgamento.
Rendição.
Fernanda aqui.
Fernanda agora.
Responsabilidade.
Sim.
Sou responsável por mim.
Cada movimento, cada pensamento, cada palavra sou eu.
Minha voz, meu corpo, minha mente sou eu.
Sou sim, sou sempre responsável por mim.
Ninguém mais o é.
O outro é responsável por ele.
Eu o sou por mim.
E da responsabilidade individual, o paradoxo da consciência de si na alteridade: o que faço a mim, faço ao outro.
O respeito por minha existência se reflete no respeito à existência do outro.
O processo de “ dar- se conta” é o caminho à conquista da própria

dignidade e ao direito do outro à sua dignidade.
A dignidade está acima de qualquer julgamento de valor. Não tem preço.
Não tem negociação.
Somos dignos da existência.
Temos o direito de ser quem somos.
E resgatar a dignidade é resgatar o ser humano que há em nós.
Ultrapassar as capas neuróticas, as mentiras/ ilusões que habitam em nós e nos separam uns dos outros é trabalho de todo dia, de cada instante.
Alguém disse que a única diferença entre o santo e o pecador, é que o santo não desistiu.
Não desistir.
Seguir.
Coragem de ser quem se é.
Coragem de ser livre.
Coragem de não ser um animal domesticado.
É o que rouba a dignidade.
A domesticação.
Coragem de oferecer as duas faces ao mundo.
Coragem de não sucumbir à guerra santa dentro de nós.
Demônio é a ignorância.
Deus é a obviedade.
Fenomenologia.
A origem está diante de nós, dizia Heidegger.
O óbvio está diante de nós, dizia Perls.
A natureza está diante de nós.
E nós somos a natureza.
Como ver e ser, sem estar presentes?
Estar presente.
Ser presença.
A presença cura, ainda nas palavras de Heidegger.
Ser é presença.
Presença é ser.
Ser é Deus.
Como estarmos em Deus e sermos Deus sem dar-nos conta de nossa natureza?
Como estarmos em Deus e sermos Deus sem dar-nos conta de nossa biologia ambulante?
Como estarmos em Deus e sermos Deus sem transmutarmos?
Como estarmos em Deus e sermos Deus sem metamorfosearmos?
Como estarmos em Deus e sermos Deus sem morrer e renascer?
Morrer e renascer a cada instante.
Não criar expectativas.
Não julgar.
Não pôr meu pequeno mundinho em frente aos olhos e sujar o milagre

da vida a cada instante.

Estar aberta sem recorrer ao controle de meus mecanismos de defesa.

Estar entregue ao momento.

Confiar na entrega ao não- saber.

A única possibilidade de ser.

A única porta à liberdade.

O único caminho a Deus.

Não esperar nada.

Entregar-se por completo ao viver.

Artigo
F.F.F

Escolho os dois seguintes textos, o primeiro de Cláudio Naranjo e o seguinte de Fritz Perls, para a confecção do artigo solicitado como parte dos trabalhos referentes ao segundo ano de formação em Gestalt-terapia:

“(…) o ponto de vista da terapia gestáltica é que: a consciência é suficiente. Ou melhor ainda: a consciência e a orientação, sendo esta última um aspecto da consciência mesma. Se temos um conceito do desejado e sabemos onde estamos, isso é tudo o que necessitamos para nossos movimentos irem na direção desejada. Talvez uma boa analogia seja aquela da criança que aprende a caminhar ou a escalar. As advertências de perigo e as críticas, mesmo que precisas, o único que conseguiram é distraí-la de sua tarefa e deixá-la tensa. Se tal “ajuda” é crônica, a fará menos segura e não mais habilidosa. Da mesma forma como o adulto, ao sobre-proteger a criança está desconfiando do potencial de aprendizagem e desenvolvimento desta, nós, em nossa auto-manipulação, seja mediante o culpar ou pressionar, perdemos a confiança em nosso organismo psicofísico. Quando a terapia gestáltica diz que é desnecessário “empurrar o rio”(na forma de tratar ou esforçar-se) não está dizendo que a consciência das limitações seja a expressão de um deverismo irrelevante. Ao contrário, só é possível ter uma avaliação realista de onde estamos em termos de de nossos objetivos ou ideais, quando nossa avaliação não se baseia no jogo auto-castigador ou nas defesas contra-restantes. O mecanismo de desqualificação em que invertimos tantas energias, é totalmente distinto da percepção serena de nossos fracassos e limitações; o mesmo que o ódio aos demais difere do amor realista. A mesma atitude perante os auto-fracassos se pode personificar melhor no caso de um bom professor de alguma disciplina concreta: “ esse foi muito alto”, dirá um professor de tênis. “Esse foi bem”. “Não te preparaste a tempo esta vez”. “Poderia relaxar o ombro um pouco mais”. Todas estas são afirmações de fatos, não declarações morais. O aluno poderá utilizar estas observações. O professor não exerce coerção sobre ele nem o controla. Não exige que melhore, e sim que sirva a seu desejo. O que em terapia gestáltica se chama mandão, é o oposto: o mandão impõe seus desejos sobre o mandado, o manipula, o controla.

Seria demasiado simples – mais bem simplista- dizer que o mandão é algo que precisa se eliminar por ser disfuncional. Creio que a atitude da terapia gestáltica está melhor expressa na observação que o mandão deve ser assimilado. Seu controle “colaborador” do mandado, para mantê-lo no caminho do correto, pode ser visto como uma projeção dos próprios desejos do mandado. O “dever”, quando é vivenciado como um deveria, é uma instância de responsabilidade deserddada. “Meu dever faz com que eu” tomou o lugar de “Eu escolho”; “Eu devo” em vez de “Eu quero”. Quando empurramos o rio, o fazemos com a energia do rio. O rio de nossa vida joga um mal jogo consigo mesmo, empurrando-se no lugar de fluir”.(1)

“Em outras palavras, dominador e dominado são na verdade dois palhaços representando sua sina e papéis inúteis no palco do self tolerante e mudo. Integração e cura só podem ser conseguidas quando a necessidade de controle entre dominador e dominado cessa. Só aí os dois chefões se ouvem mutuamente. Uma vez que cheguem aos seus sentidos (no caso, ouvirem-se) é que a porta para integração e unificação se abre. A possibilidade de se transformar numa pessoa total a partir de uma cisão torna-se uma certeza. O impasse do “status quo” ou o conflito eterno da terapia que não acaba, podem ser superados. (...) O escutar verdadeiro é entendimento. Quando o dominador mantém as expectativas de sucesso, mudanças e resultados, melhoras do dominado, este geralmente responde com pseudo- obediência ou sabotagem. O resultado é ineficiência e raiva. Se o dominado tenta sinceramente compactuar, pode optar entre uma neurose obsessiva, fuga na doença, ou “esgotamento nervoso”. A estrada para o inferno é construída com boas intenções. Externamente, o dominador e dominado batalham também pelo controle. Marido e mulher, terapeuta e paciente, empregador e empregado desempenham papéis de mútua manipulação. A filosofia básica da Gestalt-terapia é a da natureza: diferenciação e integração. Só a diferenciação leva a polaridades. Como dualidades, estas polaridades facilmente lutarão e se paralisarão. Integrando os opostos, tornamos a pessoa completa de novo. Por exemplo, a fraqueza e a fanfarronice integram-se em firmeza silenciosa. Tal pessoa terá a possibilidade de ver uma situação total (uma gestalt) sem perder os detalhes. Com esta orientação desenvolvida, está em condições de lidar com a realidade, mobilizando seus próprios recursos. Não mais reagirá com respostas fixas (caráter) e com idéias pré-concebidas. Não gritará para obter apoio ambiental, pois poderá arranjar-se sozinha. Não mais viverá com medo de catástrofes ameaçadoras. Poderá avaliar a realidade experimentando as possibilidades. Abandonará a loucura por controle e deixará a situação ditar suas ações. A capacidade de renunciar, de abandonar respostas obsoletas e abrir mão de relacionamentos esgotados e, de tarefas além do próprio potencial, é parte essencial da sabedoria de viver.”(2)

O JOGO DA AUTOTORTURA

1- Introdução

Começo este artigo experimentando a própria escrita como um reflexo da luta interna entre “mandão” e “mandado”. O mandão está forte, imponente, grita aos sete mares para que se cumpra o trabalho. Escrever o artigo. E que seja um artigo impressionante. Um artigo brilhante. Um artigo reconhecido. O mandado está ofegante. Respira com dificuldade. Sente medo de não conseguir cumprir o objetivo. Ou mais. Sente medo de ser esmagado pela imposição. Auto-piedade. E também orgulho. Afinal, é o mandado quem escreve. Sente-se fundamental. “Sem mim, nada poderá ser feito”; pensa o mandado. Os dois, dentro de mim, agora se olham à distância. Em silêncio. Como num western, um filme de comboys, cada qual em sua marca, pronto para apertar o gatilho.

O jogo da autotortura se trata de uma guerra interna entre aspectos de si mesmo. Consequência: a “atividade” que, segundo uma boa orientação auto-reguladora, deveria ser dirigida para o mundo, se desvia ao cenário interior e gera um círculo vicioso de sofrimento.

2 - Topdog X Underdog

A estas duas partes que brigam, Perls chamou de “cachorro de cima”(topdog) e “cachorro de baixo” (underdog) como uma polaridade entre os aspectos autoritários e submissos da mesma pessoa:

“Se é que há um superego também deve haver um infraego. Novamente Freud deixou o assunto pela metade. Ele viu ao “cachorro de cima”, ao superego, mas deixou fora o “cachorro de baixo”, que é tão real como o outro”. (3).

Segundo Peñarrubia, Perls não está tentando definir o aparato psíquico e sim descrever um processo neurótico em termos de polaridades:

“porque existe a parte controladora tem que existir igualmente o oposto: a parte controlada. Cada uma dá um sentido a outra porque “que função teria a polícia sem o delinquente ou vice-versa?” Obviamente o topdog é uma versão do superego freudiano (ou do “estado Pai do eu” em Eric Berne), e a aportação de Perls é ter dado forma ao antagonista, ao underdog reativo, como figura ativa no conflito (em lugar do Isso freudiano “que é um conglomerado de instintos e recordações reprimidas”). (4)

Com esta expressão topdog/underdog, Perls alude a hierarquia que se estabelece entre os cachorros. Poderiam denominar-se “amo e escravo”, “opressor e oprimido”, ou em palavras de Cláudio Naranjo “mandão e mandado”.

O topdog se expressa de forma autoritária, virtuosa, exemplar; sempre tem a razão, exige e ameaça. Como o tirano de K. Horney, fala em termos de “tu deverias”. O underdog se mostra defensivo, adulator, vítima. Se justifica e prorroga seus compromissos. Cada um tenta controlar o outro e assim se perpetua a autotortura.

O objetivo dessa perseguição, além de manter o sofrimento interno, é distrair-se da realidade:

3 - Luta interna X Situação (dar-se conta)

“Todo controle, inclusive o controle externo interiorizado - “ tu debes”- interfere no funcionamento saudável do organismo. Há somente uma coisa que deve ser a que controla: a situação. Se entendemos a situação em que nos encontramos e deixamos que seja ela que controle nossos atos, então sim, aprendemos a encarar a vida.”(5)

Perls explicou esta frase com um exemplo de conduzir um carro. Em vez de um programa pré- planejado “ quero ir a 100 kms por hora ”, uma pessoa conhecedora da situação conduzirá a distintas velocidades se é de noite, se há muito tráfego, se está muito cansada, etc.

Para Yontef, Perls deixa claro que “deixar que a situação controle”, significa regular mediante o dar-se conta do contexto contemporâneo, incluindo os próprios desejos, mais que mediante o que se pensou que “deveria” passar:

“Na auto-regulação organísmica, a escolha e o aprendizado ocorrem de forma holística, com uma integração natural de mente e corpo, pensamento e sentimento, espontaneidade e deliberação. Na regulação deverística predomina a cognição e não há um sentimento holístico. Obviamente que todo o relevante à regulação de limites não pode estar completamente no dar-se conta. A maioria das transações se maneja de modo automático, habitual, com um mínimo de dar-se conta. A auto-regulação organísmica requer que o habitual se perceba plenamente como algo necessário. Quando o dar-se conta não emerge como necessário e/ou não organiza a atividade motora necessária, a psicoterapia é um método para aumentar o dar-se conta e conseguir alternativas e responsabilidades significativas”.(6)

Em Gestalt-terapia, o objetivo é o dar-se conta. Isto inclui maior dar-se conta de uma área em particular, e também maior habilidade do paciente para converter em um dar-se conta os hábitos automáticos:

“No primeiro sentido, o dar-se conta é um conteúdo, no último um processo. O dar-se conta como conteúdo e o dar-se conta como processo avançam a níveis mais profundos durante a terapia. Dar-se conta significa conhecer o ambiente, responsabilizar-se pela escolha, auto conhecer-se, auto aceitar-se e poder fazer contato”.(7)

4 - Auto-regulação & Auto-apoio

A terapia gestáltica facilita a resolução dos conflitos aumentando a auto-regulação e o auto-apoio do paciente:

“O respeito pela pessoa total permite ao terapeuta gestáltico ajudar aos pacientes a esclarecer as diferenças entre “não posso” e “não quero”, e a saber como as barreiras internas ou resistência, tais como aprendizagens anteriores, ansiedades, vergonha e sensibilidade à ferida narcisista, inibem o trabalho de dar-se conta.”(8).

Para Yontef, na Gestalt-terapia não existem os “deveria”:

“Se dá maior importância à autonomia e à autodeterminação do paciente do que a outros valores. Isto não constitui um deveria, e sim uma preferência. A ética dos “não deveria” tem prioridade sobre os objetivos do terapeuta para o paciente, e deixa a responsabilidade e justificativa da conduta do paciente a este (óbvio que as proibições e exigências sociais não se suspendem só porque o paciente está em terapia gestáltica)”.(9)

Muitas das necessidades individuais se opõem à sociedade. Quanto maior for a discrepância entre o que a pessoa pode se tornar através de seu potencial inato e os conceitos idealistas e impostos, maior será o esforço e a possibilidade de fracasso. Competição, necessidade de controle, exigência de perfeição e imaturidade, são características de nossa cultura atual. Exigindo a identificação e submissão a uma autoimagem, as expectativas neuróticas da sociedade levam o indivíduo a se dissociar ainda mais de sua própria natureza:

“Respondendo a “deverias”, o indivíduo atua num papel que não é apoiado por suas necessidades genuínas. Ele se torna falso e fóbico. Evita encarar suas limitações e desempenha papéis sem base no seu potencial. Ele constrói um ideal imaginário de como “deveria” ser e não de como realmente é.”(10)

Embora a perfeição seja rotulada como “ideal”, na verdade é um flagelo que pune e tortura, tanto o indivíduo quanto os outros, por não corresponderem ao objetivo impossível:

“O potencial humano é diminuído tanto pelas ordens não apropriadas da sociedade, como pelo conflito interno(...) A batalha entre topdog e underdog é tanto interna como externa.”(11)

Perls insistiu em defender o genuíno em lugar dos valores externos, o organísmico em lugar do social. Atrás do topdog ressoa o social, a norma interiorizada, o super-heróico. Atrás do underdog ressoa o organísmico, o impulso emocional, a inclinação genuína:

“Ainda tendo isso em conta, não podemos concluir que um seja melhor que o outro, pois, como um jogo neurótico, ambos se necessitam e por ambas as partes se tenta manter a contenda”.(12)

Nas palavras de Fritz:

“Quando o topdog alimenta as expectativas de êxito, resultados, melhoria e mudanças do underdog, este geralmente responde com complacência ou sabotagem. O resultado é ineficiência e pesar. Quando o underdog trata sinceramente de cumprir, tem que escolher entre uma neurose obsessiva, um escape traduzido em enfermidade ou um esgotamento nervoso... Cachorro de cima e cachorro de baixo são em realidade dois palhaços que representam papéis bizarros e inúteis no cenário de um self mudo e tolerante. A integração ou cura só se podem alcançar quando cessa a mútua necessidade de controle entre ambos. Só então se escutarão um ao outro”. (13)

5 - Integração & Mudança

O paradoxo consiste que, enquanto um trata de ser o que não é, mais permanece igual.(Beisser, 1970). Segundo Yontef, muitos pacientes se centram nos “deveria ser” e, ao mesmo tempo, os rejeitam:

“O terapeuta gestáltico busca a integração, pedindo ao paciente que se identifique em cada papel conflitivo. Pergunta o que está vivenciando em cada momento. Quando o paciente se dá conta de ambos os papéis, se empregam técnicas integradoras para transcender a dicotomia”. (14)

A mudança ocorre quando o paciente se converte naquilo que é, não quando trata de ser o que não é:

“a mudança não acontece por meio de uma intenção coercitiva do indivíduo ou de outra pessoa para mudá-lo, mas sim acontece com tempo e esforço para ser o que é – estando plenamente involucrado em sua situação atual. Ao rejeitar o papel de agente da mudança, fazemos possível um caminho significativo e ordenado”. (15)

O terapeuta gestáltico rejeita o papel de “mudador”, segundo Yontef, porque sua estratégia é estimular, inclusive insistir, que o paciente esteja e seja.

Crê que a mudança não acontece “tratando”, por coerção, persuasão, insight, interpretação, nem por nenhum outro meio:

“A mudança acontece quando o paciente abandona, ao menos por um momento, o que gostaria de ser e tenta se o que é. A premissa é estar em lugar com uma base firme para mover-se, já que é difícil ou impossível mover-se sem base”.(16)

A pessoa que vá a terapia em busca de mudança, está, ainda segundo Yontef, em conflito com ao menos duas facções intrapsíquicas:

“Se move constantemente entre o que deve ser e o que pensa que é, sem jamais identificar-se plenamente com nenhuma. O terapeuta gestáltico pede a pessoa que se introduza plenamente em seus papéis, um a cada vez. Qualquer que seja o papel com o qual comece, o paciente logo muda para outro. O terapeuta gestáltico simplesmente pede que seja o que é nesse momento”. (17)

O paciente busca ao terapeuta porque deseja ser mudado. Muitas terapias aceitam isso como objetivo legítimo e determinam diversos meios para alcançá-lo, estabelecendo o que Perls chamou de dicotomia cachorro de cima/ cachorro de baixo:

“O terapeuta que quer ajudar o paciente deixa a posição de igualdade e se converte em um expert conhecedor, e o paciente a sua vez, passa a jogar no papel de pessoa inválida; no entanto, o objetivo deve ser que ambos sejam iguais. O terapeuta gestáltico crê que a dicotomia cachorro de cima/cachorro de baixo já existe dentro do paciente, uma parte trata de mudar a outra, mas o terapeuta deve evitar fechar-se em um destes papéis. Trata de evitar a armadilha estimulando o paciente para que aceite ambos, um a cada vez, como próprios”.(18)

Para Yontef, o dar-se conta desenvolve-se através do contato e experimentação baseados em: o desejo de saber o que se necessita, vontade para permanecer na confusão, conflito e dúvida que acompanham

a busca do que é dado, e uma disposição para assumir a responsabilidade de encontrar ou criar novas soluções

6 - Conclusão

Encerro o artigo em estado de equilíbrio. Satisfeita por haver finalizado o trabalho solicitado e, sobretudo, por haver sentido prazer em fazê-lo, desde a harmonia entre mandão e mandado.

Se a pessoa/paciente abandona a intenção de ser o que não é, ainda que por um momento, poderá vivenciar o que é.

Instalar-se em e explorar o que se é, suportando a realidade da própria forma de ser no mundo, proporciona o centro e o apoio para crescer por meio do dar-se conta e da escolha:

“Permitimos que cada pessoa se regule a si mesma, sem substituir um objetivo extrínseco nosso por seu modo de auto-regulação. Observamos quando o paciente se interrompe e se rejeita, carece de fé em si mesmo e deseja que nós assumamos. Mas confiamos no ordenamento e significado de sua conduta, e em sua habilidade para enfrentar a vida”.
(19)

Em suma, nas palavras de Perls:

“O homem transcende a si mesmo somente através de sua verdadeira natureza, não através da ambição nem de objetivos artificiais”.(20)

Bibliografía

1. Naranjo, Cláudio. 1990. "La vieja y Novísima Gestalt; actitud y práctica de un experiencialismo ateórico"; p; 72/73. Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile.]
2. Perls, Fritz. 1977. "Isto é Gestalt"; p; 25-27 Ed. Summus. São Paulo.
3. Perls, Fritz. 1969, p. 29 (em Penãrrubia, Paco. "La via del vacio fértil")
4. Peñarrubia, Francisco. 1998, p. 123. "Terapia Gestalt - La via del vacio fértil". Alianza Editorial S.A, Madrid.
5. Yontef, Gary M.1995, p. 133/134. "Proceso y Dialogo en Psicoterapia Gestáltica", Editorial Cuatro Ventos, Santiago, Chile.
6. Ibid. p.140
7. Ibid. P.141
8. Ibid.
9. Ibid.
10. Perls, Fritz. 1977. "Isto é Gestalt." p.21
11. Ibid.
12. Peñarrubia, Francisco. 1998, p. 124. " terapia Gestalt - La via del vacío fértil"
13. Perls, Fritz. "Terapia Gestalt y potencialidades humanas em J.O.Stevens, p. 17, 18.
14. Yontef, Gary M. 1995, p. 151. "Proceso y Dialogo en Psicoterapia Gestáltica". Editorial Cuatro Vientos, Santiago, Chile.
15. Ibid, p. 175
16. Ibid.
17. Ibid, p. 176
18. Ibid, p. 177
19. Ibid
20. Perls, Fritz. 1973. "Algunos aspectos de la terapia gestaltica – manuscrito presentado en la Reunión Anual de la Asociación Ortopsiquiátrica)

Módulo XII

Pedro Caldas

Instituto Gestalt de Vanguarda Cláudio Naranjo - BH

**Psicoterapia Corporal - Enfoque
Gestáltico Máscara e Corpo Integrados
na experiência criativa**

Agosto 2011

Dia I

Estamos na casa onde o curso de formação iniciou.
E mais uma vez é Pedro quem dá a largada ao segundo ano.
Uma surpresa.
Fátima, a coordenadora do grupo, não está.
Pedro diz que ela está em viagem.
Só depois do módulo, a verdade surge.
Ela estava internada no hospital.

Pedro começa falando sobre Cláudio Naranjo.
E a preparação de um espaço de apoio mútuo e espontaneidade.
A preparação para o caminho no NADA, no novo, no desconhecido,
no vazio fértil.
Fala em ultrapassar a barreira do medo que nos leva a fantasias e
tensões, que limitam o movimento e a experiência.
Diz que atravessar a experiência do vazio fértil é como transitar pela
morte; é vivido como angústia e temor:

“Se abro mão do que penso que sou, das minhas defesas e artimanhas
para me relacionar, o que pode acontecer? Como posso me sustentar
diante do desconhecido? Me aproximo da perda do controle, da loucura
enquanto confusão.”

Pedro propõe o trabalho com a “máscara neutra”,
o paradoxo da máscara sem caráter;
trabalho herdado do teatro.

A máscara sem uma identidade caracterológica, aberta a vivência
sensorial, à abertura dos sentidos, dos movimentos espontâneos.

Os estímulos chegam e tocam na região do momento presente
simbolizado na máscara sem passado e sem futuro.

“Pretendemos denunciar, quase anulando o poder do pensamento sobre
a mente, por um fundo que esta amplie a experiência do momento
presente, dos estímulos que chegam, das reações do corpo;
privilegia o contato direto.”

Pedro diz que essa é a proposta da Gestalt, de tirar as defesas, medos
e fantasias que nos impedem o contato.

Diz, que no fundo, queremos o amor mas acabamos buscando maneiras
que não nos levam a ele, e os substitutos não conseguem nos
preencher:

“Tenho que me apoiar no NADA, permitir ser, e deixar os pseudo- apoios, me soltar deles.”

Ainda sobre a máscara neutra, Pedro fala que é utilizada pelos atores como base para o trabalho com o corpo e a mímica e com as máscaras expressivas; ampliando as percepções e os movimentos do corpo:

“O problema não é conquistar, é permanecer. Temos que aprender como saímos e perdemos o apoio em nós mesmos. O grande desafio, o fundamental é perceber como perdemos este estado e permanecer.”

Pedro propõe uma experiência com a máscara neutra.

Enquanto a maioria do grupo assiste, pequenos grupos ficam em pé, enfileirados, em frente a “platéia”.

Seguram as máscaras em mãos.

E se mostram/ deixam-se olhar pelo grande grupo.

Depois, vestem as máscaras neutras e olham aos espectadores.

Experimento o exercício.

Não sinto praticamente nenhuma diferença entre estar sem a máscara neutra e com a mesma.

A posição do meu corpo não se alterou.

A temperatura sim, tornei-me mais fria.

E me senti distanciada da platéia.

O exercício proposto teve a duração de apenas alguns minutos.

Creio que a proposta poderia ter sido mais desenvolvida pelo terapeuta.

Mais tempo para a vivência e menos para as opiniões de quem estava na platéia.

Dia II

O terapeuta propõe um trabalho de continuum de movimento.

Em duplas, uma pessoa observa e a outra é vestida com um saco que envolve toda a cabeça até o pescoço.

Me deixo levar pela respiração, dentro do saco.

Ultrapasso a fantasia inicial de sufocamento, de morte, e me entrego.

Guiada pelo mistério do corpo e respiração.

Meu corpo entra em transe.

Da posição em lócus, vai sendo tomado por uma energia avassaladora.

Não controlo, deixo-me levar.

Fico de joelhos, que deslizam pelas laterais e sinto meu sexo encostar no solo e iniciar um movimento de fricção.

Sinto a energia mais e mais forte, crescendo, entrando em kundalini e meu tronco começa a acompanhar o ritmo frenético do quadril.

Meus braços são puro movimento, sem sentido, sem controle.

Transe.

Êxtase.

Explosão de energia.

Continuo colada com a vulva no chão.

As pernas como uma rã.

Aos poucos a respiração vai voltando ao normal.

E ao final, a sensação é de plenitude.

Puro espírito.

Corpo dissolvido.

Outra proposta de exercício para movimento espontâneo.

Escolha de novas duplas.

A testemunha fica no grande círculo, acompanhando sua dupla, que está dentro do círculo e passará pela experiência.

Estou dentro do círculo.

Deitada no chão.

Entregue ao que vier.

Sinto estímulo nos pés, subindo.

O fluxo de energia começa a intensificar, aos poucos.

Sinto em todo meu corpo uma corrente muito forte, em direção a cabeça.

A pressão me faz virar o topo da cabeça para o chão, fico com a boca muito aberta, em direção ao alto.

Sinto dor.

Solto ruídos, cada vez mais fortes.

Animalescos.

Dor, sinto muita dor.

Não consigo aguentar a pressão.

E não há como parar.

Minhas pernas começam a tremer, tremer sem parar e se abrem, abrem muito.

Continuo rugindo de dor, uma pressão insuportável e continuo, continuo, continuo.

Suando sem parar.

Sinto no meu ventre agora toda a pressão, muito, muito forte.

Minha mãos seguem até a abertura de minha vulva e recebo algo de dentro de mim.

Choro.

Choro.

Choro.

Não acredito no que está acontecendo.

Pari.

Pari algo de dentro de mim.

E acolho o invisível, o trago até meu peito.

Choro, sem parar.

Olho para o invisível em meu peito.

E agora sorrio e choro ao mesmo tempo.

Estou alucinada.

Meu Deus do Céu.

Foi um parto.

Pari o invisível.

Ele está comigo agora.

Nasceu.

Alívio.

Paz.

Amor.

Gratidão divina.

Sim, Fernanda.

Me dou conta que foi o nascimento do bebê abortado há nove anos.

Meu Deus do Céu.

Na ronda, sobre o compartilhar das experiências, não consigo expressar em palavras o que me aconteceu.

Estou em choque ainda.

Não consigo.

Apenas, depois da pergunta de Pedro se havia sido um parto, digo que sim com a cabeça.

Tive a experiência de um parto real.

Mistério.

Divino.

Cura.

Cura.

Cura.

Módulo XIII

Iñaki Zapirain Iturraran

IPTG - Bilbao - Espanha

Criatividade - Gestalt e Processo Simbólico

Setembro 2011

Dia I

Mais uma vez, o módulo começa em um novo local.

Uma sala retangular, cinza, sem janelas, tomada por carpetes do tipo que existem em escritórios.

Um local que se aluga, justamente, para treinamento de funcionários de empresas, de executivos.

Estou revoltada.

Não posso acreditar que o módulo se passará aqui.

Já avançando no segundo ano e continuamos sem local apropriado para a formação.

Sento no lugar mais afastado da sala.

Estou em atitude de protesto silencioso.

Vejo o terapeuta cruzando a sala em direção ao aparelho de som.

Caminha em passos densos, assertivos e rápidos.

Parece estar pegando fogo.

Absolutamente sério.

Ele pára em frente ao problema.

Sua testa está muito franzida, a mão esquerda apoiada na cintura, a perna direita mais aberta, com o pé para fora.

Tem uma postura vigorosa e de liderança absoluta.

E sinto uma espécie de satisfação em ver um terapeuta que sequer cumprimentou alguém, desde que chegou.

Ele volta ao seu lugar, solitário, ao centro.

Fátima diz para as pessoas que estão mais afastadas se aproximarem.

Os espaços próximos ao terapeuta estão vazios.

Cruzo a sala.

E sento na lateral direita a ele, encostada na parede.

Silêncio.

Inãki Zapirain não se apresenta.

Começa a falar.

Começa a trabalhar.

Sua presença desperta confiança e mistério, ao mesmo tempo.

Sua voz chega desde muito adentro, escolhendo as palavras.

Desenha o discurso com precisão e controle total.

Não é espontâneo.

É calculado, tem o domínio absoluto do que está fazendo.

E sabiamente, inicia filosofando sobre o espaço em que estamos.

Aborda a “poética do espaço”, prestando culto a Gaston Bachelard e também a Mircea Eliade.

Fala sobre o trabalho com imagens e visualizações, o espaço simbólico, físico, corporal e mental.

Menciona a importância do espaço físico e diz que a imaginação é ligada ao sensorial.

Faz um paralelo entre o espaço pessoal interno e a arte.

Sugere que podemos entrar em um espaço atemporal, longe do cronos, do tempo medido.

Reitera que cada pessoa possui um tempo cronológico estruturado em seu corpo, emoção e mente:

“No tempo terapêutico voltamos à infância, interiorizados, ou interagindo com outras pessoas; o tempo cronológico se rompe e entramos em outra dimensão. A criança brinca com o tempo, como num jogo existencial, e assim em outras dimensões, mais profundas; onde há outros sentimentos, olhares e energias.”

O terapeuta segue, agora falando sobre o homem primitivo e a necessidade de expressão; o uso de imagens, de metáforas para traduzir os sentimentos perante a vida.

Fala sobre o símbolo da borboleta, do casulo.

E segue:

“Estamos numa odisséia, onde regressar à casa é mais difícil que partir, onde encontramos os sentimentos de quem sou eu. Temos que criar um espaço para esvaziar. Estamos afastados do “dar-se conta”, exilados, estrangeiros. Precisamos soltar a negatividade, a energia negativa, os pensamentos negativos, a eletricidade negativa, até chegarmos a um espaço sagrado, de vazio fértil. Vamos formando uma testemunha, algo dentro de mim que olha e escuta e observa o que surge de autêntico, de vazio fértil. Sabemos que todos estamos em sedução, pedindo amor e atenção; e necessitamos esvaziar, ficar em paz. Dá ansiedade, medo, insegurança em olhar o que está por trás dos personagens. É preciso ter coragem para sustentar a experiência, passar pela crise de ansiedade, sustentando a ansiedade e a crise. Quantas vezes temos que adoecer para ver os sintomas? Não é tanto o que eu quero da vida, mas o que a vida quer de mim. Temos uma reatividade a todos os sintomas e não procuramos encontrar a mensagem que está por trás do sintoma. Vamos nos tornando uma escultura de gelo que precisa de contato para derreter. Rendição não é submissão. Rendição é um entregar-se a uma emoção interna, minha. Se retermos com o corpo, como poderíamos representar com as mãos (e me conectar com o que aparece); depois exagerar a retenção. Se retenho minha raiva, por exemplo, com meu prejuízo, contra quem é esta raiva?”

Proposta de exercício

Em grupo.

Assumir uma postura de retenção.

Ampliar.

Depois, uma postura de entrega.

Soltar.

Assumo uma postura máxima, de ideal de perfeição.

Fico na ponta dos pés, levanto meus braços para o alto, como uma fera em pé, poder absoluto sobre todos.

E retenho.

Tensiono meu corpo inteiro.

Todas as extremidades.

A sensação é de ira.

Sou tomada por uma corrente elétrica poderosíssima.

Insuportável.

Esgotamento.

Perda total de energia.

E solto.

Caio.

E me transformo em semente.

Corpo todo recolhido ao solo, testa no chão.

Vulnerabilidade total.

Entrega absoluta.

Paz.

E solto.

Estendida de barriga para cima, toda aberta.

O terapeuta volta a falar, costurando o discurso entre a indicação de livros: *Fluir* (Mihaly Csikszentmihaly, editorial kairós) e *A solidão domesticada* (Jean Michel Quinodoz, editorial amorrotu).

“Como abrir espaços para outras experiências e fluir? Amor fati, amor ao destino. Seguir o fio do que vai ocorrendo e ir caminhando... De repente ocorre algo, um santuário, algo corporal... Quando o bebê chora e a mãe não vem...e a mãe não vem...Há uma renúncia. Como é a couraça dessa renúncia? Por exemplo, ficamos mais depressivos. Há teorias que dizem que somos máquinas repetitivas. Há uma idéia cognitiva que reforça os automatismos, para que consiga me auto- sustentar. São idéias que estão conectadas a estas formas de agir; variam para cada um e nos fazem atuar de forma compulsiva. A tarefa é desconstruir. E primeiro vamos ver qual a idéia que mata a nossa experiência... Se descobrimos, podemos por polaridade, instituir um diálogo entre as duas partes.”

Exercício

Em duplas.

Um fala de suas barreiras enquanto o outro faz escuta ativa.

Agora, o terapeuta escreve no quadro: V A K O

V visual

A auditivo

K kinestésico

O olfativo

Exercício

Em duplas experimentar em contato com o outro, as reações perante estas “janelas de percepção”.

O terapeuta diz que perceber estas janelas é um caminho para aumentar a consciência, tornando-nos mais permeáveis, entregues ao que a vida apresenta.

Fala da presença como foco existencial, como uma ginástica vital, uma ginástica perceptiva.

E agora fala sobre dinâmicas grupais.

Faz um paralelo entre Família – Grupo – Mundo:

“Os grupos são metafóricos e simbólicos; não é apenas a soma dos membros do grupo, há muito mais. E podemos sincronizar o trabalho individual em grupo com um trabalho grupal.”

E aborda o mito de Ícaro, como a busca do ideal:

“Ícaro continua buscando e buscando, incapaz de perceber suas limitações. Posso me sentir onipotente inclusive na impotência. Através do símbolo de Ícaro podemos verificar qual é o Ideal do grupo.”

E segue dizendo que cada fase de um grupo tem diferentes ideais; e propõe um novo exercício.

Exercício

Em grupos de quatro pessoas verificar qual é o ideal do grupo, como é este grupo, o que necessita o grupo.

Como cada um percebe e capta o grupo.

Observar quando uma pessoa está falando, como fica o restante do grupo.

Depois do exercício, todos voltam ao grande círculo e compartilham a percepção de cada sub-grupo, através de um “orador”.

Neste momento, muitas questões - ainda subterrâneas apesar de um ano de trabalho em grupo - começam a aparecer.

A sensação de fragmentação e desconfiança é geral.

Reforçada pelo silenciamento de Fátima em não ter revelado o acidente neurológico que sofreu e a levou à internação hospitalar, ocorrido antes do módulo anterior; não informado por Pedro e nem tampouco, oficialmente, até agora.

Grande círculo, revelações.

Eu compartilho que este módulo é decisivo para continuar com o grupo ou não.

Mostro minha insatisfação, falando diretamente à coordenadora Fátima Caldas, em não termos ainda um local fixo de trabalho e a falta de comprometimento grupal para uma entrega mais profunda e verdadeira, sem a nocividade do pacto social-familiar imperante.

Digo que estou pensando em transferir minha formação para a turma de Belo Horizonte.

Iñaki volta a falar sobre o “emergente grupal”, a relação entre grupo- família- mundo e a questão ego(eu) ideal e ideal do ego(eu):

“Temos muitas doenças devido ao amor condicional.

Quanto mais amadurecemos, vamos mais diretamente ao centro da dor.

Quanto menos trabalho terapêutico interior, mais estamos ligados aos estímulos animais, à raiva, etc... Buscando um equilíbrio entre o ideal que nos devora. A favor de quem trabalha o Diabo? De Deus. A luz negra, fonte de todas as cores. Transitamos da ansiedade à paranóia, da ansiedade à depressão...Qual será minha sombra pessoal?

Qual parte de mim é excluída?”

Dia II

Exercício em grupo, todos formando um círculo, em pé.
A proposta é individual, entregar-se ao fluxo de energia do corpo.

Música.

Sinto-me renascendo.

Alegria.

Êxtase.

Encontro espiritual com a vida em si.

Dia inteiro de trabalho e transe.

A sensação é de que todo o grupo está em transe profundo, individual e coletivo.

Terapeuta xamânico.

Trabalhando o campo.

O vazio.

A magia.

Mistério e Cura.

Dia III

Exercício

Em círculo, sentados.
Continuum de atenção.
Entrar em si, em seu templo interior.

Medito.
Entrego-me ao nada.
Sinto energia na parte de trás de minha cabeça, calor.
Minhas mãos se movimentam sozinhas.
Deixo-me levar pelo movimento.
Ao final tenho os braços suspensos, cruzados em frente ao corpo, na altura dos ombros, um sobre o outro.
Depois a experiência de atenção aos pés.
Forte energia na planta, base.
Joelhos energizados
Respiração.
Ritmo.
As mãos.
Abrem, fecham.
Motor
Movimento.
Auto-massagem.

Exercício

Escrever sobre a experiência de interiorização.

Meu corpo é pura alegria nesse momento.
Agora sinto a vida dentro de mim.
Uma vida infinita, emocionante, pacífica, amorosa, livre, forte, sincera, verdadeira, alegre, brincalhona, risonha. Começam a sair lágrimas de meus olhos.
Me envergonho.
Devo sentir vergonha de estar feliz?
Não!
Pára com isso.
Estou feliz, dentro de mim.
Sinto-me em casa, acolhida, amada, respeitada, desperta. Sinto-me acordada.
Estava morta?

Minha cabeça formiga no topo, na testa.
Meus pés estão quentes, fortes, firmes, maciços.
Meu peito está leve, puro ar, sem carne!
Que engraçado!
Meus braços parecem não existir, de tão leves!
E minha mãos, essas aqui, parecem crianças!
Querem brincar!
Querem sorrir!
Estão sorrindo para mim.
Minhas mãos sou eu.
Sinto meu corpo como uma porta.
E minhas mãos como crianças que querem brincar, dançar.

Exercício

Compartilhar a experiência de interiorização com um colega.

Meditação Final

Dia IV

O terapeuta propõe simbolicamente no espaço da sala a marcação de 4 ciclos, 4 espaços, 4 pontos cardeais, 4 estações...

E individualmente, a experiência de cada um recorrendo aspectos de sua trajetória de vida nesses espaços.

Músicas.

Escrevo sobre a experiência

Comecei pela morte.

O corpo sabe o caminho.

Andando em círculo, bem lentamente.

Até ser magnetizada pelo inverno.

Meu corpo como um besouro.

De cócoras.

E aos poucos, a respiração se torna ruído.

Garganta.

Vem do fundo do peito.

Resto de “passado”, de veneno?

O som que agora sai de mim é o som de morte.

E o último suspiro.

Daí, toco o invisível.

Macio.

Quente.

Consistente.

Sensação de céu.

Nada preenchido.

E meu corpo agora me levantando para nascer.

Nesse trajeto sinto minhas asas.

E o nascimento de um pássaro.

Não dá para descrever.

Meu coração é um pássaro nascendo.

E o corpo sendo chamado pelo Sol.

Me transformo em Índio.

Guerreiro.

Força.

Abertura.

Total.

Exercício

O grupo como se estivesse num barco.
Cada um entrará no centro e se mostrará.

Eu me apresento, em primeiro.
Me entrego ao movimento espontâneo do corpo.
No centro do barco.

Giro.

Giro.

Giro.

Giro sem parar.

Giro em barco em alto-mar.

Giro.

Giro.

Giro.

Vôo.

Explosão de energia.

Tontura.

Queda.

Volto ao círculo e sento direto em meditação.

A música agora é poema de São João da Cruz.

Estou em transe.

Êxtase.

Pura devoção.

Oro.

Oro.

Oro.

Oro a Deus.

Sou.

Viva.

Graças a Deus.

Módulo XIV

Ana Cristina Felisberto

Instituto Sandra Salomão - RJ

Gestalt e Família

Outubro 2011

Dia I

Estou com o grupo de Belo Horizonte.

Não fiz em São Paulo por coincidir com o Sat I, que decidi fazer este mês, por pedido de uma colega mineira para que a acompanhasse nesse processo.

Vimos direto do retiro para o grupo de formação.

Ainda sinto-me em digestão.

Feliz em minha caminhada e curiosa com a oportunidade de aprender sobre Gestalt e família, justo depois do Sat I.

A terapeuta é do Rio de Janeiro.

Bastante verborrética.

Não a sinto presente.

Fala e gesticula muito, está insegura.

Discorre sobre os caminhos que a levaram a Gestalt-terapia.

Compartilha sua vida, através de histórias de seus pacientes.

Depois de muito tempo falando, pede ao grupo que cada um se apresente.

E na apresentação, que cada um conte a história de seus pais.

E isso toma o primeiro dia de trabalho.

Dia II

A terapeuta propõe que cada um desenhe a sua experiência de família.

Depois cada um apresenta sua obra.

Metade do dia de trabalho.

Depois, um segundo exercício.

Regina propõe uma espécie de teatro, reproduzindo um consultório com dois terapeutas recebendo uma família.

Os terapeutas esperam a família chegar enquanto os membros são instruídos por Regina, à distância, sobre que papel vão desempenhar quando chegarem no consultório.

E o resto do grupo fica de equipe reflexiva.

Regina agora quer abrir no computador um material teórico para projeção em slides, sobre Gestalt-terapia e família.

Não funciona o equipamento.

Sem rumo, volta a falar.

Para mim esse módulo foi absolutamente frustrante.

Não aprendi nem experimentei o que é/seria a Gestalt em Família.

Mas tive nova oportunidade de ver e experimentar a condução do que não é Gestalt-terapia.

Módulo XV

Miréia Darder

Instituto Gestalt de Barcelona - Espanha

Gestalt e Sonhos II

Novembro 2011

Estamos de volta a casa onde tivemos o primeiro módulo com Miréia.
O grupo está feliz com sua presença.
E ela também.
Aberta e alegre.
Bastante disposta a trabalhar, como sempre.

Miréia inicia falando sobre o caminho à integração.
Diz que parte de ir à luz é aceitar o sofrimento do mundo.
Discorre sobre San Juan da Cruz e a noite escura da alma.

Cita o livro “A metade do caminho”, de Mariana Kaplan.

Exercício

Em duplas.

Reencontrar o “criador de sonhos”, o “mestre dos sonhos”. Neste último ano, desde o módulo onde houve o encontro, o que percebo. Como me relacionei com os sonhos. Atualizar a relação.

Reencontro minha “Aranha”.

Sinto gratidão.

Confio no mistério.

“Você está onde você está.”

Exercício

Em duplas.

Reentrada nos sonhos.

O que contará o sonho, deita-se e fecha os olhos.

Conta o que está vendo, em detalhes.

Depois levanta e anda pelos ambientes do sonho, descobrindo, sentindo, percorrendo as estâncias do interior (zona interna).

Trabalho/ percorro meu sonho:

Vejo um grande celeiro.

Minha mãe, sentada, luminosa, com quatro terneiros recém- nascidos em seu colo.

Um grupo de pessoas observa e protege esse momento.

Silêncio absoluto.

Há uma janela no teto do celeiro, repleta de estrelas.

“Sonhos são a representação do mundo interno”.

Ver – zona externa

Sentir – zona interna

Imaginar – zona intermediária

O terapeuta deve diferenciar as zonas.

Os espaços internos são as representações de como cada um vê o mundo.

Dar-se conta em três zonas:

Zona interna - “pele para dentro” - sensações/ emoções

Zona externa - “pele para fora” - sentidos

Zona intermediária – “crenças/ representações/ concepção do mundo” - fantasias, idéias, pensamentos, julgamentos.

“A zona intermediária é a zona neurótica de como um constrói o mundo”

Miréia recorda o tema sobre os três cérebros:

Reptiliano / Instinto

Mamífero / Emoção

Humano / Mente

“Perceber é comparar com recordações.”

“Tudo começa com a sensação.” (Perls)

Miréia segue recordando conceitos e sonho em Gestalt-terapia:

“Através da zona intermediária criamos sensações.

Procuramos na Gestalt olhar, escutar e ver o óbvio, saindo da zona intermediária. Trabalhamos vendo o sonho como o esquema que um vê o mundo, contrastando esta imagem para que percebamos o óbvio e repararmos o possível.”

“Aprendizagem é poder separar a sensação do que se põe em marcha. Isso é o que define.”

“Sonhos não resolvidos são gestalt abertas.”

“Trabalhar com os sonhos é conhecer nossos esquemas da realidade.”

Exercício

Trabalhando a zona interna em duplas.

O primeiro a trabalhar deita-se, fecha os olhos e entrega-se a sentir as sensações internas no corpo.

Percebendo o que emerge como figura a cada momento, sem fixar a atenção, deixando aparecer diversas sensações corporais de fundo, narrando ao colega que acompanha em escuta e observação ativa, ajudando que o “paciente” se atenha as sensações que aparecem.

Exercício

Trabalhando a zona intermediária, individualmente.

Sentar em frente a parede por meia hora, “olhando” os pensamentos.

Dar-se conta do que fala a zona intermediária, do que falo comigo mesmo.

Me dou conta do massacre masoquista quanto a auto-exigência e auto-desvalorização.

Exercício

Trabalhando a zona externa, em duplas.

Vamos para a rua, fora da casa onde estamos.

Um fala, narra, descreve o que vê.

O outro acompanha, em escuta ativa e ajudando a que não saia do exercício racionalizando, conceitualizando.

Como é e o que vejo? Não interpretar. Descrever sem significar, sem nominar.

“Habitualmente vemos e interpretamos, imaginamos, etc; criamos nossa própria realidade, confundindo nossa interpretação com a realidade. Para Perls o importante é a sensação. A parti dela faço contato, me dou conta. É necessário entrar na zona interna pelas sensações e não ser levado pelas emoções à zona intermediária. Temos que separar a sensação de tudo o que é lógico.”

Exercício

Em duplas.

Um em frente ao outro.

Falar sobre as características que observa no outro, o que vê e o que sente a partir do que vê.

Miréia recorda o ciclo gestáltico:

Sensação

Consciência

Energização

Ação

Contato

Retirada

E agora fala sobre as quatro emoções básicas(cérebro mamífero):

Medo – contração

Tristeza – descansar e soltar

Raiva – ação

Alegria – compartilhar, encontrar / amor (erotismo/ternura)

A terapeuta discorre agora sobre tipos de emoções:

Emoções primárias

Se dão em relação ao ambiente.

Algo acontece fora e tenho uma reação (ex: susto).

São intensas e curtas.

Se passam com os olhos abertos.

Com a expressão desaparecem.

Emoções secundárias

Não estão relacionadas com nada que se passa fora.

São vividas com os olhos fechados.

Não melhoram com a expressão.

São emoções criadas pela mente, são pensamentos.

Na realidade, escondem uma emoção primária que não pode ser expressada (emoções não permitidas: medo, raiva, tristeza)

“A raiva é a esperança de mudar as coisas.”
“A tristeza é um abandono sem força, desistência.”

Emoções adotadas

São emoções herdadas de outros, chama-se emoções herdadas de base.

Não se trabalha o interior.

Observamos nas constelações.

É muito difícil de mudar (ex: tristeza que não é minha)

Observações

1- Essas emoções podem aparecer nos sonhos com frequência.

2- Quando identificar o que é herdado? Geralmente quando se trabalhou muito e não desapareceu.

Meta emoções

São as emoções que temos após um insight; paz, tranquilidade, poder.

Miréia volta a desenhar os três cérebros:

C- corporal / instintivo - AGIR

E- emocional / mamífero - SENTIR

M - mental / humano - PENSAR

Quando integrados, aparece a Alma, o Espírito.

“A capacidade de dar-se conta em meio do caminho entre a consciência e a alma”.

Mente

Função positiva – consciência

“o que estou fazendo é o que eu quero fazer.”

Função negativa – deverismo

“o que deveria fazer.”

Miréia fala agora em como trabalhar um personagem do sonho (que não seja a própria pessoa).

Após um sonho, escolhemos um personagem e lhe fazemos perguntas:

Como é sua vida?

Por que está no sonho de ...?

Qual sua função no sonho de...?

Qual mensagem quer trazer a ...?

(Nos sonhos com perseguidor, faz a volta e lhe pergunta o que quer)

Miréia pergunta se alguém quer compartilhar sobre o personagem no sonho.

Eu digo que sim.

E conto as três imagens que compõe o sonho:

A primeira imagem: desperto-me da cama onde estou com um homem.

Estou atrasada para uma festa.

Só há um sapato de salto alto.

O outro não.

O homem pergunta se vou sair assim.

Eu digo que vou descalça, vou sem os sapatos altos. Aparece minha mãe e minha irmã (a única casada com filhos) com um longo pergaminho nas mãos, lendo o que está escrito.

Na segunda imagem aparece uma gigantesca árvore dourada, reluzindo, brilhando.

Na terceira imagem um monge de capuz cor de salmão.

Olho dentro do capuz e vejo um rosto tomado por sulcos profundos, absolutamente envelhecido.

No lugar dos olhos, escuridão total.

Miréia sorri e diz que é óbvio.

É o conto do chapeuzinho vermelho e o lobo mau.

A mãe dá ordens e manda a menina cuidar-se na floresta, para não desviar-se do caminho.

O capuz vermelho sendo a transformação da menina em mulher (a menstruação).

O “ir aos lobos” como a travessia, o perigo quanto à feminilidade.

Miréia olha pra mim e diz: “Conta-te outro conto.”

Me sinto interpretada.

Há aspectos interessantes nessa percepção, obviamente, mas me parece reduutivo e me exclui a oportunidade de experimentar aspectos do sonho de maneira gestáltica e não interpretativa.

Creio que o objeto que aparece, o sapato de salto alto, é um símbolo óbvio do ideal de perfeição, de superioridade, de conduta narcisística e vaidosa, a onipotência do auto-conceito, a imagem, o reconhecimento. O abandono do sapato e a decisão de ir descalça como uma mudança de atitude perante a vida.

O pergaminho em mãos de minha mãe como as normas condutivas da família, a moral, os valores, os aprisionamentos.

A árvore dourada como símbolo da Árvore da Vida, o Ser essencial.

O monge como o desapego total, a morte, a transmutação, o vazio fértil, o Nada.

Há aspectos muito fortes nessas três imagens que poderiam ter sido, no mínimo, levados a uma experimentação viva e não apenas interpretativa como um conto do chapeuzinho vermelho.

Módulo XVI

Gerardo Ortiz

Yut Ontonal - México

Relação Eu - Tu

Janeiro 2012

Dia I

Casa nova.

A terapeuta coordenadora, Fátima Caldas, transmite a notícia de que esse local poderá se tornar fixo para os trabalhos da formação.

Faremos uma experiência nesse módulo quanto aos ruídos e a aceitação da vizinhança.

E dá as boas-vindas ao terapeuta Gerardo Ortiz, do México, pela primeira vez no Brasil.

Gerardo segue apresentando-se com muita simpatia.

Desde que chegou, cumprimentou a todas as pessoas que entravam na sala.

Explica toda a trajetória que tornou possível sua vinda ao grupo de formação.

Diz que pretende trabalhar a relação Eu-Tu, pois soube que a maioria da “cartilha” gestáltica já teria sido transmitida pelos professores antecedentes.

E propõe uma roda de apresentação diferente.

Cada um vai se apresentar através da própria mãe ou do pai.

Escolho minha mãe para me apresentar.

Exercício

Todos em pé, deixar-se levar pela música, dança, diferentes ritmos.

Exercício

Em duplas, seguir mantendo contato visual, entre aproximação e afastamento, percorrendo os espaços da sala.

Sinto nesse exercício a importância do auto-respeito e o respeito ao outro, a liberdade própria e a liberdade do outro na relação, contato e vínculo.

Gerardo fala agora sobre a motivação quando no contato afetivo com o paciente/cliente.

“Qual a motivação?”

Exercício

Diálogo terapêutico.

Estar atento ao corpo, voz, palavra.

Gerardo diz que a palavra denuncia 7% da realidade, a voz 38% e o corpo a maior parte do que é apresentado.

E segue:

“Quais as perguntas mais frequentes da Gestalt?”

“Como se sente?”

“Como é sentir-se...?”

“Onde você sente...?”

“Para que....?”

“Que está evitando...?”

Gerardo Ortiz diz que as perguntas devem favorecer a exploração, para que a pessoa vá dentro de si, cada vez mais a dentro; para favorecer que a pessoa se descubra.

Perguntas sem julgamento, sem porquês, sem etiquetas.

Fala sobre a importância da autorevelação do terapeuta para estabelecer confiança com o paciente.

E manter atenção para não cair no narcisismo como terapeuta, em falar mas de si que o paciente.

Exercício

Em trios.

Terapeuta, paciente e observador.

Todos passam por as três situações.

Compartilhar.

Exercício

Em duplas.

Duas grande fileiras na sala.

Contato visual, aproximação e retirada.

Contato corporal pelas costas.

Contato posição um alto/ outro baixo.

Distância..

Qual a postura mais agradável e qual a menos agradável durante o contato.

Compartilhar a experiência.

Para mim a pior postura foi estar de costas para o outro.

Gerardo fala sobre a presença do terapeuta como o mais importante instrumento da terapia.

Discorre sobre Martin Buber e a relação Eu-Tu.

Diz que há duas coisas muito difíceis de sustentar:
o silêncio e o prazer.

Dia II

Gerardo pergunta quem quer trabalhar.

Eu me ofereço.

Ele diz para eu sair da sala e esperar lá fora.

Quando me chama de volta há um círculo com nove pessoas.

Devo entrar no centro do círculo e contar a mesma história para cada uma delas, um fato real que tenha acontecido comigo.

Me sinto absolutamente aberta e disponível.

Começo a contar à primeira pessoa.

E sendo honesta no contato, vou dizendo exatamente o que estou sentindo no contato com aquela pessoa, enquanto conto ou interrompo a história.

E percebo passando por as nove pessoas que mantive-me fiel a mim mesma e honesta no contato.

Gerardo me parabeniza.

Diz que está impressionado com minha atitude de transparência.

E pergunta a mim sobre quem eu acho que estava fazendo um personagem.

Eu digo que todos estavam atuando.

Bingo.

Ele diz que havia passado instruções a cada um deles para que exercessem “condutas de personagens” e eu segui sendo eu mesma perante as reações/ comportamento de cada um.

Gerardo disse que as instruções para cada pessoa eram as seguintes:

- 1) bajular
- 2) escutar em silêncio e com atenção
- 3) ignorar
- 4) dar sermão (algo moral)
- 5) desacreditar
- 6) concordar, consentir
- 7) questionar
- 8) autoremover-se
- 9) interromper

Exercício

Escrever duas colunas, uma referente ao pai outra à mãe e escolher duas características referidas no exercício anterior.

Gerardo fala sobre a “ferida” quanto ao pai e a mãe e a repetição da mesma em nossos relacionamentos.

E diz que fazemos ao outro o que sentimos que fizeram conosco.

“E como o outro sente-se? Igual ao que nós nos sentíamos. “

Em relação ao meu pai, a característica de ignorar fazia sentir-me invisível, sozinha e com medo; e a característica de questionar fazia-me sentir raiva, desprezo e incompreensão.

Em relação a minha mãe, a característica de autorevelar-se fazia-me sentir feliz, forte e amada; e a característica de desacreditar fazia sentir-me envergonhada, frustrada, triste e desorientada.

Ronda depois do exercício

Compartilhar a experiência em grupo.

O terapeuta fala sobre Martin Buber e a relação Eu-Tu.

Diz que a maior distância, a maior viagem é a da cabeça ao coração.

Falar a partir do coração.

Autorevelação (não narcisismo).

Gerardo fala sobre sua vida, o encontro com Naranjo, “a democratização do coração “e revela-se.

Mostra-se, pela primeira vez, de verdade.

Exercício

Em duplas.

Cada pessoa monta uma escultura na outra sentindo o que falta a ela (exercício de projeção).

Depois assume a posição da escultura que fez no outro e percebe o que vem em si, como se sente na própria forma.

Duplas.

1) terapeuta

2) escultura

A escultura assume a forma que tinha feito no outro.

O terapeuta pergunta o que significa, como se sente a escultura, etc.

Depois retiram-se os terapeutas. As esculturas movem-se, andam, falam, fazem ajustes criativos que forem necessários. Podem permanecer a sós e depois ir às outras esculturas e falar o que representa. As esculturas podem comunicar-se entre si. Mobilizar o que necessita para um ajuste criativo com aquilo que tem que enfrentar em sua vida (ex: dor, cansaço, feminilidade, masculinidade, coração, etc).

Experencio a transformação da fera, da leoa em criança, em pureza, em entrega, em alegria.

Exercício

Em duplas.

Um sendo o oceano, possuindo o “domínio” sobre a planta, movimentando-a e o outro sendo a planta levada, movida pelo oceano. Trocam as posições.

Gerardo agora propõe mais um momento teórico, revisão.

Diz que “o mapa nunca é o território”.

E sobre a importância da experiência, de fluir, de vivenciar, o Tao, a Gestalt como a vida.

Fala sobre as duas diferentes correntes da Gestalt-terapia. Da costa oeste (Fritz, Naranjo) e da costa leste (Polster, Irving, Mirian).

Aborda o ciclo gestáltico como sensação, pré-contato, contato, pós contato:

sensação

dar-se conta

movimentação de energia

ação

contato

elaboração

retirada

Gerardo fala sobre a importância de perceber onde há o bloqueio nesse ciclo; que tem sentido, não é rígido.

Dia III

Gerardo escreve no quadro.

Diz que o máximo da aspiração, e que o objetivo do terapeuta, é converter-se em si mesmo.

Fala que quando uma pessoa desperta começa o despertar pessoal nos saltos quânticos da humanidade.

E aponta fases de desenvolvimento pessoal.

“Quando digo sim ao chamado, começa o mundo das provas e dificuldades, mas também os encontro mágicos.”

“Paixão é estar parado. Em contato com o Ser eu experimento Virtude. Quando estou na personalidade tenho Fixações, idéias, mandamentos que não me deixam fazer as coisas e não correspondem com a realidade; em algum momento foram reais mas não são mais verdadeiros(exemplo: em criança me abandonaram e hoje tenho medo de ser abandonado pela minha mulher, fico pensando que serei abandonado sempre). Idéias Santas é crer no amor. Quando se está no Ser o instinto é puro, livre. Na queda, o instinto está contaminado, quero que me adorem sexualmente, meu movimento não ee livre, vou caçando, roubando... Como passo do inferior ao superior?

Para se mudar de nível temos a necessidade de um choque quântico de energia, ocasionado pela consciência e se estabelece uma ligação emre o mundo de baixo e o de cima. O gestaltista está entre o céu e a terra. A energia se perde falando. Menos pensar e mais agir.

O gestaltista está observando, ouvidos abertos e calado. O que está se passando agora, ainda que não entenda, é o mais importante. Gestalt significa movimento fechado, perfeito, redondo. Ser impecável é fechar os processos, não condenar ninguém a completar meu movimento.

Tudo o que fica pelo meio como um carro mal estacionado, um prato mal lavado, uma carícia não dada, um golpe não dado, etc...

Com o Ser não se trabalha, só se acompanha.”

Gerardo desenha no quadro.

Divide em duas metades.

Na parte de cima escreve:

Superior/ Autêntico - SER

E um círculo grande com três menores dentro:

Instinto Puro

Idéias Santas

Virtude

Na parte de baixo escreve:

Inferior/ Contaminado

E um círculo grande com três menores dentro:

Paixão/ Caráter/ Personalidade

Fixação

Sexual/ Social/ Conservacional

Dia IV

Gerardo escreve no quadro, faz uma revisão dos conteúdos principais:

“Para Perls, a presença ativa do terapeuta é a principal ferramenta. A presença ativa do terapeuta não pode estar por cima da pessoa do paciente. O mais curativo é a relação Eu-Tu, horizontal e não vertical.”

“O Dar-se conta é cambiante e sensorial. É uma experiência pico (de cume) interior. Não é cognitivo ou racional; é sensorial. É uma das colunas da Gestalt, tão importante quanto a coluna da responsabilidade, como capacidade de assumir a situação, como o risco. “

“Fenomenologia refere-se ao que é dado. Gestalt é um processo de receber o que é dado, as coisas que são apresentadas. Nada é verdade ou mentira; depende dos óculos usados. O terapeuta tem que limpar os seus olhos, para não ver com os olhos cagados por sua própria merda.”

“Autoregulação organísmica podemos entender por :
O que é, é. Confiança que o processo natural flua. O terapeuta tem que perceber a velocidade do paciente, quando o [aciente se faz de tonto ele o confronta. Cantar a canção que o paciente está cantando e dançar no seu ritmo.”

Gerardo fala agora de Guillermo Borja, Memo. Diz que tinha uma reação muito próxima a de Perls:

“temos que dar um tapa até que surja a força para trabalhar.”

Exercício

Grupos de quatro pessoas em fila. O primeiro faz um movimento e os outros imitam, ao som da música, com seu próprio ritmo, plástica e velocidade. Quando o terapeuta dá o sinal, o primeiro da fila se torna o último e segue o movimento com outro comandando a fila. E assim por diante.

Exercício Final

Expressão livre

Música e gritos, potência total, para também testar o novo ambiente, a nova casa, para dar continuidade aos próximos módulos da formação.

Módulo XVII

José Luiz Perez

Barcelona - Espanha

Técnicas Gestálticas II (Expressivas, Supressivas, Integrativas)

Fevereiro 2012

Dia I

José Luiz está de volta, um ano depois, ao nosso grupo.
Abre o trabalho propondo que cada um fale sobre seu momento atual.

Exercício

Em tríades.

Ficar em silêncio, durante quarenta minutos, em contato.

Agora José Luiz põe músicas.

E orienta para que siga a comunicação silenciosa, entregando-se também aos estímulos musicais.

A primeira e a segunda música favorecem a mudança de energia, a interiorização, o foco na energia individual.

A terceira e a quarta música despertam alegria, o soltar das “capas”, das “armaduras”.

A quinta música, clássica, favorece o baile a dois.

A sexta música, mística, leva a devoção individual.

A sétima desperta a unidade, a devoção em grupo.

José Luiz sugere para avaliarmos que as propostas de trabalho que ele fez até aqui; as que facilitaram a cada um, em separado, e em trio.

Para mim facilitou estarmos “obrigados” a ficar em silêncio (técnica supressiva); me sinto inteira no silêncio, à vontade, aberta; facilitou meu interesse em ver o outro, em “ter permissão” para apenas ver o outro em silêncio, estar com o outro em silêncio. Escrevo depois do exercício de silêncio:

O que é isso que me leva ao êxtase?

O ser me leva ao êxtase.

Compartilhar a vida, sendo.

Vendo o outro.

Sendo vista pelo outro.

De verdade.

Me deixar ser vista como sou.

Me deixar ser penetrada pelo olhar do outro, sem resistir.

Me entregar a olhar e ao ser olhada.

Quanto à proposta de estar em tríades, em comunicação musical, as músicas mais energizantes não me facilitam estar em contato com o outro. Me sinto “atraída” por uma força avassaladora, que me distancia

dos demais, indo direto a um estado de expressão radical de minha individualidade, de prazer em estar só, mais do que em compartilhar.

José Luiz pergunta ao grupo por que propôs os exercícios anteriores, de tríades em silêncio e com a música.

E revela que foi um teste para olhar como está o grupo e o trabalho em cada um.

O silêncio como contato interno, como estímulo interno.

“Uma pessoa com pouco trabalho não consegue ficar em silêncio.”

E a música como um “auto falante” de cada um.
Cada música era uma proposta.

José Luiz retoma os conceitos de Gestalt, as técnicas supressivas, expressivas e integrativas.

Diz que as técnicas devem facilitar o processo curativo do paciente; que servem para aumentar ou diminuir algo em que a pessoa está.

O terapeuta deve fazer com o que EXISTE, que EXISTA MAIS.

Deve acompanhar, e não opinar.

Fala sobre o silêncio como técnica supressiva, corta o mecanismo mental e simplifica a comunicação.

“O importante é ativar outros mecanismos, trabalhar com os três cérebros da Gestalt.”

“O terapeuta deve sempre buscar a mudança de hábito, cortar o condicionamento das máquinas.”

“O objetivo final é ficar atento; menos hábitos, mais atenção.”

José Luiz propõe uma ronda.

O resultado é absolutamente verborrético.

O grupo está muito disperso.

O terapeuta propõe que três pessoas trabalhem como supervisoras.

Eu me candidato.

E agora o terapeuta diz ao resto do grupo que voltem a formar tríades.

Nas tríades, o exercício será estabelecer comunicação, em três tempos diferentes: presente, passado e futuro

(eu, você, indiferente).

Um tempo depois na experiência do exercício, o caos se estabelece no grupo.

O exercício proposto por José Luiz começa a “pifar” as máquinas, que “não compreendem” o que está acontecendo.

“Se não há caos, não há mudança.”

“A idéia é sustentar o caos, a ansiedade, a incerteza.”

O terapeuta pergunta ao grupo por que sugeriu o exercício e a proposta das tríades.

O grupo continua atordoado, sem entender.

José Luiz pergunta se as pessoas estão cansadas.

A resposta geral é que sim.

Ele sugere um intervalo e depois voltar ao círculo.

José Luiz sai da sala e vai fumar.

Na volta pede ao grupo para compartilhar entre si, nas tríades, como foi o exercício.

O tempo é de dez minutos.

O tempo passa e as pessoas continuam falando muito.

José Luiz enfrenta dificuldade em chamar o grupo para voltar, não tem mais o controle do grupo.

Quando consegue a atenção das pessoas, propõe uma ronda geral.

Silêncio.

Silêncio.

Silêncio.

Uma mulher desabafa, irritada:

D - “eu não estou conseguindo fazer conexão...não entendo o que está acontecendo, não consigo fazer...me sinto desconectada e entro em processo de invalidação...”

J. Luiz – “pode fazer o papel de como deve fazer?”

A mulher D. faz gestos e diz como José Luiz deveria fazer o trabalho no grupo.

José Luiz incentiva, acompanha, estimula a mulher a continuar em sua expressão, e imita o gesto feito por D, e pergunta:

José Luiz- “O que acontece agora?”

D. - “Agora não sinto mais culpa.

José Luiz - “Há ecos no grupo com o que D. Falou?”

S. - “meu sangue subiu e desceu.”

C. – “estou me sentindo como ela”

José Luiz segue estimulando, provocando.

T. - “estou me sentindo crítica”

J. – “desconecto completamente agora”

C. – “estou confusa.”

C.- “mais desconectada”.

José Luiz: “Como é isso de estar mais desconectada?”

C. – “perco a energia, a força.”

José Luiz – “E o que dá a força? No prático, no concreto? E ainda que seja desagradável? Até que ponto estou esperando que o grupo seja a Grande Mãe? O que é isso que estou precisando? Estou precisando do outro como desculpa para ficar aqui. Como se a própria vontade não fosse suficiente. “

C. – “não estou entendendo nada.”

José Luiz – “A técnica é para o dar-se conta. Estou propondo uma fonte de stress, estou cortando os fios”.

Outras pessoas mostram-se ainda mais agitadas e confusas.

José Luiz tem uma presença impressionante.

Atenção absoluta.

Acompanha em escuta atividíssima e provoca a expressão.

Pede para que sigam.

Que digam o que está se passando.

A coordenadora do grupo se manifesta em nome de todos agora.

F. “Onde você vai chegar?”

José Luiz levanta-se de onde está e vai apagar a luz da sala.

Na volta, segue em silêncio.

Acompanha.

Um homem se desespera:

A.- “O que tá rolando? O que vai acontecer?”

José Luiz responde em alto e bom som:

“Tá acontecendo trabalho!”

Uma mulher se manifesta:

L. - “então vamos pular carnaval!”

José Luiz - “está acontecendo o trabalho de estar presente!”

G. – “você está sendo atacado.”

José Luiz segue acompanhando, em silêncio.

S. - “estou super frustrada. Eu aprendi a não mostrar o que não está bem.”

José Luiz - “mas óbvio. Aí está.”

Silêncio.

E o terapeuta dispara:

“O experimento que estou tentando passar é: o que passa se fico só?

O que passa se não tenho o grupo para me sustentar? O que faço?

A impressão que tenho é que vocês se aferram a estar bem.

Isso deixa vocês rígidos. É um grupo rígido. Em terapia trabalhamos com mal-estar. Esse é o potencial da terapia. Se evito o mal-estar, evito crescer. Senão, eu não vinha da Espanha! Vengam! Eu não estou aqui para fazer papel. Como grupo, vocês estão em processo, rompendo a lua de mel. Há uma crise. Ou mantemos aqui ou vamos além. Um sinal de maturidade é estar junto sem concordar.

Esse é o jeito José Luiz de fazer. Estimular a experiência de estar individualizado, em grupo. A presença do gestaltista”.

Quando José Luiz pára de falar uma jovem retruca:

C. - “estou ficando muito irritada.”

José Luiz a imita: “grrrrrrrrrrrr...”

José Luiz – “diz: eu estou muito raivosa.”

C. repete, rindo.

José Luiz – “pode falar isso sem rir?”

José Luiz - “como é essa raiva agora?”

C. “tô sentindo pressão”.

José Luiz – “Ahhhh”

E continua acompanhando, entre silêncio e provocações.

D. – “eu me contento com pouco.”

José Luiz - “quero mais! Repete! Com prazer!”

T. – “posso falar?”

José Luiz ignora a pergunta.

E para outra mulher:

José Luiz – “está esperando algo? De alguém? Da vida? Com essa expectativa baixa...está acostumada a esperar. Então fala! Grita!”

A mulher responde – “isso é verdade. E não falo o que penso para as pessoas.”

José Luiz – “Agora não tenho nenhuma vontade de fumar!”

Um homem critica – “Não temos saída.”

José Luiz – “para que saída?”

E completa:

“Geralmente as expectativas dificultam o que se tem na frente.
É como é. E se deve cultivar o idiota interior. Continuamos?”

O terapeuta finaliza a incrível trajetória de trabalho em meio ao caos, favorecendo a tomada de consciência individual, e em grupo, sugerindo uma experiência com música. E orientando à experimentar existir apenas em corpo e música.

Para a sequência dos trabalhos nesse módulo, José Luiz acaba alterando sua proposta inicial – que estava funcionando incrivelmente, justo o que o grupo precisa, ativar o caminho individual, o caos, a máquina individual, rumar ao processo de individuação, de auto-suporte e menos necessidade neurótica por apoio- ambiente.

E assume o comando como terapeuta em trabalhos individuais em grupo. Entre os trabalhos feitos, recupera as técnicas e recorda os conceitos e atitude em Gestalt-terapia:

“A Gestalt trabalha no diferente. Se não há diferença, não há contato.”

“Eu não posso me contatar com o espelho. Entre duas partes iguais só há reflexo. Se eu confluo com o outro eu não existo.”

“Precisamos de diferença para contrastar.”

“Precisamos aceitar o que é. O que é, é.”

“Não cortar o que há.”

“No expressivo, se passa do fantasma a algo real, concreto, se dá vida.”

“Expressar é corporizar, dar forma ao fantasma.”

“O artista vive da expressão de seus fantasmas.”

“Querer o ideal, fantasiar o ideal como base psicológica é o narcisismo acelerado (o como deve ser).”

“Quando mais sustentamos a incerteza, mais profundo vamos.”

“Em que consiste uma boa pergunta? Em abrir. A pergunta tem que abrir. Continuar abrindo o que o paciente está vivenciando.”

“O terapeuta precisa ter o detector de vida aceso. E sumir, desaparecer para que essa vida apareça.”

“O terapeuta deve sair de cena, para a vida aparecer.”

“O terapeuta não é imprescindível à vida.”

“A depressão é uma forma de resistência.”

“Precisamos caotizar a rigidez.”

“Cada parte negada, reprimida, é uma ferramenta a menos.”

“E para usar quando? Essa é a arte.”

“O terapeuta é sua única ferramenta concreta.”

“Usar a si mesmo.”

“O manual do ego tem uma força fantástica à favor da terapia. Onde está minha força, como aparecer, etc...”

José Luiz fala sobre o ponto de indiferença criativa:

“Nem uma polaridade nem outra e qualquer lugar onde nada importa mais. Nem eu nem o outro. Liberdade. Perder a importância. A qualidade do ponto zero é o NÃO OPINAR. Observar, contemplar, sem que não apareça nada. Aceitar. Tudo é igual. Estou isso...Estou aquilo...sem opinião.”

Ao final dos trabalhos, de conduzir terapias individuais em grupo, José Luiz propõe duplas de terapeuta e paciente; Como condutor e conduzido, o paciente será levado a fluir através dos comandos do terapeuta, que alternará entre técnica supressiva e expressiva os movimentos que surgirem no paciente.

Essa vivencia torna-se muito importante para mim. E me dou conta, através do que se passou com meu corpo expressando, de que sempre estive no controle para disfarçar o medo. E que o medo me leva à raiva, à agressividade e ao fantasma de não poder ser agressiva; apenas boazinha. E permitindo-me expressar a raiva, atravessando esse “tabu” acesso a serenidade e a alegria, o prazer.

Módulo XVIII

Ivo Lauro Dickow

São Paulo - Brasil

Mecanismos Neuróticos - Aprofundamento

Março 2012

Dia I e II

Não participei deste módulo de dois dias.

Módulo XIX

Maria Laura Mascheroni

Buenos Aires - Argentina

Transferência e Contra-transferência

Abril 2012

Dia I

Estou com o grupo de formação de Belo Horizonte.

Não fiz em São Paulo por estar no SAT III, seguido por Simpósio Internacional de Psicologia de Eneatipos com Cláudio Naranjo, em Brasília.

Maria Laura está bastante concentrada, silenciosa, em seu espaço. Espera pelo grupo.

O nível de ruído, excitação e ansiedade é alto.

Depois de bastante tempo em espera ativa, ela começa o trabalho.

“Em Gestalt pensar significa experiência.”

E segue dizendo que o vínculo entre terapeuta e cliente deve ser uma integração consciente.

“Hoje vamos às experiências, amanhã colocaremos nomes.
Vamos ao trabalho e depois às palavras.”

“Quando mais um se põe na experiência, mais leva.”

Exercício

Individual.

Fechar os olhos e visualizar um objeto.

Eu visualizo uma cruz.

De madeira muito escura, simples, com sulcos profundos, úmida, de onde brotam fungos e plantas.

Exercício

Mostrar ao grupo dentro do círculo, em seu próprio corpo, o objeto visualizado.

Fico bem ao centro da roda.

Estendo meus braços horizontalmente.

As pernas unidas.

Cabeça reta.

Olhando para frente, para a entrada da sala.

A terapeuta pergunta:

“O que você está fazendo aqui?”

“Estou aqui. Só.”

“O que você quer fazer?”

“ Girar. Ir para qualquer direção. Entregar-me ao movimento.

A terapeuta toca em mim, movimentando meu corpo.

Eu movo a partir do toque dela.

“É bruxa, é mágica! Se movimenta sozinha! “, ela diz.

E continua: “você é um objeto, como pode se mover sozinha? “

Respondo que segui o impulso, sem controlar.

E ela diz: “mas te toquei e te moveste sozinha”.

Registra isso.

Permita que nós te movemos também.

Bingo.

Depois que todos passam pela vivência do objeto, Maria Laura diz que este trabalho de apresentação tem a ver com as projeções.

E que a experiência de contra- transferência tem mais a ver com transferência do que com projeção.

“Às vezes se pensa que a projeção é tudo que se passa.

Na verdade a transferência tem isso, mas muito mais coisas.

A palavra - transferência - não usamos muito em Gestalt. Transferência

é a palavra que Freud usava para assinalar o que se passa entre o terapeuta e o cliente; na situação especial que ocorre entre paciente e terapeuta, onde o paciente transfere ao terapeuta, onde reproduz os vínculos primários; o que transfere é, ao mesmo tempo, mais ou menos a ambivalência própria que temos com os pais. O trabalho na psicanálise é interpretar essa transferência. Em Gestalt não utilizamos

nesse sentido, mas ao vínculo especial, ao encontro especial entre terapeuta e cliente, que tem características diferentes do que em outros relacionamentos. Em Gestalt a noção de transferência está dentro, assim como polaridades e projeção.”

Maria Laura fala agora sobre transparência.

É necessário transparência para ver qual seria o “papel” do terapeuta. E diz que há uma falsa idéia de espontaneidade em Gestalt-terapia.

“A espontaneidade para um terapeuta tem que ser conquistada. É afinar o instrumento para estar frente ao cliente e poder soltar. Chegar ao lugar de liberdade é um caminho de trabalho. E soltar os véus. Não simulo. Não escondo. Centro mais no encontro do que na “catarse gestáltica”.

A terapeuta segue falando que no vínculo, o que sucede não é só uma vez.

Passa com o que consulta.

Passa com o terapeuta.

Maria Laura diz que o processo terapêutico é feito de alguns momentos de encontro, entre vários momentos de “nada”.

E agora cita uma saudação africana:

SAWABONA, usada na saudação ao outro, que significa:

“eu te respeito, eu te valorizo, és importante para mim.

e SHIKOVA, a resposta a saudação, que significa:

“então, eu existo para você”.

Maria Laura fala que estar presente para a situação de encontro é “dar valor à existência do outro com a nossa presença.”

“O que dá valor ao encontro é a presença, o estado de consciência de quem somos, a atenção para identificar os pontos cegos, o que estamos projetando no outro. Isso para limpar o encontro com o outro.”

“Para Freud a contra-transferência é um conjunto de reações inconscientes que o terapeuta teria frente ao paciente. E não tinha como trabalhar com isso. Em psicanálise não se trabalha muito isso; o que é nosso, o que é do paciente... Precisamos trabalhar muito, liberar, estar presente para este vínculo. É necessário trabalhar o vínculo terapeuta/cliente. É uma relação carregada de afeto, de emocionalidade nesse vínculo. Há ego, projeções, sombras. O trabalho é recorrer esses lugares. Como sentimos, que vemos no outro, etc... Na Gestalt a transferência é uma mescla de várias coisas, projeções e

responsabilidades. A relação que sucede é assimétrica, o encontro não é parêntese, há assimetria no vínculo e isso favorece a projeção, e que eu me desresponsabilize, etc... Quem vem à consulta, vem com dor. Pode dizer, sentir, mostrar no corpo, nos sonhos, etc. E há coisas que não se pode mostrar a não ser através do vínculo. Atuando no vínculo, pode-se ver os pontos cegos, os vínculos primários, dores antigas e ver como se atualizam na relação, no vínculo com o terapeuta. Tudo o que trabalhamos tem a ver com o vínculo parental, primário.”

Exercício

Em duplas.

Uma folha de papel.

Cada um escolhe um lápis de uma cor e se posiciona em um lado do papel.

O papel como o território a ser compartilhado, a relação, o encontro, a comunicação a ser experimentada.

Me dou conta que inicio o contato observando, à esquiwa. Logo depois me posiciono bem ao centro, aberta ao encontro, à comunicação, à dança...

Deixo-me conduzir e isso me surpreende cada vez mais, o prazer em ser conduzida também...

Mas no momento que me sinto invadida, num movimento brusco em “meu espaço”, sinto medo, esfrio o contato, entro em pânico e fujo, total retirada.

Exercício

Compartilhar a experiência com a dupla

Exercício

Compartilhar a experiência da dupla com todo o grupo

Exercício

Individual.

Livres pela sala, em movimento, encontrar o outro e dizer algo, uma palavra, depois seguir.

Exercício

Música.

Um movimento escolhido.

Fila.

Cena do filme Pina Bausch, numa só fila, cada um no seu movimento ouvindo a música e seguindo um atrás do outro.

Maria Laura fala sobre desenvolver a consciência do corpo, emocionalmente.

Aguçar a percepção de como estamos.

E agora discorre sobre o encontro Eu-Tu, em Buber.

Fala sobre o entre, o espaço entre Eu-Tu.

É no espaço, no entre, onde pode acontecer o encontro.

A maneira como Maria Laura sobre o “entre” buberiano, me faz recordar Deleuze, e discorro com o grupo e com a terapeuta sobre o “entre”, em sua na filosofia.

A terapeuta volta a falar sobre a relação com o cliente, sobre pacientes novos.

Diz para nos “deixarmos surpreender”.

Fala sobre a intuição, a percepção instantânea, sobre a importância em diferenciar o campo, diferenciar o que se passa comigo; se não diferencio posso ser selvagem:

“Transparência tem a ver com não esconder-se, mais que apenas selvagememente registrar qualquer coisa.”

Genial.

Estou absolutamente feliz com o entendimento e a maneira com que Maria Laura expressa a atitude terapêutica na Gestalt-terapia.

Exercício

Em duplas.

Um fala o outro escuta, seguindo a sequência:

Percebo

Imagino

Sinto

Faço algo

Me dou conta de minha tendência maior ao sentimento.

Me sinto cada vez mais `a vontade me abrindo, honestamente, atenta a não seduzir, a não envolver o outro; a falar a partir do coração nos olhos.

Meu risco maior é me perder no olhar do outro e daí comprometer a presença, o estado de atenção aqui-agora.

Me sinto muito perceptiva ao outro através do meu próprio corpo; trabalhando ao mesmo tempo a visão e a sensação corporal.

Nos pensamentos percebo meu vício de auto-cobrança, de expectativa de um encontro verdadeiro para mim e para o outro, de amor puro.

Quero servir, abrir, sustentar a abertura, não fechar.

Abrir, diferente de invadir.

Servir, diferente de seduzir.

Abertura total.

Ou abre ou não abre.

Quando não me abro totalmente, sinto que é apego ao controle da situação, ainda há medo.

Estar aberta é perder o controle, e perder o medo de estar sem controle.

Percebo que é a mente que atrapalha, criando expectativas.

Recebo o retorno da paciente:

“se você me julgasse, rejeitasse, eu me afastaria. Me senti acolhida por você. E você, verdadeira e aberta”.

Me dou conta do perigo em intimidar, desconfiar e diminuir o outro.

Percebo que estar vulnerável, aberta, afeta imediatamente o outro.

Na expressão, ser honesta com o que sinto, não fazer “efeito”.

Ser a expressão em si mesma.

Maria Laura volta a falar.

Diz que o pensamento discrimina.

E cita o mito de Kyron como o mito do terapeuta:

“podemos trabalhar porque estamos doídos.

Não é porque estamos perfeitos que podemos atender ao outro;
mas porque sofremos, sentimos.”

Exercício

Em duplas.

Espelho.

Dia II

Maria Laura propõe uma experiência meditativa, inspirada numa técnica desenvolvida por uma musicista.

Todos deitados no chão, de ventre para cima.
Os joelhos levantados do chão por almofadas.
Fechar os olhos.
Entregar-se.
Há música.
Em alguns momentos Maria Laura fala.
O que mais repete é a palavra: “soltar”.
E faz uma referência a sentir a língua, como o corpo.

Sinto-me em puro êxtase.
Liberdade.
Dissolução.
Sem contorno corporal.
E surge a idéia louca quanto ao prazer que sinto em estar entregue:

“posso sentir esse prazer todo?”

“aguento SER esse prazer todo?”

Sinto PRAZER PURO DE ESTAR ENTREGUE.
Me sinto em casa.
Dentro de mim está o Universo,
que dissolve meu corpo,
dissolve minha forma,
dissolve minha história
dissolve minha identidade.
APENAS EXISTO.

Exercício

Individual.
Argila.
Esculpir a experiência que vive agora.
Música.

De olhos fechados me entrego a argila, transferindo tudo que sinto e vivo agora.
Estou profundamente comovida.

Ao final, ao abrir os olhos, a forma de uma leoa alada.

Exercício

Em duplas.

Com a escultura que fez anteriormente posicionar-se em frente ao colega.

Iniciar o contato através das esculturas.

O “entre” as esculturas.

Música.

No início percebo meu apego à forma que criei, que nasceu da experiência anterior.

E trabalho o desapego, lanço-me à abertura ao entre, ao espaço diante de nós, ao encontro com o outro.

E começo a sentir alegria.

Entrego-me em argila e em movimentos impulsionados pela música, um tango maravilhoso!

Dançamos através de nossas esculturas!

Percebo que me deixo conduzir cada vez mais.

Ao final criamos uma escultura oca.

E nominamos: “o vir a ser do oco”.

Exercício

Em grupo, as duplas apresentam as esculturas e discorrem sobre a experiência.

Dia III

Maria Laura volta a falar sobre Buber e os ingredientes para que o Eu-Tu aconteça:

INTENÇÃO

O encontro tem que ser intencional.

Desejo de encontro.

Desejo de ir ao encontro.

A intenção é imediata, não está mediada por nada, não há algo no meio; se há algo no meio é um obstáculo.

Refere-se a qualidade do vínculo, que quase nunca acontece.

Não é um encontro social.

SILÊNCIO

Muitas vezes as palavras são o obstáculo, preenchem o meio.

O espaço entre é parte do encontro Eu- Tu

DIÁLOGO AUTÊNTICO

Dá existência ao outro.

Existimos porque nos encontramos.

Dar existência ao outro, ao encontro.

Reconhecer a existência do outro.

PRESENÇA

Estar presente não tem a ver com o tempo.

Tem a ver com a permanência.

Presença como permanência.

Permanência no sentido de estar aqui.

Aqui como estado para o encontro com o outro.

Ser autêntico.

Presente.

Permitir o silêncio.

“O amor não nos pertence. O amor está no entre.”(Buber)

Maria Laura volta a falar:

“Os vínculos infantis são de amor e hostilidade. A ambivalência dos vínculos primários são reproduzidos na terapia. Karen Horney criou polêmica por ampliar essa noção da psicanálise, afirmando que essa transferência não é só no consultório, e sim com todo mundo; sempre quando a relação é desequilibrada. Não adianta apenas mostrar

que isso é de pai/ mãe, o importante é apontar o que é para agora, o que se repete, que problema há que a pessoa repete o mesmo mecanismo, como se não tivesse a liberdade de fazer outra coisa. Evidentemente, por algum motivo, essa forma de se relacionar se mantém. O trabalho deve ser feito nesse presente, não adianta apenas mostrar, apontar, recordar, regredir... Deve haver modificações reais. Trazer para o presente. Não fazer história apenas. Freud fazia isso, escutava e mostrava, apontava.”

A terapeuta segue abordando o que observar nos conflitos do paciente:

- modo em que atua
- compreender para quê atua assim, agora, nesse momento
- como diz
- a quem diz
- como faz
- para que faz
- estar mais na SITUAÇÃO do que rememorando

“O analista tem que se fazer presente na situação. Karen Horney afrontava ativamente as reações do paciente. A importância da frustração na Gestalt de Perls/ Naranjo. Ativar a responsabilidade. Os neuróticos não se fazem responsáveis. É importante diferenciar o que é responsabilidade nossa e o que não temos o controle. A verdade, a responsabilidade, somos nós mesmos. Para isso é preciso a consciência. Para querer curar há que fazer a cura, RESPONSABILIZAR-SE. O terapeuta deve aprender a ampliar a casa e conhecê-la cada vez mais; e os lugares escuros, as sombras da casa...”

Maria Laura segue:

“O que sucede grupalmente, sucede individualmente. O trabalho na Gestalt sucede no vínculo. Há um autor que fala o seguinte: Isso que passa no consultório não é comigo e sim é comigo. O que sucede a mim é comigo. A Gestalt amplia o conceito de transferência.”

E sobre a distorção do olhar:

“O paciente está escurecido, olhando de um lugar muito restrito, tem uma olhada pequena. A transparência do terapeuta - “eu sou “- já é curativo. Reconhecer a existência do outro, o ser humano. É curativo já por isso.”

Maria Laura fala sobre o terapeuta gestáltico:

“O terapeuta deve ser transparente. Necessita estar em contato com a própria dor, estar também ferido; e isso está também no campo, no olhar, na presença do terapeuta. A neurose é o disfarce, é a atuação. O terapeuta pode acolher e confrontar. Acolher, apoiar o que é autêntico e confrontar, frustrar a mentira a si mesmo, o auto-engano, a repetição.

Nós, terapeutas gestálticos não somos neutros. Expressamos, confrontamos, propomos experiência. E quanto mais expostos estamos, mais nos defendemos. O que nos põe cara a cara com o paciente quando trabalhamos, aparece; os pontos cegos, as sombras...

Em que lugar posso estar com minha sombra e não me dou conta?

Por exemplo, a agressão...”

A terapeuta fala sobre autenticidade:

“Autenticidade é quase o oposto da espontaneidade.

No espontâneo aparece o mais egóico, o repetitivo.

A essa autenticidade se chega trabalhando.”

Em determinado momento o grupo se torna absolutamente ruidoso, em discussão sobre o processo da formação aqui em Belo Horizonte.

Durante muito tempo as pessoas discutem na roda.

Até que Maria Laura vai até o centro estica suas pernas e pés e pede que as pessoas a sigam no mesmo movimento. Todos unindo-se pelos pés, sentados, em círculo.

E a terapeuta se comove, chora.

Diz que começou a sentir-se sozinha e a pensar em seus filhos; e precisava do apoio do grupo para continuar.

Dia IV

Maria Laura sugere mais uma vez a experiência da meditação deitada, com os joelhos suspensos por almofadas.

Respirar.

Atenção `a palavra “soltar”.

Me sinto sem corpo.

Vazia.

Esvaziada em paz.

Transpassada pela vida.

Nada.

Invisível.

Leveza como a própria morte.

A garganta e a língua como porta de abertura à alma.

Senti no ponto central da língua o topo da minha cabeça, o centro do meu peito e a vagina, bem abaixo, ao mesmo tempo.

Ao final da experiência, muita circularidade no topo da cabeça, muito adentro.

No processo para chegar ao nada, tive sustos em alguns momentos.

Algo se abria muito fortemente, como explosão, abertura da carne, abertura do peito e a perda de contorno corporal, e de controle...e sentia medo e me dava conta... e voltava à garganta e à língua...e voltar a soltar, deixar, permitir ser aniquilada...

Prazer, êxtase em ser dissolvida...

Sensação de orgasmo profundo, contínuo; e sensação de permanência pós-orgasmo.

Exercício

Em duplas.

Terapeuta e paciente.

Troca.

Exercício

Em trios.

Terapeuta, co-terapeuta e paciente.

Troca.

O paciente começa a sessão a partir de uma forma, uma escultura em seu próprio corpo.

Fechamento do módulo.

Integração.

Módulo XX

Pedro Caldas

Instituto Gestalt de Vanguarda Cláudio Naranjo- BH

Supervisão

Maio 2012

Dia I

Pedro substitui Fátima.

E abre o modulo de supervisão dizendo que há três maneiras de fazer supervisão:

- diagnóstico do paciente
- processo terapêutico vivido pelo paciente
- pessoa do terapeuta

E segue desenvolvendo orientações:

“A gestalt-terapia está mais interessada em o que acontece com o terapeuta, o que ele vive, o que sente, seus bloqueios, capacidade de contato, ausência, presença.”

“Vamos trabalhar na supervisão, o terapeuta; a pessoa do terapeuta é a ferramenta necessária para que possa estar em contato, fazer verdadeiramente a função de ajuda.”

“O importante é o que acontece no processo terapêutico, não o que o terapeuta ‘deveria’ ter feito.”

“O si-mesmo consciente.”

“O maior desafio é quanto eu consigo ser eu mesmo. A profunda clareza da aceitação de si mesmo desperta o outro a ser quem ele é.”

“Não vamos trabalhar no ‘deveria’. E sim o que aconteceu com você, no sentido da liberdade maior.”

“Reflexionar é importante também.”

“Abrir o campo e fluir.”

“Não criar dependência.”

“Atenção.”

“Silêncio.”

“Não querer resolver.”

“Respeito.”

“Conexão consigo mesmo.”

“Atenção, escuta, compreensão.”

“Compaixão. O paciente percebe.”

“Contato. Presença. Atenção.”

“Espontaneidade.”

“Relação dialógica. Entrar em contato com o que eu sinto e comunicar.
De humano para humano.”

“Capacidade de ser transparente.”

“Dar apoio.”

“Confrontação / Frustração.”

“O que eu tenho que favorece e o que interfere.”

Prática

Pedro divide o grupo em dois:

1 - Ímpares / pacientes

2 - Pares / terapeutas

Primeiro turno.

Terapia breve. 30 minutos. Pessoa fala livremente.

Monólogo.

Terapeuta não interfere.

Treinando presença, atenção, compreensão; sem intenção de querer compreender.

Escuta compreensiva; compreensão sem demonstração.

Ao final, 10 minutos de feed back.

Paciente fala como sentiu-se na sessão.

Terapeuta recebe, apenas.

E escreve: “o que eu faria na próxima sessão”.

Como paciente, me senti acolhida e respeitada.

E me dei conta de um traço caracterológico:

buscava a concordância/ aceitação do terapeuta.

Segundo turno

Como terapeuta, recebi o seguinte feedback:

“Me senti penetrada pelo teu olhar, você teve a capacidade de me penetrar, de entrar dentro de mim. Senti a presença emocional total, amparada emocionalmente. Uma espécie de telepatia, você me acompanhando totalmente. A força do teu amor; não sei se estava preparada para receber... Senti vontade de te tocar...”

Minhas dificuldades no processo:

Querer mostrar que o paciente é acolhido por mim, que “posso ajudá-lo”, que posso acompanhá-lo. Minha energia misturando-se à do paciente; nos momentos em que ela entrava em desconexão, me sentia afetada, entrando na energia dela. Vontade de chorar em um momento. Me dei conta da importância de acompanhar desde o espaço em que estou, sem ser tragada pelo fluxo do paciente.

Terceiro turno

Troca de pares – sessão:

Terapeuta agora comunica ao paciente, em algum momento, durante a sessão, o que está acontecendo com ele/ terapeuta. Simplesmente comunica. Não tem caráter de confrontação. Se é transparente, sem manipular, falar de forma clara. Não para gerar impacto. Apenas comunica o que sente.

Ronda.

Em grupo, discussão sobre os processos acontecidos.

Dia II

Pedro volta a falar sobre as atitudes do gestaltista:

“O gestalt-terapeuta tem duas mãos: uma para apoiar, outra para confrontar/ frustrar.”

Fala sobre Martin Buber, a relação dialógica.

E que a Gestalt – terapia traz a ferramenta da confrontação:

“Quando o terapeuta frustra, está frustrando o condicionamento, a neurose, o jogo, a dependência do paciente.”

“Como cada um apóia ou frustra é estilo de cada um.”

“Não sou eu quem vou dizer como frustrar. Experimentem por vocês. Antes de frustrar, é importante dar apoio. Cria empatia, contato, depois frustração.”

“Ver o que falta para o terapeuta. Quem precisa confrontar, vai confrontar. Quem precisa de apoio, vai apoiar.”

Ronda grupal.

Sessão em duplas.

Como terapeuta, frustro a paciente em todos os momentos que ela se refugia em sua imaginação. Recebo o seguinte feedback, compartilhado com o grupo:

“me senti invalidada, a ponto de quase desistir, tudo o que eu falava não servia, quase abandonei...e ela me fez falar: antes de ser abandonada, eu abandono. E é isso mesmo. Ficou em mim... Foi fantástico. Fui absolutamente invalidada e foi fantástico.”

Quando o Pedro me pergunta o que fiz para o processo de frustração, simplesmente respondo que fui honesta e direta, com o que estava percebendo e sentindo na relação com a paciente.

Exercício em grupo

Pedro divide o grupo em dois círculos e escolhe as pessoas, entre confrontadores e apoiadores.

Me deixa no grupo dos confrontadores.

Os que estão no círculo de fora são os confrontadores, que devem tirar o lugar dos que estão dentro.

Me dou conta que primeiro utilizei de minha voz, força, gravidade, poder de comando e agressividade; depois o corpo, movimento de ameaça, em terceiro o discurso, imperativo- persuasivo e, por fim o gesto completo, integral, inesperado, um ataque final e total; entro no círculo e tiro o lugar do outro.

Logo depois de entrar me sinto forte, dominante e em seguida, ao ver o outro derrotado, do lado de fora, me sinto culpada, depois dor e compaixão.

Ao final do exercício, delicado abraço e separação.

Exercício final

Em trios.

Terapeuta, paciente e testemunha.

Pedro orienta:

“Agora a liberdade de atuar como quiserem, ainda na linha confrontativa.

Experimentem. E botem uma pitada de locura.

Às vezes, simplesmente fazer algo diferente, representa uma locura.

Experimentem. Disposição. Atitude. Presença. Compreensão. Falar o que sente. Apoiar. Confrontar. Entreguem-se à intuição.”

Sou terapeuta de um homem, M.

Início, lhe abrindo a possibilidade de escolher onde ele quer trabalhar, qual espaço necessita, como quer sentar, etc. Total liberdade de escolha antes de iniciar a sessão.

Ele monta o espaço todo.

Sentamos de frente um ao outro, no chão, em almofadas.

Pergunto como está se sentindo.

Ele sorri, diz que está tranquilo, em paz, leve e inicia todo um discurso sobre consciência, espírito, alma...

Lhe interrompo e digo que não lhe sinto presente.

Que não sei onde ele está.

Que não sinto seu olhar, seu corpo, sua energia aqui.

Ele segue vagando, poeticamente.

Lhe digo que não consigo prestar mais atenção a ele.

E pergunto se ele quer continuar ou não a sessão.

Ele diz que não entende o que está acontecendo, mas que quer seguir.

E eu digo que se ele não estiver aqui não dá pra ter sessão.

Sigo confrontando sua presença para aqui e agora, sem alterar minha serenidade, mas direta e firme.

Ele irrita-se cada vez mais.

E diz que é o ego dele que o impede de estar aqui.

Lhe digo que ok. Que a partir de agora sou o seu ego.
Confronte o seu ego.
Levanto do chão e lhe provooco mais e mais como “ego”.
Ele se torna puro fogo, grita, xinga, põe a culpa de ser quem é no seu ego.
Eu, como ego, lhe confronto para ser homem, parar de chorar como menino abandonado.
Ele parte para cima de mim, corporalmente.
Eu lhe digo que venha, venha como homem, não como bebê chorão, menino pobre-coitado.
Depois de me empurrar algumas vezes e cuspir saliva de raiva, lhe trago com o olhar bem perto, nariz com nariz, e ficamos nos olhando assim.
Lhe pergunto: como te sentes agora?
Vivo.
Muito bem, M. Sinta o homem que você é.
Sinta a vida que há aqui, agora, em você.
Assuma-se. Pare de jogar como menino.
Culpar seu ego ou o mundo, como menino, como fantasia.
Sinta o homem que você é.
Sinta a vida que você é, agora.
Ele se emociona profundamente e me abraça.
Agradece, sorrindo.

Para mim, foi uma experiência incrível.
Sustentar o campo, a força, confrontar com segurança e responsabilidade, sem perder a relação.
Arriscar ser realmente confrontativa, superando o medo caracterológico da rejeição, ou de não atender à expectativa do outro. Me dou conta do potencial fortíssimo e imediato na confrontação responsável, que posso desenvolver e aproveitar no processo terapêutico.
Ao final, a “testemunha”, o terceiro colega, dá o feedback:
“Intuição, presença fortíssima, corpo, e entrega total ao processo, à relação com o paciente. Sinergia total. Manteve a conexão com o paciente todo o tempo e arriscou muito, muito intuitiva. Fez um trabalho potentíssimo. Conquistou a confiança do paciente desde o início e foi até o fim, sem perdê-lo nenhum momento. Incrível.”

Módulo XXI

Maria del Amor Hernandez Fernandez

Supervisão

Junho 2012

Por requisição, preparação e procedimentos médicos, não foi possível minha participação nesse módulo de supervisão.

Estive em seguintes exames médicos, solicitados por Elsa Gay de Pereyra, CRM 31690:

No centro clínico Fleury, atendimentos sob o número 5200612435- 100:

Colonoscopia
Endoscopia Digestiva Alta

No centro clínico Lavoisier, atendimentos sob o número 510143312:

Ultra-sonografia abdome total
Ultra-sonografia tireóide
Ultra-sonografia pélvica endovaginal
Ultra-sonografia mamária

Hemograma completo
Glicemia de jejum
Colesterol total e frações
Triglicérides
Amilase
Lipase
TGO, TGP
Gama GT
Uréia
Creatinina
Acido úrico
Fosfatase alcalina
FAN
Proteína C reativa
Urina tipo 1 cultura e antibiograma S/N
TSHT4L
Fibrinogenio
SódioPotasio
CPKCálcio
Hemosedimentação

Dr. Elsa Gay, CRM 31690
Tel: 36631047

Módulo XXII

Fátima Caldas

Supervisão

Agosto 2012

Não participei deste módulo de dois dias

Módulo XXIII

Ramón Resino

La Montera - Sevilla - Espanha

Supervisão

Setembro 2012

Dia I

Estou feliz em reencontrar o grupo de formação, agora na reta final.
E aterrissando de uma longa e importante viagem.
Ao encontrar Ramón, o cumprimento.
Ele me surpreende com a seguinte pergunta:

“Ah, estava na Espanha, com Cláudio (Naranjo)?”

Não, digo a ele.

“Estava com meu amor.”

Ele disfarça o constrangimento e eu vou para a sala de trabalho, sem compreender por que ele falou isso.

O grupo está agora reunido.

Ramón propõe uma ronda para que cada um fale sobre o que aconteceu desde o trabalho com ele.
E ao final, comunique qual é o tema pendente para trabalhar neste módulo.

Chega minha vez.

Compartilho sobre a trajetória de encontro à minha autêntica feminilidade.

Estou comovida e grata por ter iniciado essa odisséia em seu módulo, em 2010.

Falo desde meu coração sobre o acessar minha alma e o tornar-me uma mulher inteira.

Expresso minha vontade de trabalhar em Gestalt com o tema da sexualidade sagrada.

E antes que eu possa falar sobre o que tenho pendente nesse momento, ele me corta:

“Mas, Fernanda...Você está com nosso amigo, meu e de Fátima, o Iñaki... Como é isso? Como vocês estão fazendo? Conte para nós. Você atravessou todos os limites de encontro.. está com um maestro, um terapeuta...”

Fico chocada.

E antes que ele siga, eu o corto.

“Eu não estou com um maestro. Não estou com um terapeuta. Estou com um homem. Nós somos um casal. Estamos juntos. Em um encontro de almas. Um encontro divino. E sinto-me absolutamente constrangida nesse momento por você querer invadir minha intimidade, invadir minha vida pessoal enquanto eu estou contando a você minha trajetória de trabalho e desenvolvimento humano nesse grupo de formação. Você nem sequer escutou o que eu disse. Está mais interessado em saber de meu relacionamento afetivo do que em meu trabalho, inclusive iniciado, justamente com você. Estou absolutamente constrangida com sua invasão.”

Ramón volta a falar.

“Ela está constrangida.. (falando para o grupo, buscando apoio). Não tem necessidade de ficar constrangida!. Só fiz uma pergunta (sarcástico). Estou interessado em saber como vocês fazem para ficar juntos! Só isso! Como é essa relação à distância? E como vocês já sabem, o que acontece no grupo pertence ao grupo.”

Não posso acreditar no que estou ouvindo.

Agora ele usa o grupo como desculpa para sua invasão.

O que esse homem quer?

Penso, decepcionada.

É o mesmo professor que fez o trabalho em 2010?

O que ele está fazendo?

E volto a falar.

“A relação pertence a mim e a Iñaki. E a ninguém mais. Estamos juntos há um ano. E quando os colegas aqui do grupo e também os de Belo Horizonte, nos viram no Simpósio em Brasília, foram nos cumprimentar surpresos mas extremamente carinhosos e alegres por nosso encontro.

Somos um casal. E como fazemos nossa vida é questão nossa.

Estamos aprendendo a ser humildes perante a vida, que está nos guiando, nos mostrando como também viabilizar nossa total união.”

E fico em silêncio.

Depois de um tempo, Ramón pergunta qual a minha questão atual.

Respondo que é a decisão entre seguir a carreira como atriz, no momento sendo vista em toda América Latina e Central, pelo canal americano de séries de TV mais importante do mundo, ou entregar-me por completo, profissionalmente, ao caminho terapêutico; onde sinto o chamado de minha alma a servir.

A ronda segue.

Depois Ramón sugere que cada um escreva num papel quais foram as duas pessoas mais importantes no caminho terapêutico.

Nova ronda para compartilhar com o grupo.

Eu digo que antes do grupo de formação, o diretor de teatro Cacá Rosset e o psiquiatra Claudio Cohen.

E na sequência da formação, Ramón e, óbvio que não deixo de falar, Iñaki.

Ramón me corta e diz que a escolha por Iñaki não pode ser, pois faz sombra aos demais terapeutas.

Não fala isso em tom de brincadeira.

Ramón pede ao grupo que cada um pense a respeito de que mágoa, que dor, ainda está pendente para o fechamento do grupo de formação.

Eu penso na questão óbvia sobre o espaço para o grupo; que durante a maior parte do processo não tivemos um local próprio para a formação e no pedido que fiz à Fátima, de termos um espaço criativo na escola, para que pudéssemos nos encontrar em tempos livres, para criar juntos. Pedido que não teve resposta.

Ao final do dia, Ramón pergunta quais pessoas querem, durante o módulo, ter a experiência em ser terapeuta guiando o grupo.

Silêncio total.

Eu quero.

E me candidato.

E mais duas pessoas apenas, num grupo de vinte para esse módulo.

Ramón pergunta agora quem quer trabalhar como terapeuta individual. Mais uma vez silêncio total.

Três pessoas apenas.

Ninguém mais, insiste Ramón?

Eu pergunto se posso fazer os dois.

Ele diz que sim.

Ok.

E avisa que a escolha será aleatória, pode ser a qualquer momento durante os próximos dias.

Dia II

Antes mesmo que o grupo esteja todo presente, Ramón olha pra mim e diz que serei eu a trabalhar, conduzindo o grupo.

Sinto o impacto, nem mal chegamos todos... que rápido!

E digo ok, ao trabalho.

Ele pergunta:

“Em que espaço você quer ficar?”

Eu respondo:

“Por todo espaço.”

Os colegas me olham.

Continuo sentada onde estou.

Respiro e falo:

“Minha proposta é de auto-experimentação; cada um como laboratório de si mesmo. Experimentar para desenvolver auto-suporte, para nos tornarmos quem somos, individuação (Respiro).

E agora estou me sentindo um pouco ansiosa...

Peço a confiança de vocês para seguir o trabalho.”

“Sugiro que cada um reproduza agora, o espaço onde fica quando está absolutamente sozinho. É livre.

Podem escolher qualquer espaço, em toda a casa.

Dentro ou fora.”

Enquanto isso vou buscar o aparelho de som.

Quando todos estão em seus espaços, inicio a música.

Obra- prima orquestrada para o mito de Tristão e Isolda.

E uma homenagem íntima que faço também a Nietzsche, escolhendo seu compositor favorito, para marcar minha primeira experiência conduzindo o grupo de Gestalt.

Ao final desse primeiro tempo de interiorização, oriento o grupo para que lentamente, formem dois círculos no espaço da grande sala.

Um círculo feminino.

Um círculo masculino.

E para que sentem-se de costas uns aos outros.

Início sequência de músicas com nuances tribalistas, sons de natureza e registros de vozes femininas, masculinas e base de tambores.

Da posição de sentados, oriento para que passem a estar deitados no mesmo lugar.

Com as cabeças voltadas ao centro do círculo.

Na crescente intensidade de ritmos e tambores, os corpos começam a despertar cada vez mais a energia em movimento espontâneo, vital, instintivo, sexual.

Enquanto experimentam-se, incentivo em voz alta, em alguns momentos, provocando-os a entrar mais e mais em auto-experimentação, a soltar o medo, a render-se ao próprio corpo, a entregar-se a si mesmo, ao prazer de estar vivo no próprio corpo. Estimulo que sintam a carne como sagrada.

A beleza dos corpos, dos sexos.

O sexo sagrado de cada um, a vida sagrada de cada um. Estimulo dizendo para que sintam prazer em serem quem são.

Prazer em estarem em seus corpos.

Prazer em estarem vivos.

Que não esperem por outros para sentir o prazer de serem quem são.

Experimentem-se.

Da posição de deitados oriento à levantarem-se, ainda em cada grupo em seu círculo e virarem-se de frente uns aos outros; que revelem-se e olhem-se uns aos outros, fêmeas e machos.

Nesse momento intuo que preciso fechar, pelo tempo (limite de uma hora) e por perceber que a proposta aconteceu até aqui. Mas busco o olhar de Ramón para uma confirmação sobre o tempo. Ele faz um sinal com a mão para mim, que não entendo. Fluindo os dedos no ar.

E entendo como haver tempo para seguir.

A última música termina e oriento o grupo à finalizar a experiência, fazendo uma só linha horizontal na sala com os corpos, todos em pé. E de um e um, mostrar-se sozinho perante a linha grupal com um gesto, um movimento para encerrar.

Como um símbolo de atualização de si, apresentação de si agora, aqui, nesse momento da formação, da vida.

As duas primeiras pessoas seguem a orientação.

O terceiro decide ir a cada uma das dezenove pessoas da linha,

e olhá-las nos olhos, uma por uma.

E a partir daí, o grupo alarga-se em expressão e tempo.

Cada um dos dezessete restantes, faz uma performance ao próprio ritmo e tempo.

Eu não volto a dizer que a orientação era para apenas um gesto, um movimento de integração da experiência.

Pensei que se falasse isso estaria dando uma ordem.

E não queria que fosse uma ordem em nenhum momento.

E me rendo ao que está acontecendo nesse momento.

Me rendo à perda do “controle” da situação.

Não interfiro nas performances.

Mas começo a falar para o grupo que não percam a conexão que conquistaram durante a vivência consigo mesmo, que estejam em contato íntimo, que não percam a conexão por causa de ninguém, de nenhum colega.

E falo mais e mais nisso, insistindo para que se mantenham conectados a sua própria experiência, sem se deixar levar pelo movimento de quem está no “palco”.

Era só o que me tocava dizer.

Nesses momentos não havia nenhum estímulo de música, então o silêncio denunciava ainda mais o narcisismo e as máscaras de cada um.

O que me levava a dizer que se mantivessem conectados também ao silêncio.

E a levantar a questão de como era estar em silêncio e em contato consigo mesmo, sem se perder no que o outro estava fazendo ou na energia do grupo, que obviamente, foi baixando cada vez mais, a cada nova “performance”.

A última pessoa finaliza.

Voltamos a roda, em grupo, com Ramón.

Ele olha pra mim e diz:

“Como está te sentindo agora?”

“Serena. E feliz por ter vivido pela primeira vez a experiência de conduzir o grupo.”

“Está preparada para receber as devoluções?”

“Sim. Aberta.”

E ele dá voz ao grupo.

Fico comovida com os comentários.

Uma aceitação geral e reconhecimento do valor do trabalho.

Salientam a presença, a segurança na condução e a ousadia da proposta.

Além da escolha das músicas e a honestidade em dizer, no início, que sentia-me ansiosa e precisava da confiança do grupo para a experiência acontecer.

Chega a vez do Ramón, de sua supervisão.

“A primeira hora foi uma obra de arte. Autêntica obra de arte. Preciosa. A proposta de começar reproduzindo o espaço de solidão de cada um, depois a separação do círculo feminino e masculino e o terceiro momento com a sexualidade foi obra de arte.”

E ele segue.

“Mas a segunda hora foi puro narcisismo. Não precisava ter seguido. (E fala ao grupo) Ela disse pra fazer um gesto final, um movimento de integração, e a partir daquele homem que decidiu fazer show, o grupo se revelou em todo seu narcisismo. E você deixou isso acontecer. O seu narcisismo deixou isso acontecer. Depois que você olhou pra mim e seguiu, seguiu no seu espetáculo.”

Eu respondo:

“Exatamente. Foi exatamente aí que algo aconteceu. Eu olhei pra você, buscando em você, como supervisor, acompanhante do processo, um sinal sobre o tempo, se já estávamos na hora determinada... E você me fez um gesto, que entendi como siga, siga...”

“Sim, eu fiz o gesto para seguir, seguir mais um pouco. Mas não para virar uma segunda hora.”

“Mas eu também fui surpreendida, a minha orientação foi para fazer um gesto, um movimento final de integração solitária, perante a linha horizontal, o grupo. Mas depois que um não seguiu, todos os outros não seguiram. E eu não pensei que deveria corrigir nada.”

“Mas você deveria ter dado o comando para recuperar. E não deu e depois ficou falando sobre o silêncio... A questão não é silenciar. Nós agora temos muito, muito o que falar nesse grupo, do esgoto subterrâneo que há, de tudo que está escondido, do que cada um está escondendo até o final dessa formação... E isso está no narcisismo do grupo, que se mostrou, nesse trabalho.”

E Ramón pede ao grupo que me dê uma nova devolutiva.

E desta vez algumas pessoas fala sobre a “segunda hora” do trabalho, a perda de energia, mas também a importância de eu dizer com frequência para que mantivessem a conexão consigo mesmo, que não se desconectassem. Alguns dizem que me tornei nesse segundo momento mais dura em minha voz.

Na sequência dois trabalhos de terapia individual.

Ao final de um dos trabalhos, Ramón volta a falar sobre o que ele indica como “esgoto grupal.”

E diretamente a uma das pessoas que era atendida como paciente, e a quem conhece há muitos anos, entra em temas não referentes ao trabalho recém ocorrido, dizendo:

“você precisa decidir em que bando está.
Se está no bando de cá ou no bando de lá.”

E volta a insistir que está na hora de revelarmos os segredos que ainda estão escondidos.

E que isso vai ser feito nesse módulo.

Que ele veio da Espanha para trabalhar.

E pergunta sobre as pessoas que não vieram para o módulo.

E reclama dizendo que é Ramón quem está aqui e que há um compromisso com o grupo, que isso não pode ocorrer.

E que não adianta mandar recado.

As pessoas devem estar aqui e ponto.

E fala que é um terapeuta caro; discorre sobre o valor de seu trabalho.

E de sua escola em Sevilha.

E a história de sua escola.

E os sócios de sua escola.

E fala de Iñaki e da IPTG de Bilbao.

E do encontro com Cláudio.

E que ele, Ramón, é quem criou a dramatização gestáltica, o teatro gestáltico.

E que há muito gente fazendo isso sem saber fazer.

E fala sobre dois terapeutas colaboradores e colegas de escola SAT, citando nome e sobrenome; dizendo que “tomaram” o teatro gestáltico e que não sabem fazer.

E diz que há muitos artistas e atores em dificuldade financeira, que decidem tornar-se terapeutas de Gestalt por ser uma área em expansão.

E que é necessário que saibam que os conselhos de psicologia estão se tornando mais exigentes quanto aos registros e que não é porque um é

artista que pode ser terapeuta.
Não posso acreditar no que estou ouvindo.
Estou chocada.

E fala agora do Brasil.
E da escola de Fátima, e de todo o trabalho que ela está fazendo como coordenadora, da responsabilidade que tem em desenvolver esse trabalho.
E que tem gente que não a está respeitando.
Diz que ela é “a mãe” no Brasil.
E que todos sabem quem é “o pai “.

Não posso acreditar.
Cada vez mais em choque estou.
O que está acontecendo aqui?

Também estou impactada com a resposta que Ramón dá à situação de uma mulher, cujo marido também está presente, declaradamente angustiada com sua sexualidade.
Ela diz que faz sexo sentindo dor, que sua vagina dói e que mesmo assim ela faz.
E há anos é assim.
Que não lembra de ter feito sexo sem sentir dor.
E que seu maior desejo é resolver isso.
Ramón, que conhece o casal também por constelações, decide abordar a questão financeira do matrimônio e da família dela.
E ao final, quando ela pergunta de novo sobre a sexualidade, ele diz:

“Você sabe se algum homem que você teve relação,
fazia sexo com animais ?”

Ela diz que não.

“Isso deve ser o motivo. Alguém que te passou uma doença.
Mas isso tem cura. Tem que ver.”

Dia III

No trabalho de um homem que se propôs a conduzir o grupo e acaba fazendo terapia individual em grupo, surge mais uma situação grave. Uma jovem paciente, abre a sessão dizendo, expressando e mostrando que está com muita dor na mandíbula e nos ombros.

E diz que quer trabalhar a questão com a mãe.

É a primeira vez que essa jovem declara, aberta e seguramente, esse desejo desde que começamos o grupo.

Ramón também conhece a relação entre ela e o pai.

O terapeuta decide massagear os pontos de tensão no rosto e corpo, anestesiando o quadro óbvio, sem dar-se conta; absolutamente desconectado, tomado por discursos mentais enquanto “trata” a paciente.

Em nova tentativa, a jovem diz que essa noite teve um sonho.

Estava num caminhão com um homem. E depois reclamava à mãe porque não a havia protegido.

Silêncio absoluto na sala.

Todos em atenção total.

O terapeuta parece não ter ouvido sobre o sonho.

Segue em mentalizações, sem dar-se conta.

Morta a situação terapêutica, vemos a jovem encolhida em seu corpo e em sua voz, completamente reprimida.

Passou mais de hora.

Ramón não interrompeu.

E ao final, sugere para deixarmos as devoluções para amanhã.

Eu me revolto.

E falo em alto som que não.

Não podemos deixar para amanhã, é um absurdo.

Todos os dias estouramos o horário sem necessidade, e hoje com essa situação vamos dormir?

Não.

Outras pessoas também se manifestam.

E seguimos.

Ramón diz ao grupo para falar ao terapeuta.

Eu digo o óbvio, que ele anestesiou a jovem, e que o trabalho com a mãe não aconteceu, e o conteúdo que havia no sonho sequer foi trabalhado.

E da vontade, da postura decidida a trabalhar o tema que a jovem teve pela primeira vez, foi desperdiçada e reprimida.

Outras pessoas falam coisas parecidas e todas, sem exceção, falam sobre o tema do sonho.

E a possibilidade de haver um abuso sexual.

E Ramón também fala ao homem, um médico.
Discorre sobre o narcisismo do terapeuta, que movimentou um grupo inteiro para trabalhar e depois decidiu fazer individual e sua desconexão com o trabalho.
E faz uma pergunta à jovem, sobre o caminhão.

“Há ou havia algum caminhoneiro em sua família?”

Ela responde:

“Sim, meu avô era caminhoneiro, e meu pai o acompanhava.”

Silêncio total.

Choque coletivo.

E a jovem, comovendo-se, fala que está aberta a investigar “essa possibilidade”.

Não seguimos.

A noite encerra-se desta maneira.

Dia IV

Na última manhã, mais pontualmente, todos em círculo.

Faltando apenas a jovem paciente do dia anterior.

Há muita conversa paralela sobre o que aconteceu.

Ramón pergunta se alguém sabe dela.

Uma pessoa a chama por telefone.

Ela atende dizendo que já está na porta.

E entra.

Fica em pé na entrada, não vem ao círculo.

Ramón pergunta por que do atraso e diz que já estamos começando.

Obviamente, esperávamos que o trabalho seria feito com ela.

E não.

Ramón diz que há pouco tempo e “os segredos precisam ser revelados.

A mulher para a qual Ramón havia questionado sobre “estar no bando de cá ou no bando de lá”, assume o comando do grupo.

Ela inicia propondo as pessoas que caminhem, em silêncio, por toda sala, entrando em conexão com o que ainda está pendente.

Durante a caminhada, Fátima pára em minha frente, algumas vezes, com olhar duro e raivoso.

Sustento o o olhar enquanto ela me afronta assim.

E aguardo.

Intuo que algo está para acontecer.

Por que essa expressão de raiva?

E depois de tantas vezes ouvir as referências de Ramón à questão entre o “pai” e a “mãe” da escola no Brasil, as “injustiças que estão fazendo com essa mulher por atenderem ao pai”, penso que deve ser o fato de eu ter participado do Sat I e eneagrama com o Alaor.

Ao final das devolutivas a guia do grupo, Ramón diz que chegou a hora da verdade.

O momento de mostrar o “esgoto grupal”.

Falar o segredo que nunca se falou no grupo.

E quem começa a falar é a coordenadora, Fátima.

Se dirige diretamente a mulher que conduzia o grupo, tomada por ira.

Acusa-a de traição por ter estado com Alaor num eneagrama em São Paulo e em outras questões do mesmo “tema partidário”.

Depois vira-se a mim.

E diz:

“E a você, Fernanda, por ter armado para jantar com o Inãki, sabendo que ele ia jantar comigo.”

Silêncio total.

Eu levo um susto.

Não posso acreditar no que estou ouvindo.

E respondo, desde meu coração, tomada por tristeza e decepção:

“Fátima, eu não posso acreditar no que estou ouvindo.

Não posso. Eu imaginava que você fantasiasse sobre alguma coisa, mas nunca poderia imaginar isso. Em primeiro lugar você me acusa de armação de um jantar. Eu não armei nada, não preciso disso. Em segundo lugar, não houve jantar nenhum. Não comigo. Inãki jantou com dois alunos aqui do grupo. Em terceiro lugar, você me acusa de saber que ele jantaria com você. E aí sim, revela toda sua fantasia.”

E sigo falando de minha chegada absolutamente solitária no grupo de formação e na escola SAT; no respeito ao meu desenvolvimento humano e ao direito de ser livre; de estar e aprender com quem eu quiser. Assumo que não carrego a bandeira de ninguém, nem a dela nem de Alaor.

Carrego a bandeira de minha própria vida.

Ela e Ramón tentam me interromper por três vezes e eu me sustento, confronto e continuo até conseguir finalizar com a questão de Cláudio Naranjo, de seu reconhecimento ao trabalho que escrevi justamente para essa formação e dele ter insistido mais de uma vez, perguntando se Fátima conhecia meu trabalho.

Digo nesse momento, olhando fixamente os olhos dela, que enviei o trabalho a sua casa, com uma flor de girassol em cima, com carinho e gratidão pela criação desse grupo de formação. E sigo:

“E no jantar do grupo, ao compartilhar com você sobre o que Cláudio havia falado, ouvi: Ele é assim mesmo. Lê o que todo mundo escreve.”

Desde aí, sigo até o final em silêncio.

A discussão sobre Alaor é mais uma vez presente.

Outras pessoas dizem não sentir abertura e interesse de Fátima para que elas possam trabalhar nessa escola.

O incêndio está aumentando.

Ramón diz que não há mais tempo, e levanta-se para pôr uma música. Diz para ficarmos ouvindo a música e que ele não vai se despedir de ninguém, que precisa ir embora.

Eu não posso acreditar.

Vou atrás dele, páro em sua frente e digo:

“Você vai sair assim? Não, não pode ser. Não vamos mais tratar o que aconteceu aqui?”

“Quando você for na Montera conversamos.”

Nesse momento Ramón e Fátima estão lado a lado.

E eu sigo:

“O que você está falando? Você não pode sair assim.

Eu faço um protesto contra o que aconteceu nesse módulo. Saio dessa formação. E também protesto contra a luta de poder que vocês incitam. E também por você ter ofendido abertamente seus próprios colegas, dois terapeutas da escola SAT perante esse grupo.”

Enquanto falo, Ramón vai me dando as costas e falando ao grupo que não vai ter música, que eu estou querendo fechar o grupo de formação:

“Ela está fechando o grupo agora, vocês estão vendo, né? Eu preciso ir, estou atrasado. Beijo família, a todos vocês.”

Eu fico parada onde estou.

De repente, Fátima volta pela porta por onde havia saído com Ramón, todo vestido de branco, depois de trocar a roupa e fala:

“Você saiu do grupo de formação, ok. Mas vamos tomar um café, pra falar como pessoas?”

Eu pasma, digo:

“Fátima, como você pode dizer isso? Nós estamos aqui justamente trabalhando para sermos pessoas. E não.

Não vou tomar café nenhum depois do que aconteceu aqui.”

Ela vai encontrar Ramón.

Eu me despeço de todos os colegas.

E vou embora.

Módulo XXIV

José Luiz Perez

Barcelona - Espanha

Supervisão e Encerramento

Outubro 2012

Dois dias de trabalho.
Dois dias para o encerramento da formação.
Estou de volta, cumprindo o compromisso comigo mesma.
Auto- respeito.
Amor próprio.
Coragem.
Entrega.
Encerrar a formação.
Fechar a Gestalt.
Os colegas me recebem surpresos, e absolutamente amorosos.

Círculo.

José Luiz fala sobre a morte do grupo.

E abre a ronda.

José Luiz pede ao grupo que façamos subgrupos de cinco pessoas.

Temas a serem compartilhados:

- Trajetória afetiva do grupo
- Relações de poder
- Amor fraternidade X Amor manipulativo

Concluir o encontro de cada subgrupo.

Fazer um desenho individual que represente as três etapas vividas durante a formação.

Dar um título a obra.

Caminhar pela sala mostrando em silêncio aos colegas a obra feita.

Meu desenho é feito pelo contorno real dos meus pés e das minhas mãos sobrepostos.
Minha pele vermelha.
Meu espaço azul.
Nome da obra: vulvosopia.

Caminhar pela sala.

José Luiz, vai tocando em cada pessoa; ao toque, que expressar em uma palavra o que sentimos agora, construindo uma frases coletiva, espontânea, de um a um.

Eu:

“Em paz.”

“Silenciando.”

Intervalo

Círculo.

José Luiz propõe novo tema: O que é o poder?

O grupo discute a questão.

Algumas frases de José Luiz:

“Poder é controlar a energia.”

“Um líder une as energias do grupo.”

“Poder é ter capacidade de colectar energia, de perceber as necessidades, dos desejos do grupo.”

“É normal que o grupo projete o “mau poder” - o poder que me frustra - e limite e guarde o “bom poder”.

“O poder que me frustra tem a ver com o narcisismo infantil.”

“Eu sou onipotente e quero o prazer, qualquer coisa que limita isso é “ruim”.”

“O outro como barreira aos meus desejos.”

“Como falamos de poder é como levamos a frustração. E na medida que posso assumir que o outro me frustre, estou me colocando adequadamente com o poder do outro e com o meu poder”.

José Luiz usa o quadro.

Faz uma divisão em quatro partes, na grande folha branca, 1 – 2 – 3 – 4

Na metade superior escreve, à esquerda:

- Desejos

Na metade superior, à direita:

- Medos

Na parte lateral à esquerda, superior:

- Não Aconteceu

Na parte lateral à esquerda, inferior:

- Aconteceu

Na parte lateral à direita escreve:

Início da formação

E dentro dos quadrados, parte superior:

- 1 Frustração

- 2 Alívio

Dentro dos quadros, parte inferior:

- 3 Satisfação

- 4 Confirmação

A proposta é, fazendo a relação entre desejos e medos que haviam no início da formação, o que aconteceu/ não acontece; o que houve de frustração/ alívio, satisfação/ confirmação.

Individualmente, cada um no seu caderno, pontuando a intensidade que houve relacionando desejos/medos – frustração/alívio – satisfação/ confirmação.

1 - DESEJOS:

Meu desejos, ao início da formação:

1.1 - ter meu trabalho/ dedicação à formação reconhecido pelos professores, colegas e direção do grupo

1.2- ser convidada para desenvolver minhas idéias na escola.

1.3 - ser recebida e apoiada pelo grupo.

2 - MEDOS

Meus medos, ao início da formação:

2.1 - ser rejeitada pelo grupo

2.2 - não ter capacidade para ser terapeuta

2.3 - terminar sozinha a formação dentro do grupo

3- SATISFAÇÃO/ DESEJOS CONFIRMADOS/ ALÍVIO

3.1 - ser reconhecida em meu trabalho pessoal por muitos professores e colegas

3.2 - reconhecer a mim mesma meu próprio valor, capaz de ser terapeuta

3.3 - receber admiração e carinho do grupo

4- MEDOS/ CONFIRMADOS/ FRUSTRAÇÃO

4.1 - não ter sentido meu trabalho reconhecido pela direção da escola

4.2 - não ter desenvolvido minhas idéias criativas na escola

4.3 - não ter recebido o apoio do grupo no momento mais difícil de minha formação.

José Luiz pede cinco pessoas que tenham tido seus medos confirmados.

Eu vou.

Entre as cinco, uma pessoa faz o trabalho como terapeuta.

José Luiz a faz perguntar:

“E o que fizeram para confirmar seus medos?”

Respondo que me dei conta que meus medos coincidiam com meus desejos. E que - por medo da rejeição - inválido, antes de ser invalidada. Uff.

José Luiz fala sobre medos e desejos:

“Atrás do medo tem um desejo, e atrás do desejo um medo; mesmo que seja um medo de que meu desejo não se realize. Desejo para ocultar o medo. E sinto medo para ocultar o desejo”.

“O medo é sempre uma antecipação.
Eu construo o entorno que justifica que seja assim”.

“A culpa é boa como uma forma de confrontar-se (na medida do limite).”

“Sou responsável por tudo que eu sinto. Se você me dá um golpe, eu sou responsável pela dor. Eu me faço feliz com você.
Não você me faz feliz.”

“Eu sou responsável pelas minhas sensações, pensamentos. Sou responsável não porque eu faço que aconteça e sim porque isso está passando comigo.”

Dia II

Ronda.

Em subgrupos, cada um compartilhar sobre seu “papel” dentro de sua própria família.

Me dou conta de ter tido sempre o papel da “desbravadora”, a “independente”, a “guerreira solitária”, que abre os caminhos “impossíveis”.

Levando a bandeira da família; os nomes da família, o italiano e o espanhol de meus pais/antepassados, levados à máxima exposição; desde cedo, a busca e o trabalho na televisão, o reconhecimento e o sucesso em larga escala.

A primogênita, a desbravadora.

Fazer um desenho desse “papel” na família.

Compartilhar o desenho com o subgrupo.

Círculo, em pé, todos.

Os “personagens” dentro da família da formação.

Quem é cada um, o que representa cada um no grupo.

Eu, a independente.

José Luiz mostra uma cadeira.

Senta-se nela.

Depois afasta-se.

E diz:

“Essa é a teoria da neurose e o processo curativo: A cadeira é a neurose. É um imã. O importante é sustentar a atração de voltar à cadeira/ neurose. A terapia serve para aguentar a atração em voltar e o medo de não saber o que vai ser a vida, longe desta cadeira.”

“Afastar-se da neurose/ imã é corpo, intuição.”

Intervalo – almoço

Volta exercício.

Em trios.

Um afasta-se dos outros dois, que vão impedindo cada vez mais sua liberdade, sua movimentação pela sala, até estar completamente imobilizado.

Entro em choque nesta vivência, ao ser imobilizada e ter minha liberdade absolutamente restringida.

Pânico total. Desespero.

José Luiz me acalma.

E ao final diz:

“A liberdade íntima. Onde ninguém pode te alcançar.
Viva a partir deste lugar.”

Lhe sou muito grata.

Sim, conheço este lugar.

É Deus.

É infinito.

Entrega.

Amor, Liberdade e Paz Absoluta.

José Luiz finaliza o módulo de encerramento da formação propondo:

“Que as últimas horas sejam do grupo”.

“É com vocês”.

FIM



Fernanda Franceschetto Fernandes
por Iñaki Zapirain Iturraran