

Gestalt-Terapia: descubra a finalidade desta abordagem terapêutica

A **gestalt-terapia** tem como principal objetivo ajudar o cliente a desenvolver o seu potencial e conquistar uma vida **mais feliz**. Isso se torna possível quando a pessoa desenvolve uma melhor relação consigo mesma.

Dessa forma, naturalmente, ela consegue se comunicar e interagir de forma mais saudável com o ambiente ao seu redor. Sem contar que poderá aprender a controlar as próprias emoções e melhorar a forma como lida com os problemas em seu cotidiano.

Conheça mais sobre a abordagem da gestalt-terapia e veja como ela pode colaborar com a busca por uma vida plena.

O que é a gestalt-terapia?

Essa é uma abordagem terapêutica baseada em uma vertente da psicologia que estuda os fenômenos da **percepção humana**. Também conhecida como **terapia do contato**, a [psicologia da gestalt](#) induz a pessoa a se conectar consigo mesma.

Essa abordagem leva em consideração que “o todo não é igual a soma de suas partes”. Logo, não se baseia apenas na dificuldade, doença ou queixa apresentada pelo paciente. Ela visa atingir o **desenvolvimento pessoal** como um todo. Por isso, considera:

- as emoções;
- as percepções;
- os [comportamentos](#).

Versátil, a gestalt-terapia pode ser aplicada em um grupo de pessoas ou de forma individual. É também indicada para o atendimento de famílias, casais ou até para o [grupo de colaboradores](#) de uma empresa.

Em todos esses casos, a ideia é sempre a de **desenvolver o potencial** de cada indivíduo para que sozinho ele consiga mudar a própria realidade.

Quais são suas influências?

São várias as correntes filosóficas que influenciaram a gestalt-terapia. As mais importantes são:

- o [humanismo](#);
- o existencialismo;
- a fenomenologia.

Do **humanismo**, a gestalt-terapia herdou a ideia de que **o homem é o centro da existência e do mundo**. É o indivíduo que tem o poder de criar e, por isso, as buscas por suas potencialidades devem ser constantes. Dessa forma, a filosofia humanista influenciou a gestalt-terapia por focar na valorização do ser humano.

Já o **existencialismo** prega que todo ato psíquico é resultado da intenção, que foi originada da própria consciência. Assim, o **indivíduo se torna o único responsável por tomar suas próprias decisões**, já que é provido de vontade e possui liberdade de escolhas. Em suma, para a gestalt-terapia o existencialismo levou a ideia de que a pessoa é responsável por seus atos e capaz de projetar o seu caminho.

Por fim, a **fenomenologia** prega que o mundo é o fenômeno, que precisa ser desvendado e revelado.

Além disso, diz que o fenômeno é baseado nas experiências vividas por cada pessoa. Dessa forma, enfatiza a importância da **busca pela essência**, pelo significado pela consciência. Resumidamente, influenciou a gestalt-terapia na busca pelo “retorno à consciência”.



Os 3 conceitos da Gestalt-Terapia

Para compreender de uma forma mais ampla a gestalt-terapia, é importante conhecer os principais conceitos dessa abordagem. Confira!

Aqui e agora

A gestalt-terapia é **focada no presente** e na análise do que acontece **hoje**. Embora o passado seja considerado durante a investigação, o que conta mesmo é a maneira como ele interfere no momento atual.

Essa escolha é feita porque entende-se que a pessoa só pode agir ou mudar algo no presente e, por isso, ele é o mais importante.

Consciência (awareness)

As mudanças só são conquistadas quando a consciência é alcançada. Por isso, é importante que a pessoa consiga perceber o que acontece na vida, tanto no que envolve os seus [sentimentos](#), quanto no mundo exterior. Só quando ela consegue **aceitar essa realidade**, é capaz de buscar pela mudança almejada.

Responsabilidade

Por fim, é preciso que o indivíduo aceite e entenda que as mudanças, boas ou ruins, são **baseadas nas escolhas** dele. Assim, ao invés de colocar a culpa em alguém ou no universo, a pessoa passa a aceitar que o que ela está acontecendo **é resultado das suas opções e ações**. Só assim ela será capaz de buscar por mudanças.

A gestalt-terapia pode ser útil em várias etapas da vida, pois ajuda a pessoa a adquirir [autoconhecimento](#), entender que é a **responsável pelo caminho que percorre** e a lidar com as adversidades de maneira mais efetiva. Dessa forma, fica mais simples traçar e alcançar os objetivos.

Outro tipo de abordagem que pode ser usada na terapia é a **PNL**, que também pode ajudar no desenvolvimento pessoal. [Saiba mais sobre a programação neurolinguística](#).