

# **Espai Gestalt Olot**

## **APLICACIÓ I ÀMBITS DE TREBALL DE LA GESTALT**

### **ÀMBIT EDUCATIU**

L'educació és l'activitat fonamental que ensenya a créixer i a viure en societat. El professor-a és el model de referència per a l'alumne-a. És conegut que el gust per una assignatura depèn de la figura del professor-a. Qualsevol activitat humana es troba tenyida per les emocions. L'educació s'estableix en un marc de relacions (adults-nens) i en tota relació entren en joc els sentiments. Això no es té molt en compte en la majoria dels models educatius que posen l'èmfasi en la transmissió de coneixements, noves tecnologies, etc. Ser adult significa tenir una consciència de un mateix i un autoconeixement que afavoreix la presència i transmet una confiança al nen-a. També una autoritat basada en el respecte a l'altre. En aquest marc d'interrelació no es pot oblidar la pròpia persona, la de l'altre i la relació mateixa. Com en teràpia, l'instrument a l'educació és el propi ensenyant o/i el pare-mare. Molts educadors s'han acostat a la Gestalt buscant ajuda per a aquestes manques. El treball gestàltic proporciona eines personals per la relació i cura d'un mateix. La cura i la consciència de la relació evita el "cremar-se" que es produeix cada vegada més freqüentment en molts professionals.

### **ÀMBIT PROFESSIONAL EN ORGANITZACIONS I EMPRESES**

Cada vegada som més els professionals Gestalt que exercim fora de les sales de teràpia i treballem amb èxit com a consultors de sistemes complexos tals com a organitzacions, empreses, col·lectius socials, organismes internacionals i xarxes de divers tipus. El nostre treball consisteix a influir en diversos nivells del sistema client: els individus, les relacions, els processos i les estructures. Depenent del que el client vulgui i al sistema al que es dediqui, les nostres intervencions tenen els efectes d'augmentar el benestar i la satisfacció dels individus, millorar el rendiment, optimitzar la col·laboració entre representants de diferents interessos i/o incrementar la qualitat dels serveis o productes.

### **ÀMBIT PENITENCIARI**

Si treballem en Institucions Penitenciàries, en qualsevol de les formes que ho facis, bé com a Psicòleg implicat directament en el tractament psico-social dels interns en centres penitenciaris, bé com a educador o treballador social o voluntari pertanyents a Associacions, et trobes exercint la teva tasca en un mitjà realment conflictiu però molt receptiu a l'aplicació d'una teràpia com la Gestalt. El gran contingut humanista i emocional d'aquesta teràpia crea un acostament entre les persones que disminueix d'una manera clara i directa la distància que sempre ha existit i existeix entre els professionals del mitjà i les persones privades de llibertat. La teràpia grupal, la que normalment s'utilitza en aquest mitjà, es desenvolupa a partir del treball d'aspectes que tenen a veure amb els perfils de personalitat que es donen en ell, així se sol treballar amb: descobriment de facetes del jo, relacions personals, evitació de conflictes, el pensament pro social i alternatiu, reconeixement de límits, situacions d'angoixa i ansietat, assumptió de responsabilitats i compromís.

### **ÀMBITS PROFESSIONALS ARTÍSTICS I DE CREATIVITAT**

L'ésser es coneix per la seva manifestació, per la seva expressió. En Gestalt no considerem tan important el treball amb els continguts o les explicacions, com el treball amb l'experiència. L'obra d'art requereix per a la seva realització, dels nostres patrons d'acció, d'accedir al món, de prendre contacte amb ell, d'escoltar la seva resposta i en definitiva de relacionar-nos amb ell.

Però, en última instància, sorgeix del nivell més profund al que tenim accés. La Gestalt posa l'èmfasi en el llenguatge artístic com a mitjà d'expressió. Mitjançant la manipulació, unes vegades individual i unes altres en grup, d'elements plàstics, sonors, espacials, dramàtics, etc. La seva finalitat última és crear un espai lúdic d'experimentació conscient que serveixi per despertar la consciència. La transformació es realitza durant el procés de creació. En Gestalt s'entrena l'atenció i la sensibilitat perceptiva, s'amplia i facilita la capacitat d'expressió, i es desenvolupa el talent creatiu. Els diferents llenguatges i les seves corresponents tècniques afecten a diferents nivells i poden ser preferibles uns o uns altres, per treballar uns o altres assumptes, però el fet artístic és un, indistint dels llenguatges.

El poder transformador de l'art no es troba en la tècnica emprada, recau en l'acte creatiu. La creació és la manera més autèntica d'exercir el Jo.

## **GESTALT I LA SOCIETAT**

Quan hagi acabat de llegir aquesta pàgina 15 persones hauran mort de gana, al final de l'any 850 milions. Al mateix temps 225 persones posseeixen els mateixos diners que 3.500 milions. Hi ha 1500 milions de pobres (el 70% dones) i 250 milions de nens treballen, la meitat són menors de 14 anys. A la gran majoria de nosaltres aquesta realitat ens sembla llunyana; els mitjans de comunicació donen les notícies, retransmeten guerres, mostren imatges d'horror i de gana.

D'aquesta sort, la mort es converteix en un bé de consum, la informació passa ràpid, i de seguida oblidem. I no obstant això al nostre costat, a la nostra ciutat, al nostre barri, s'estén un nou tipus de pobresa: la dels exclosos, la dels quals no tenen treball, la dels sense contracte, els temporals, els precaris. Vivim en un món neoliberal i patriarcal, en el qual els éssers humans som tractats com a mercaderies. Ens dirigim cap a un món d'exclosos, un món individualista i egocèntric, on es nega la comunitat.

El poder defineix què és real, i què existeix: el nostre cos, la nostra ment i el nostre esperit estan colonitzats per aquests valors neoliberals i patriarcal. Hi ha una necessitat d'alliberament interior; busquem el nostre propi benestar, la nostra satisfacció. I a mesura que aprofundim en el nostre interior ens adonem que el de dins no està separat del de fora, que hi ha una sola unitat de l'intern-extern, que l'existència de l'un altre és part de la nostra pròpia interioritat. El canviar la nostra ment capitalista neoliberal i patriarcal, en una ment més solidària, comprensiva i col·laboradora, és també canviar el món. I en la mesura en què el canvi intern també és un canvi polític, la teràpia s'ofereix llavors com un acte polític, doncs en ella intervenen els factors socials, econòmics, culturals i polítics.

És una dinàmica de retroalimentació: el desenvolupament del benestar d'un redunja en el benestar de tots, i el de tots en el d'un.

## **TERÀPIA EN GRUP**

Els dos grans enfocaments grupals que es consoliden en la segona meitat del segle XX, el grup d'anàlisi de l'escola anglesa (Bion, Foulkes) i la dinàmica de grups nord-americana (Lewin), legitimaran la validesa terapèutica del grup, tant a través de la pràctica clínica com de la recerca de laboratori. De tots dos participa la Teràpia Gestalt, sense incloure en cap. En rigor la Gestalt no és una teràpia de grup (pres íntegrament) sinó una teràpia en grup, alguna cosa així com una teràpia individual en un context col·lectiu, on el terapeuta treballa amb un participant al centre del grup, sota unes condicions molt particulars de transparència, compromís i auto-revelació, que la fan especialment poderosa i eficaç, alhora que arriscada i difícil. A aquest estil tradicional gestàltic se l'ha denominat "mètode del cor grec" (Ruth Cohn) perquè es basa (a més de les influències del psicodrama de Moreno i de les teràpies humanistes) en

l'aprenentatge teatral que Perls va rebre de Max Reinhardt en els seus anys d'estudiant berlinès: el protagonista desenvolupa la seva acció davant la presència genuïna del cor (grup) que puntualitza, reflecteix, amplia, reacciona o simplement observa amb atenció, fent de vegades de mirall, de vegades de polaritat, de vegades d'alter ego del protagonista, proporcionat sempre contrast i feedback.

### TERÀPIA INDIVIDUAL

La terapia gestalt s'enquadra dins de les teràpies humanistes, i participa per tant de tots els principis de les mateixes. Aquesta anomenada "tercera via de la Psicologia" posa l'accent principalment en el desenvolupament del potencial de l'ésser humà i posa l'accent a reforçar les qualitats positives de la persona. Trobem dins d'aquest enfocament els abordatges que sorgeixen de la tradició fenomenològica- existencial europea i les que provenen del moviment nord-americà de la Psicologia humanista (Rogers, Maslow, Laing,..)

Molt hi ha de nou en la teràpia gestalt i el seu abordatge. A saber:

1. El concepte de "pacient", que deixa de ser considerat com un "malalt incurable".
  2. El terapeuta com la persona que ensenya a aprendre i acompanya en el procés d'autodescobriment, considerant-se a si mateix com a instrument.
  3. El procés terapèutic com a experiència de contacte essencialment fenomenològica- existencial.
- El focus del procés terapèutic gira entorn del que el pacient fa, com ho fa i perquè ho fa, solament així podrà produir canvis en la seva vida. Que senti, pensi i actuï d'una forma integrada i el més harmònicament possible. Finalment, l'objectiu de la teràpia és que la persona aconsegueixi la major integració possible per al seu desenvolupament. En paraules de Perls seria que la persona aconsegueixi la maduresa i aconsegueixi passar del suport ambiental a l'auto suport.

Espai Gestalt Olot  
Mestre Moner 14, Olot

[www.egolot.com](http://www.egolot.com)

639 721 598 - 634 540 902

