

Aconselhamento Psicológico: Técnicas e Intervenções em Aconselhamento Psicológico II.

Me. Dr. Rodrigo Almeida
CRP 15/5100

Técnicas de outras abordagens

- **Técnica reconhecendo quem sou eu**

- 1) Como eu me vejo? (O sujeito elenca características suas).
- 2) Como eu acho que as outras pessoas me veem? (O sujeito elenca características suas que ele acha que o outro vê nele)
- 3) Como o outro me vê? (O sujeito pede a uma pessoa próxima que escreva para ele). Obs: Opcional.

(SPACCAQUERCHE; FORTIM, 2009)

Técnicas de outras abordagens

- Técnica das vantagens e desvantagens



(GREENBERGER; PADESKY, 2017)

Técnicas de outras abordagens

- Curtograma

GOSTO E FAÇO	NÃO GOSTO E FAÇO
GOSTO E NÃO FAÇO	NÃO GOSTO E NÃO FAÇO

Técnicas de outras abordagens

- **Torta da Responsabilidade**

- Pensar em diferentes atores envolvidos na questão;
- Atribuir uma porcentagem de responsabilidade para cada um deles;
- Ajuda o sujeito a não cair nos extremos (culpar a si mesmo ou culpar o outro pelas suas questões).

(GREENBERGER; PADESKY, 2017)

Técnicas de outras abordagens

- Torta da Responsabilidade



Técnicas de outras abordagens

- **Técnica da Exageração**

- Técnica de fundamentação gestáltica, essa técnica tem o objetivo de promover uma tomada de consciência no sujeito.
- Como o próprio nome sugere, consiste em exagerar uma determinada fala ou gesto que estariam “diluídos” num relato ou contexto pouco propício para a awareness (tomada de consciência).

(KIYAN, 2006; JOYCE; SILLS, 2016)

Técnicas de outras abordagens

- **Técnica da Exageração**

- Nesse sentido, é possível trazer à tona questões que passam despercebidas.
- A Gestalt, por enfatizar bastante o corpo, essa técnica permite capturar aspectos da linguagem não-verbal do sujeito.

(KIYAN, 2006; JOYCE; SILLS, 2016)

“[...] Como exemplo, podemos imaginar um cliente que nos traz o seguinte discurso: ‘Eu disse para minha mulher que não vou comprar o carro que ela quer; por mais que eu faça nunca parece ser o suficiente e parece que eu sou uma peteca na mão dela e das minhas filhas!’. O terapeuta pede para o cliente repetir a frase na qual ele diz sentir-se uma peteca e, se necessário, que ele repita por várias vezes, aumentando o tom de voz. Ele pode perceber que “ser uma peteca” é a questão, e a partir dessa conscientização aumenta a possibilidade de que compreenda como interage com sua família”.

(KIYAN, 2006, p. 191)

Técnicas de outras abordagens

• Técnica da Cadeira Vazia

- Consiste em viver os dois lados de um conflito;
- Ou seja, presentificar uma situação cujo desfecho e assimilação não foi possível.
- Para isso, são necessárias duas cadeiras e a disponibilidade do cliente.



(KIYAN, 2006; JOYCE; SILLS, 2016)

Técnicas de outras abordagens

- **Técnica da Cadeira Vazia**

- Essa técnica possibilita que o cliente alcance uma maior conscientização das inter-relações que estabelece com o meio.
- Vale destacar que em Gestalt-Terapia, o importante é o que está acontecendo e como está acontecendo.
- Logo, não é pela técnica que se alcança alguma coisa, mas é com a técnica em si que é possível que alguma coisa real possa acontecer.

(KIYAN, 2006; JOYCE; SILLS, 2016)

“Imaginemos uma situação na qual a cliente tenha perdido sua mãe, mas ainda assim sente-se presa e ressentida com ela pelo sentimento de abandono vindo dessa morte. O terapeuta pode então sugerir que ela ‘converse’ com sua mãe, que está sentada à sua frente, na ‘cadeira quente’. Depois a cliente deve sentar-se àquela cadeira, ‘sendo’ sua mãe e respondendo às queixas da filha”.

(KIYAN, 2006, p. 189)

“Trava-se então uma conversa entre mãe e filha, na qual as representações de cada papel e as fantasias que as acompanham podem ser trazidas ao aqui e agora, favorecendo uma integração entre as polaridades e o ressentimento ali encontrado. Muitas vezes o próprio cliente surpreende-se com a integração que obtém a partir dessa vivência. Existe, portanto, uma cadeira vazia que estará disponível para essa utilização”.

(KIYAN, 2006, p. 189)

Referências

GREENBERGER, D.; PADESKY, C. A. **A mente vencendo o humor:** mude como você se sente, mudando o modo como você pensa. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

KIYAN, A. M. M. **E a gestalt emerge:** vida e obra de Frederick Perls. São Paulo: Altana, 2006.

JOYCE, P; SILLS, C. **Técnicas em gestalt:** aconselhamento e psicoterapia. Petrópolis/RJ: Vozes, 2016.

SPACCAQUERCHE, M. E.; FORTIM, I. **Orientação profissional:** passo a passo. São Paulo: Paulus, 2009.