Autor: Ricardo Teiji Paula Takaki

Modalidade: workshop

Título: Retroflexão amorosa: a meditação de autocompaixão como recurso de autocuidado para o gestalt-terapeuta.

Resumo: A psicoterapia, enquanto prática clínica qualificada, ultrapassa os limites da teoria e da técnica, implicando diretamente a presença do terapeuta no campo relacional. Na Gestalt-terapia, enfatiza-se a autenticidade como elemento central da relação terapêutica, o que torna inevitável que o terapeuta também seja atravessado pelas experiências que emergem na clínica. Nesse contexto, o cuidado de si torna-se uma dimensão fundamental da prática profissional, não apenas como prevenção ao desgaste emocional, mas como condição para sustentar a qualidade do encontro terapêutico. Olhar para si com mais gentileza e amorosidade apresenta-se, portanto, como um caminho possível para a manutenção do bem-estar e da saúde mental do gestalt-terapeuta. Este workshop tem como objetivo propor a compreensão e a vivência da autocompaixão como um recurso de autocuidado, articulando esse conceito à noção gestáltica de retroflexão, compreendida aqui como um movimento de retorno a si que pode assumir uma qualidade amorosa e integrativa. Busca-se, assim, ampliar a awareness do terapeuta sobre seus próprios processos internos, favorecendo a construção de uma relação mais acolhedora consigo mesmo diante dos atravessamentos da prática clínica. Considerando que o conceito de awareness é central na Gestalt-terapia, a metodologia proposta envolve vivências experienciais conduzidas a partir do método fenomenológico, priorizando a descrição da experiência tal como se apresenta no aqui-agora e no campo relacional. Inicialmente, será realizado um momento de sensibilização e contextualização teórica, seguido de experimentações com recursos expressivos e simbólicos. Os participantes serão convidados a entrar em contato com suas necessidades emocionais mais emergentes, representando-as por meio de produções gráficas, favorecendo a ampliação da awareness e a construção de novos sentidos. Como recurso mediador, será utilizado o baralho terapêutico, possibilitando uma aproximação gradual e regulada de conteúdos internos. Além disso, serão propostas práticas de relaxamento guiado, mindfulness e meditação de autocompaixão, compreendidas, neste trabalho, como expressões de uma retroflexão amorosa, na medida em que favorecem o direcionamento do cuidado para si de maneira consciente e acolhedora. Essas práticas têm como objetivo promover a autorregulação emocional, o reconhecimento das próprias necessidades e a integração das experiências vividas. Ao final, será realizado um momento de compartilhamento e elaboração coletiva, respeitando os limites e a singularidade de cada participante. A relevância deste trabalho para a Gestalt-terapia reside na ampliação do olhar sobre o autocuidado do terapeuta, compreendido não como um elemento periférico, mas como parte constitutiva da prática clínica. Ao propor a articulação entre retroflexão e autocompaixão, o workshop contribui para o desenvolvimento de uma postura clínica mais consciente dos próprios limites, necessidades e atravessamentos. Como benefícios, espera-se promover maior sensibilização para o tema do autocuidado do psicoterapeuta, ampliação da awareness e fortalecimento de recursos internos de autorregulação. Como possíveis riscos, destaca-se a mobilização de experiências emocionais durante as vivências, as quais serão

manejadas por meio de uma condução ética e cuidadosa, com oferta de suporte, possibilidade de pausa, regulação do ritmo das atividades e incentivo à autorregulação ao longo de todo o processo. Este trabalho fundamenta-se nos experimentos em arteterapia propostos por Murgo (2013), articulados aos estudos contemporâneos sobre autocompaixão de Neff e Germer (2019), bem como às contribuições de Welwood (2003) acerca de uma psicoterapia orientada pela dimensão da amorosidade.

Palavras-chave: Autocompaixão; Awareness; Gestalt-terapia; Retroflexão amorosa; Autocuidado.

Referências

MURGO, Gabriela. **Gestar-se.** Resgatar a criança interior. Rio de Janeiro: Semente Editorial, 2013.

NEFF, Kristin. GERMER, Christopher. **Manual de mindfulness e autocompaixão.** Um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo. Porto Alegre: Artmed, 2019.

WELWOOD, John. **Em busca de uma psicologia do despertar.** Budismo, psicoterapia e o caminho da transformação espiritual individual. Rio de Janeiro: Rocco, 2003.