

Técnica da cadeira vazia: como ela é utilizada na melhor compreensão sobre algo

Entre as abordagens de psicoterapia existentes, há uma forma alternativa chamada **Gestalt-Terapia**. Ela foi desenvolvida em meados do século passado e prega que tudo o que está ao redor de uma pessoa influencia na maneira como ela vê o mundo. Dentre as [formas de aplicar](#) essa psicoterapia, há uma chamada **técnica da cadeira vazia**.

Assim como as demais, ela parte do princípio que os posicionamentos individuais e até mesmo a maneira como a pessoa se enxerga são resultantes dos **estímulos recebidos do meio**.

Conheça mais sobre a técnica da cadeira vazia e suas aplicações. Continue a leitura para saber mais!

O que é a técnica da cadeira vazia?

Essa é uma das técnicas mais usadas pela [Teoria da Gestalt](#), mas também é aplicada por terapeutas que atuam em [outras linhas](#), esporadicamente. A técnica foi desenvolvida pelo neuropsiquiatra e médico psicanalista [Fritz Perls](#), criador da Gestalt Terapia.

Resumidamente, **a pessoa se senta em frente a uma cadeira vazia e fala com ela, como se fosse alguém real**. A ideia é focar em uma pessoa que tenha participado de um fato relevante e que mudou a vida de quem está fazendo a terapia. Dessa forma, é possível entrar em contato **emocional** com o evento e concluí-lo.

Por isso, ela é comumente aplicada para ajudar o indivíduo a [superar traumas](#). Também é útil no tratamento de estresse pós-traumático.

Como essa técnica funciona?

Ao iniciar uma terapia com a técnica da cadeira vazia, a pessoa encontra uma cadeira para si, a do terapeuta e uma terceira vazia. O indivíduo é estimulado e **imaginar** algo ou alguém, como se estivesse ali sentado na cadeira vazia.

No imaginário, a pessoa tratada deve projetar outro indivíduo ou um sentimento qualquer, com o qual esteja lutando. Inicialmente, ela precisa **abordar** o que está sendo projetado na cadeira e dizer tudo o que gostaria. Posteriormente, o evento em questão será trabalhado. Dentre os usos mais comuns estão os problemas interpessoais como quando:

- a pessoa se [sente muito submissa](#);
- há o sentimento de solidão ou de [abandono](#);
- a pessoa está irritada ou brava com alguém.

Assim, embora não possa mudar o que aconteceu, por meio da técnica da cadeira vazia a pessoa conseguirá [expressar](#) o que, no momento do trauma, não pode. Dessa forma, será capaz de **dar um novo significado ao fato**.



3 dificuldades da Cadeira Vazia

A técnica tem demonstrado bons resultados no tratamento de **autoaceitação, resolução de traumas ou desbloqueio emocional**. No entanto, na hora da aplicação, algumas dificuldades poderão ser encontradas pelo terapeuta e pela pessoa.

A **primeira** delas é que, para que tenha um resultado positivo, o indivíduo precisa ter uma boa capacidade de **imaginar**. Afinal, ele terá que projetar alguém e determinar a personalidade dessa pessoa, para que possa abordar o momento vivido e trabalhar na resolução de problemas.

Dessa forma, se a pessoa tratada não tem boa capacidade imaginativa, ela não conseguirá desenvolver o que é preciso para que a técnica da cadeira vazia seja aplicada. Nesses casos, o terapeuta pode tentar **realizar perguntas** para facilitar a projeção.

A **segunda** é que o próprio paciente pode não se sentir confortável em dialogar com uma cadeira vazia e se **recusar** a fazer o procedimento. Ele pode ter receio em projetar os próprios pensamentos em voz alta ou se sentir ridículo com o momento.

Por fim, a **terceira** dificuldade que pode ser encontrada é a dificuldade de encontrar uma **alternativa ou outra perspectiva para a situação vivida**. Às vezes, o desconforto é tão grande que encontrar outro caminho se torna muito complicado.

A técnica da cadeira vazia só deve ser trabalhada por um terapeuta devidamente qualificado. Além disso, é indicada para quando se faz necessário facilitar o contato emocional ou explorar a situação ou problema. Como dissemos, essa é uma das técnicas da Gestalt-Terapia. [Conheça mais sobre essa abordagem](#) em outro artigo aqui do blog!