Psicoterapia gestaltista

HELOISA BEZERRA
ANDRÉE INTRATOR

1. Introdução; 2. O cliente ao chegar à terapia; 3. O movimento do processo terapêutico.

1. Introdução

O objetivo do presente trabalho é apresentar, de modo resumido, os principais pontos que caracterizam o processo terapêutico dentro de uma visão fenomenológica-gestaltista.

Não pretendemos discorrer sobre a teoria enfocada, mas apenas inseri-la na medida do necessário, como contextuante da dinâmica terapêutica que vimos desenvolvendo há cinco anos.

Necessário se faz ressaltar que o trabalho por nós apresentado está fundamentado na teoria gestaltista (Wertheimer, Köhler, Koffka e Lewin) e sobretudo no livro *Psicoterapia gestaltista – conceituações*, de Vera Felicidade Campos, e se diferencia do movimento *Gestalt therapy* iniciado e desenvolvido nos EUA por Frederick Perls, cuja fundamentação é basicamente psicanalítica, e que utiliza conceitos gestaltistas, muitas vezes aprendidos parcialmente.

2. O cliente ao chegar à terapia

Para tornar clara a apreensão que o terapeuta gestaltista tem do cliente, quando este chega à terapia, é indispensável expor a sua visão do ser humano.

Ao nascer, o homem é um organismo, uma estrutura biológica que existe no mundo. É puramente função metabólica, sem nenhum aspecto social, cultural, religioso, moral, econômico etc., embora existente no mundo, que abrange todos estes elementos. A interação que desde o primeiro momento é estabelecida "traduz-se por uma relação isomórfica de transformação, ou seja, o desenvolvimento é sincrônico enquanto estrutura psicológica e fisiológica".

Percebendo e sendo afetado pela dinâmica geral e relatividade dos processos e fenômenos do mundo, tendo intrinsecamente possibilidade de relacionamentos e estabelecendo-os efetivamente, o homem ultrapassa a dimensão "ser biológico", caminhando para a dimensão "ser social". Resulta de todos estes movimentos a estruturação da personalidade, que é "a configuração caracterizadora da individualidade". Atingida e assumida a dimensão "ser social", o homem caminha para a dimensão "ser existencial" onde é totalmente assumido no mundo e onde o mundo é totalmente apreendido nele.

É fundamental na terapia gestaltista esta percepção homem-no-mundo e mundo-no-homem, pois ela é a relação homem-mundo vista em termos de figura-fundo. Toda percepção se dá em termos de figura-fundo, sendo a percepção da figura determinada pelo fundo ou contexto. É básico que esta lei seja apreendida na sua totalidade, pois a estruturação ou não do homem é configurada pela maneira dele se perceber no mundo e no relacionamento com o outro, em termos de figura-fundo. Por sua vez, a maneira de se perceber é configurada pela relação estabelecida com o outro. O homem constitui-se a partir da percepção que tem do outro, como pólo relacional; percebe-se através do outro, e a depender da relação estabelecida, evidenciam-se duas direções.

A primeira seria uma relação direta com o outro, onde este me percebe e me aceita como ser humano, como uma dinâmica, tendo seu movimento próprio, decorrendo disto uma estruturação onde os padrões são referenciais e não objetivos de comportamento. A partir desta relação considerada *estruturante*, percebo o mundo como sendo meu referencial, fundo, e eu como figura. O mundo é o contexto geral, o fundo, um espaço que tem regiões, forças, valências etc., e eu, figura, neste mundo, vou-me diferenciando, me aceitando e assumindo minha existência nas dimensões biológica, social e existencial.

Nesta situação de auto-aceitação sou unitário, vivo no presente, acompanhando a continuidade do movimento do mundo, o meu futuro é a continuação do meu presente, que por sua vez é a continuação do meu passado, o meu nível de aspiração é uma estruturação contínua do meu nível de realização.

Sendo total e autenticamente *eu*, sou disponibilidade. Eu-fundo me relaciono com o outro – figura pelo que ele é e não pelo que tem ou faz. "Somos o que somos e não o que temos, estamos disponíveis para o outro enquanto ele mesmo, assumimo-nos como seres no mundo com amplas possibilidades e um irredutível limite – a morte."

A segunda direção seria quando não existe uma relação direta com o outro. Este é um porta-estandarte, um sustentáculo de posições, valores, padrões. Não me

vê como pessoa, mas sim como instrumento para atingir tais ou tais metas. A partir deste movimento considerado *não-estruturante* ou *desestruturante*, passo a homogeneizar o mundo que só existe significativamente em função dos estereótipos, demandas e metas que devem ser atingidas ou evitadas.

A relação eu-outro está totalmente distorcida, traduzindo-se como eu-figura e o outro-fundo. O outro é apenas visto como juiz e testemunha de meus acertos e erros, solucionador ou ameaçador de minhas necessidades. A partir destas distorções me divido em termos de certo-errado, bem-mal, me nego sempre num aspecto, me autodesvalorizo, me angustio. E da vivência desta dualidade, do que é e do que deve ser, decorre uma não-aceitação que me leva a viver num mundo mágico de capas e imagens, que procuro manter na tentativa de eliminar tensões, ansiedades, medos, culpas e na tentativa de me relacionar com o outro, de ser aceito e não rejeitado. Sou função do outro, sem sentido próprio.

Relaciono-me *porque* (explicativo, causal, passado), ou *para que* (antecipação do futuro) não existindo meu movimento no presente. De fato, o presente é vivido como um caminho para atingir o futuro, alcançar a meta e só assim ser alguém. O tempo se espacializa, o presente não é mais uma dimensão, mas um ponto de ligação passado-futuro. O indivíduo vive em função de acontecimentos futuros ou em função do passado. O presente, "o-que-está-aqui-e-comigo", não é mais diferenciado. O nível de aspiração está totalmente separado do de realização. Não existe unidade nem continuidade no movimento de atingir as aspirações. Estas se tornam o meu único sentido de vida, e enquanto não as atinjo, sinto-me *vazio*.

A realidade não é mais vivida e sinto constantemente um estado de insatisfação, de desconfiança e medo de morrer. Procuro justificativas, preocupo-me com o sentido da vida, suas razões e motivos que são "tapados" por esquematismos e inflexibilidade de comportamento, oportunismos, omissões.

Inautêntico, deixando de assumir uma, duas ou as três dimensões biológico-social-existencial, fragmentado, alienado ou omisso, não sou mais ser-no-mundo, mas sim ser-de-um-mundo incompreensível e inalcançável. E passo a ser o referencial, o fundo, a partir do qual tudo é categorizado. As minhas necessidades passam a ser o fundo, e o mundo situações, relações que só percebo em função de mim. O mundo é figura e eu sou o fundo. É o auto-referenciamento.

3. O movimento do processo terapêutico

3.1 *O terapeuta*

O terapeuta é um ser humano que "está-no-mundo-com-os-outros-aqui-e-agora". Não é um transmissor de teorias ou esquemas, mas um pólo relacional que permite ao cliente um "situacionamento" que o leva a novas direções de conduta e possibilita relacionamentos.

A percepção que tem de si próprio como estruturado, unitário e autêntico é o critério de sua assunção como ser unitário. A não-percepção ou não-assunção (inautenticidade, insegurança, inconsistência) evidencia-se vivencialmente.

Revela-se assim, na relação terapêutica, o terapeuta como um não-mito, não-onipotente, um ser humano autêntico, unitário, aberto ao diálogo. Sendo o que é, está totalmente disponível para o outro, enquanto ele mesmo. Não há mistérios, não há imagens a serem mantidas, não há esquemas anteriores a realizar. Um outro-comigo sem idéias preconcebidas, aberto para me perceber e me captar na minha totalidade.

Conhecendo e assumindo a teoria gestaltista acerca do homem, o terapeuta atua então como pólo dinamizador e atualizador das vivências do cliente.

3.2 *O processo de reestruturação do cliente*

Para entender o processo de terapia não é importante pegar exemplos específicos de desestruturação. É importante entender que, como processo, a terapia gestaltista é um movimento de tese, antítese e síntese.

A percepção do outro pelo terapeuta, a apreensão das relações que configuram a sua problemática seria a tese. A antítese seria a resposta do terapeuta. Esta resposta é fazer o outro não suportar mais manter-se na situação-tese, é provocar o mudar estrutural pela coincidência da tese e antítese num mesmo ponto, e em si é o *impacto* ("impactar é reestruturar e não espantar").

O primeiro impacto é o terapeuta fazer-se perceber pelo cliente, não como juiz de seus atos, nem como apoio, como alguém que o utiliza ou é por ele utilizado, não mais o responsável por suas mudanças, mas como alguém que está ali com ele, naquela hora, que o aceita como é, um pólo dinamizador e decodificador de comportamentos. O cliente percebe que a terapia não é tratamento para resolver isto ou aquilo, mas é a apreensão de nova dimensão fundamentada no *como* das vivências e processos. Neutralizada esta distorção, o cliente assume a terapia como o que "está-se-dando-aqui-e-agora", vivencia o diálogo e apreende sua problemática como única maneira de solucioná-la. Além dessas mudanças estabelece-se uma atitude de confiança e crença no terapeuta, o que representa o aparecimento de perspectivas, de mudanças.

De cada resposta (antítese, impacto) possibilitada pela tese (apreensão da problemática), o outro vai-se diferenciando, neutralizando distorções, estruturando vivências presentificadas, estabelecendo novas dimensões, unificando as aspirações e realizações, atingindo assim a síntese, sua reestruturação unitária como ser humano.

3.3 *A alta*

A alta no processo terapêutico gestaltista decorre da estruturação unificada, da vivência do presente que é resposta e pergunta, diálogo que produz movimento. O

indivíduo "está-no-mundo-com-os-outros-aqui-e-agora e aceita-se integralmente como ser biológico, ser social e ser existencial".

Os *a priori* foram eliminados, as distorções neutralizadas, e o indivíduo estrutura-se como ser unitário, autêntico, disponível, percebendo-se como um existente aqui-e-agora e "aceitando suas possibilidades ilimitadas e impossibilidades limitadas", assumindo-se, relacionando-se com os outros e aberto a novas reestruturações.

A terapia, ou seja, a necessidade do outro, não existe mais. O outro, unitário e autêntico, não é mais necessidade mas possibilidade. É ele-figura no mundo-fundo. O terapeuta e o cliente são agora duas possibilidades de relacionamento.

UM DA VINCI NA SUA SALA



Leonardo Da Vinci (40 x 50 cm)

Ou Pancetti, Djanira, Gauguin, Renoir, enfim, todos os grandes mestres da pintura universal estão agora à sua disposição nos endereços da Fundação Getúlio Vargas. A preços inacreditáveis. Reproduções sobre tela, importadas da Itália, com a mesma textura dos originais e total fidelidade à arte que os tornou famosos.

RIO – S. PAULO – BRASÍLIA