

INSTITUTO GESTALTEN
ESPECIALIZAÇÃO EM GESTALT-TERAPIA

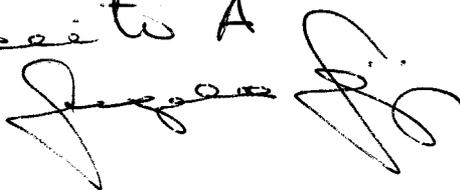
A GESTALT-TERAPIA E A PSICOTERAPIA BREVE

JULIANA VANZUITA

FLORIANÓPOLIS

2006

JULIANA VANZUITA

Conceito A


conceito A


A GESTALT-TERAPIA E A PSICOTERAPIA BREVE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para
obtenção do grau de Especialista em Psicologia
Clínica pelo Instituto Gestalten.

Orientadora: Ângela Schillings.

FLORIANÓPOLIS

2006

AGRADECIMENTOS

Meus agradecimentos ao meu namorado Luiz Antônio, pela compreensão, carinho, apoio e incentivo constantes. Aos professores e colegas do Curso, pela troca de experiências.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	3
2 PSICOTERAPIA BREVE-ASPECTOS GERAIS	6
3 FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS.....	9
4 PSICOLOGIA DA GESTALT.....	12
5 TEORIA ORGANÍSMICA	16
6 TEORIA DE CAMPO DE KURT LEWIN.....	19
7 TEORIA DO SELF.....	24
7.1 – SELF, EGO ID E PERSONALIDADE	24
7.2 – O PROCESSO DE CONTATO.....	26
7.3 – A NEUROSE COMO A PERDA DAS FUNÇÕES DO EGO.....	27
8 DISCUSSÃO: GESTALT-TERAPIA E A PSICOTERAPIA BREVE.....	33
9-CONCLUSÃO	44
REFERÊNCIAS.....	47

1 INTRODUÇÃO

Como é de conhecimento geral, nos dias de hoje, a realidade econômica e social de um mundo cada vez mais globalizado, vem expandindo as necessidades de informação e os padrões de velocidade de sua transmissão. Juntamente com isso, muitos problemas são igualmente gerados, como as constantes e rápidas transformações dos padrões vigentes e do comportamento das pessoas e da sociedade como um todo. A pressa, a ansiedade, o stress e tantas outras aflições modernas, trazem consigo uma certa impaciência das pessoas na aceitação de tratamentos e técnicas comuns de terapia para a resolução de problemas ou de conflitos.

Se não bastasse essa questão do tempo, da rapidez em que as coisas estão acontecendo e as conseqüências que advém disto, tem-se atualmente um cenário econômico bastante conturbado e em crise, e com isso, o investimento financeiro pesa e mesmo havendo necessidade e procura, os pacientes acabam desistindo da psicoterapia por não dispor dos recursos necessários.

O cenário psicoterapêutico recente também está reconfigurando-se e abrindo cada vez mais espaços para uma ação incisiva contra o sofrimento humano e que abarque, não somente uma classe elitizada, mas que tenha uma abrangência no âmbito social em que a população como um todo possa adquirir os serviços da Psicologia e se beneficiar dos mesmos.

Diante dessa conjuntura, a psicoterapia breve se encaixa perfeitamente no padrão de velocidade e modernidade do nosso atual mundo globalizado. A realidade econômica e social vigente, a violência, as constantes e rápidas modificações no planeta são alguns dos fatores em que a Psicologia deve estar atenta quando pretende ser condizente com o estado atual em que a sociedade como um todo se apresenta.

Segundo a presidente do Conselho Federal de Psicologia, Ana Bock, em entrevista concedida à Revista ISTOÉ ON-LINE (2000, nº 1583), “a vida moderna e o poder aquisitivo das pessoas despertam a demanda para serviços com tempo menor e eficientes”. Apesar da psicoterapia breve ser uma questão atual e muito discutida por teóricos de várias abordagens, a técnica não é tão nova.

De acordo com ENÉAS (1999), na década de 20, discípulos de Freud já desenhavam terapias menos longas do que as criadas pelo pai da psicanálise. Ferenczi e Rank usaram as descobertas da Psicanálise, já naquela época, para encontrar uma forma de abreviar o tratamento, atendendo às demandas específicas dos pacientes. Mas o método ganhou força

mesmo nos Estados Unidos, durante a Segunda Guerra Mundial, quando havia muita gente precisando de atendimento e poucos psicoterapeutas disponíveis. Assim, novos procedimentos foram criados para que o tratamento fosse eficiente, mas abreviado, determinando o foco a ser trabalhado.

A psicoterapia breve não deve ser pensada apenas como sinônimo de tratamentos psicológicos mais curtos, mas significa extrair de cada abordagem psicológica, a teoria e seus aportes mais valiosos como recursos disponíveis que busquem uma forma flexível, dinâmica e criativa de solucionar os problemas e propiciar mudanças na pessoa de uma maneira totalizadora.

Diante da atual questão da saúde pública no Brasil, onde filas de espera de meses e até anos são cenários comuns quando se fala em atendimento psicológico, vê-se a Psicoterapia breve como um instrumento importante de operacionalizar e ampliar a capacidade de atendimentos do serviço público tanto na área da saúde como também em outras áreas como a jurídica, por exemplo. Nesse contexto, os conhecidos CAPSIS-Centro de Atenção Psicossocial, os PSFs-Programas de Saúde da Família, os postos de saúde, os hospitais públicos, as delegacias de mulheres, as instituições que lidam com vítimas da violência, os programas de adoção de crianças dentre outros seriam altamente beneficiados por tal técnica.

Assim, a psicoterapia breve dá a possibilidade de atender, científica e eticamente, a carência de serviços adequados à demanda da população, buscando obter a promoção da saúde e a melhora na qualidade de vida das pessoas.

Nesse contexto, pretende-se com o presente trabalho abordar-se o tema da psicoterapia breve no âmbito da Gestalt-terapia, buscando-se com isso procurar sedimentar os conhecimentos já desenvolvidos na área, a fim de explicitar a viabilidade de sua utilização nessa abordagem fenomenológica-existencial.

Acredita-se tratar-se de tema de grande relevância, na medida em que, não obstante a importância que a psicoterapia breve vem assumindo no cenário da psicologia clínica, percebe-se não estar sendo ela adequadamente tratada pelos estudiosos da Gestalt-terapia, posto que, em toda pesquisa realizada, encontrou-se apenas uma obra da área com foco nesta técnica psicoterapêutica.

A despeito das dificuldades que a insuficiente bibliografia existente possa eventualmente vir a representar, defende-se que a mesma não se traduz em uma barreira intransponível para o estudo acadêmico que ora se objetiva levar adiante.

Com efeito, há que se ter em mente, que todo o estudo já realizado a respeito da

psicoterapia breve, somado a tudo quanto já se encontra consolidado acerca da Gestalt-terapia, permite, dentro dos limites deste trabalho acadêmico, a iniciar-se este desafio, traçando-se algumas breves linhas pelas quais os profissionais da Gestalt-terapia poderão aplicar seus conhecimentos especializados através da técnica da psicoterapia breve.

Obviamente, não se almeja aqui esgotar-se a discussão, mas apenas e tão-somente traçar-se os pontos fundamentais para a viabilização da aplicação da psicoterapia breve sob a ótica da gestalt-terapia, trabalhando pontos fundamentais da teoria e também questões específicas como o tempo, o sintoma, o foco, o suporte e principalmente as atitudes do psicoterapeuta.

Para tanto, optou-se no primeiro capítulo em traçar alguns aspectos gerais sobre a psicoterapia breve conforme a bibliografia estudada e em seguida, iniciar-se-á a fundamentação teórica propriamente dita da Gestalt-terapia e com isso far-se-á adentros da psicoterapia breve em cada apreciação feita da teoria.

2 PSICOTERAPIA BREVE–ASPECTOS GERAIS:

Se, há alguns anos atrás, a psicoterapia breve era apenas mais uma alternativa de tratamento psicológico, atualmente tornou-se quase obrigatória principalmente na esfera institucional e já tem seus efeitos também na clínica privada, onde as pessoas procuram uma forma de psicoterapia mais eficiente e de duração mais curta. A modernidade e a propagação rápida do conhecimento através de meios cada vez mais sofisticados como internet, mídia dentre outros, faz com que o profissional da Psicologia entre com força total nesse campo de transformação a caminho da modernidade e da satisfação das necessidades através de uma psicoterapia de resultados para os seus clientes. O moderno psicoterapeuta deverá estar ciente da variedade técnica, conhecer suas diferenças e usos, e desenvolver seu próprio estilo de relacionamento com cada paciente. A partir dessas circunstâncias, optou-se inicialmente em dedicar um capítulo dessa monografia para os aspectos gerais encontrados nas leituras segundo os autores ora citados.

A psicoterapia breve é assim chamada por ser um tratamento psicológico de duração inferior se for comparado a uma psicoterapia clássica e ou normal. Isso não significa que esse aspecto seja o único que a caracterize enquanto ação psicoterapêutica, mas sim a consequência de um todo que envolve diversos fatores além da brevidade da terapia. Segundo LEMGRUBER (1995:18),

“... a psicoterapia breve terminou por adquirir particularidades que passaram a identificá-la. São essas características específicas o que torna possível o atingimento dos objetivos terapêuticos em prazo bem mais curto, pois não é o número pequeno de sessões, nem a duração mais curta do tratamento que define a técnica da psicoterapia breve. Esta deve ser definida por características que lhe são imprescindíveis, tais como:

limitação de objetivos;

manutenção do foco;

alta atividade do terapeuta;

ênfase na intervenção imediata. “

Dessa forma, a psicoterapia breve é um processo de terapia com objetivos definidos, centrados na evolução de um foco e com um determinado tempo de duração. É devido ao “foco” que muitos teóricos denominam a psicoterapia breve também de psicoterapia focal. Com essa perspectiva de ação sobre o foco poderia ser pensado que o trabalho da psicoterapia breve é muito superficial e visa apenas à remoção de sintomas em situações de crise. Mas esse

foco que o psicólogo não poderá perder de vista é muito mais complexo do que se imagina, pois ele contém todo o vivido do paciente, sua história de vida e seu momento presente.

Conforme FERREIRA-SANTOS (1997), o psicólogo ao tratar pessoas com sofrimentos mentais não poderá incorrer no erro que muitas especialidades da saúde cometem que é esquecer o indivíduo e centrar-se somente no sintoma ou no órgão. É preciso redimensionar o pensamento para vários fatores, tais como os constitucionais, os emocionais e os ambientais.

Assim, o verdadeiro foco é formado por um conjunto de elementos que deve ser visto como o todo do paciente e independe se a psicoterapia for de duração determinada ou não.

“Focalizar, em psicoterapia breve, significa adotar uma postura semelhante à de um fotógrafo que procura fazer ressaltar um objeto ou pessoa que vai ser fotografada em relação a um fundo que deverá ser menos nítido. Corresponde ao conceito de ‘figura e fundo’, da Teoria Gestáltica da Percepção”. (LEMGRUBER. 1995:22)

Breve não é sinônimo de falta de fundamentação. A metodologia é tão profunda quanto as terapias convencionais e com amplo embasamento teórico. Segundo ENÉAS (1999:21),

“O que muda, basicamente, em relação ao método psicoterápico mais tradicional é maior participação do terapeuta, tanto ao investigar o problema, quanto na intervenção e na manutenção do foco da atenção de ambos os participantes sobre o aspecto a ser trabalhado”.

Um outro conceito básico que aparece muito em livros sobre psicoterapia breve é o da Experiência Emocional Corretiva (E.C. C.) que foi desenvolvido por Alexander e French como um dos alicerces fundamentais para ocorrer mudanças significativas na vida dos pacientes.

“A Experiência Emocional Corretiva é uma experiência concreta na relação com o terapeuta, onde o paciente tem a possibilidade de reexperimentar situações traumáticas do passado, dentro de um contexto de aceitação e ausência de censura”. (LEMGRUBER. 1995:20).

De acordo com as terapias de orientação psicanalítica, além de todos os fatores já

citados, o terapeuta deve ser um facilitador para que ocorram Experiências Emocionais Corretivas com seus clientes, uma vez que esta se refere a uma experiência global, que envolve tanto os aspectos emocionais quanto os cognitivos, volitivos e de ação. Além disso, LEMGRUBER (1995) fala do “efeito carambola” que nada mais é do que a repercussão positiva em outras áreas da vida do paciente através da reformulação ou da resolução de conflito de uma única área. Assim, o efeito carambola na psicoterapia breve potencializa ganhos e crescimento para o paciente tanto na terapia, quanto se estende para fora dela, ou seja, para outros setores da vida do paciente e principalmente no seu mundo real e concreto.

Quanto à indicação e contra-indicação da psicoterapia breve, cada autor apresenta seus critérios de acordo com suas pesquisas e experiência clínica. Em linhas gerais, segundo FERREIRA-SANTOS (1997), pode-se dizer que a psicoterapia breve é contra-indicada para pacientes com psicoses, drogadição, obsessões graves, tentativas de suicídio e personalidades psicopáticas. Assim, é válido frisar que a psicoterapia breve exige que o paciente tenha alguns pré-requisitos como: a motivação pessoal para o tratamento psicoterápico, capacidade egóica e um grau satisfatório de maturidade emocional.

Segundo YOSHIDA¹ (2001),

“... não se pode falar em critérios de indicação para uma psicoterapia, seja ela breve ou longa, de forma abstrata. Em cada caso há que se considerar não apenas o paciente e seus recursos, mas também o terapeuta que irá atendê-lo e a qualidade da relação que se estabelece entre eles. No caso específico das psicoterapias breves, um padrão relacional mal adaptativo deve constituir o foco do atendimento, tendo como objetivo sua revisão e mudança em termos de eficácia adaptativa”.

YOSHIDA (2001) também coloca que a psicoterapia breve não deve ser entendida como uma alternativa de segunda mão nem uma panacéia aplicável a todas as situações, e que se for bem aplicada, pode representar uma oportunidade de atendimento eficaz para casos atualmente desatendidos ou que aguardam desnecessariamente um processo psicoterapêutico normal.

Dentre esses aspectos gerais levantados sobre a psicoterapia breve será feita uma revisão da fundamentação teórica da Gestalt-terapia e concomitantemente far-se-á uma reflexão de como a psicoterapia breve poderia ser vista a partir dessa teoria.

¹ Trabalho apresentado na Mesa-Redonda Reflexões sobre Psicoterapia Breve, no I Congresso de Psicologia Clínica, Universidade Presbiteriana Mackenzie, ocorrido entre 14 e 18 de maio de 2001, São Paulo-SP.

3 FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS:

Antes de mais nada, é necessário compreender os pressupostos filosóficos que norteiam a Gestalt-terapia e este trabalho monográfico que aqui se apresenta.

Para entender os fundamentos filosóficos nos quais a Gestalt-terapia se baseia, é preciso primeiramente localizar-se no tempo e verificar qual era o pensamento filosófico vigente naquele dado momento histórico. O que estava acontecendo no final do século XIX? Qual era a visão de homem que se tinha e como se dava o conhecimento? No final do século XIX, o paradigma reinante era o racionalista/mecanicista que tinha uma visão dicotomizadora do homem em corpo x mente, como se fossem entidades separadas. Esse paradigma racionalista impera ainda hoje fortemente no cotidiano das pessoas, na forma como agem e pensam a realidade das coisas.

Essa tendência do pensamento foi representada por René Descartes, e assim, a Psicologia deveria constituir-se como ciência exata conforme o modelo das ciências naturais, ou seja, a natureza, a vida, a mente funcionariam como o modelo das máquinas, com engrenagens que se relacionam e tem suas leis definidas de causa e efeito (um reducionismo linear que excluía a subjetividade).

De acordo com RODRIGUES (2000), o psicologismo que também foi um movimento dessa mesma época, impôs uma tendência naturalista à ciência, ou seja, reduziu o conhecimento a um fenômeno natural explicado somente através da física ou da fisiologia.

Foi dominado por um sentimento de crise de cultura, segundo DARTIGUES (1992), que Husserl quis sobretudo rejeitar o naturalismo das ciências e o discurso especulativo da Metafísica e optou em atingir a verdade através do retorno às coisas mesmas, ao plano da própria realidade, ao que ela se mostra: o fenômeno em si através da experiência. Dessa forma, Husserl quis atingir a verdade originária, com um método rigoroso de conhecer a realidade e ele faz da fenomenologia esse método para a busca da verdade.

Conforme DARTIGUES (1992), Husserl foi aluno de Brentano que diz que o ser se intenciona para uma realidade e que isso pode ser visto. Assim, a consciência é sempre consciência de alguma coisa, ela não existe por si só, mas sempre para um objeto.

“... as essências não têm existência alguma fora do ato de consciência que as visa e do modo sob o qual ela os apreende na intuição. Eis por que a fenomenologia, em vez de ser contemplação de um universo estático de essências eternas, vai se tornar a análise do dinamismo do espírito que dá aos

objetos do mundo seu sentido.” (DARTIGUES, 1992:18).

Assim sendo, a fenomenologia traz o método descritivo, que é um método de conhecer a realidade através da minha visada, de como eu vejo esse mundo. A pergunta primordial da fenomenologia é: como se pode conhecer a realidade? O fenômeno é o que se revela e é a partir deste que a essência pode ser apreendida, é voltar às coisas mesmas e sair daquela conceituação a priori, pois a verdade é somente construída na relação. De acordo com RODRIGUES (2000), Husserl faz uma passagem de um mundo com a existência assegurada para um mundo posto em observação, posto entre parênteses e foi o que ele denominou de redução fenomenológica que é a suspensão de todo o conhecimento a priori da experiência em si.

É preciso ir para a realidade com um olhar ingênuo, sem colocar naquele objeto um conceito já conhecido anteriormente. É a suspensão do que se sabe para a construção de uma realidade na relação com o outro. Isso é fenomenologia! É a apreensão da realidade através da experiência e esse é o meio pelo qual o Gestalt-terapeuta inicia o seu primeiro contato com o paciente.

O psicólogo entra na relação terapêutica sem discriminação, sem jargões e sem misturar a sua vida pessoal com a do cliente. É como o psicoterapeuta precisa ir para o fenômeno (paciente) em si, para a realidade, ou seja, despojado de valores arraigados e pré-definidos.

O método fenomenológico guiará o terapeuta na forma de como abordar esse outro e é a descrição e não a explicação do que aparece. A descrição remete sempre em como o terapeuta vê, como ele percebe o intuído e isso tem a ver com o seu olhar. Aquilo é para o terapeuta, mas aí ele deve verificar se é para o paciente do mesmo jeito que ele está percebendo. É o voltar às coisas mesmas, para poder compreender melhor o campo em sua volta. O como trabalha com o presente, aproxima a emoção, pois remonta num contato maior, além de puxar a pessoa para a responsabilidade. A Gestalt-terapia resgata a experiência, a vivência na relação desse homem que é um ser singular, único e original.

Essa visão de homem advém do existencialismo que diz que o homem é um ser-em-relação que transforma o mundo e é transformado por ele. Ou seja, ele é ativo e responsável pelo que escolhe fazer. O homem é um ser em construção, um ser no tempo e está se transformando a todo o momento. Assim, “Não há nenhuma essência da natureza humana a ser descoberta de maneira definitiva. Sempre há novos horizontes, novos problemas e novas

oportunidades”.(YONTEF. 1998:18).

A Gestalt-terapia através da exploração fenomenológica e do existencialismo propicia ao cliente uma maneira de ser autêntico e significativamente responsável por si próprio. Assim sendo, a Gestalt-terapia é fenomenologia aplicada uma vez que a única maneira pela qual podemos conhecer o mundo é tal como é apresentado à consciência e o método fenomenológico não supõe um deixar-fazer, uma neutralidade silenciosa. Isso significa que o psicoterapeuta é ativo, está ligado no fenômeno e atento às mudanças que acontecem a todo o momento. Numa psicoterapia breve ou de curta duração isso é fundamental, pois a cada instante o paciente é convidado a ampliar a sua percepção, a sua awareness de si, para poder ver as coisas exatamente como são e assim descobrir possibilidades durante esse encontro.

Segundo RIBEIRO (1999), apesar do terapeuta agir diretamente com o cliente na sua percepção, aprendizagem e solução do problema, ele não impõe nada. A ação psicoterapêutica, sobretudo na de curta duração, deve ser pautada pela clareza e pela assertividade, é ir conforme o ritmo do cliente, sem a imposição de poder ou mando, mas com um comprometimento com esse outro a sua frente. Esse é o agir fenomenológico do psicólogo tanto numa terapia breve como na convencional. Os princípios são os mesmos, pois é essa a forma de um Gestalt-terapeuta olhar para o fenômeno a sua volta.

“A grande questão, a partir da qual se definirá psicoterapia breve, não deveria estar centrada na temática do tempo, mas na do método de ação, da relação que se estabelece dentro da pessoa e sua proposta de mudança, no ato de mudar-se e no tempo necessário para consegui-lo”.(RIBEIRO. 1999:15).

4 PSICOLOGIA DA GESTALT:

A psicologia da Gestalt iniciada por Max Wertheimer, juntamente com Wolfgang Kohler e Kurt Koffka, foi um campo de pesquisa que trouxe uma série de perspectivas para entender a maneira com a qual o homem percebe o mundo. Como a Psicologia da Gestalt se dedicou sobretudo ao estudo da percepção, da aprendizagem e solução de problemas, não é de admirar-se o motivo pelo qual Frederick Perls, o pai da Gestalt-terapia, fez uso dessa teoria para dar consistência e fundamentação ao novo campo de conhecimento psicoterápico que o mesmo estava criando.

Considerando a contribuição desse campo de pesquisa sobre a capacidade humana de perceber as coisas, é válido ressaltar a importância dessa teoria para a prática psicoterapêutica, seja ela tradicional ou breve. De acordo com RIBEIRO (1985:65),

“A Psicologia da Gestalt vê o problema da percepção, da aprendizagem e solução de problemas como algo determinado pela realidade do campo visto como um todo. Quando existe problema em alguma destas três modalidades é que falta algo à verdadeira solução da situação. Torna-se, então, necessária uma reestruturação do campo perceptual”.

É comum em psicoterapia breve, aparecem clientes em situações de crise ou conflito emergencial, e em ambos os casos, a ação do psicólogo deverá levar o paciente a uma reestruturação do seu campo perceptual, além do mesmo aprender a descobrir o maior número possível de soluções para que se beneficie com essa aprendizagem num nível mais amplo, isto é, em vários âmbitos da sua vida e que não fique apenas nos limites do consultório. Nesse momento, far-se-á uma correlação sobre o efeito carambola comentado no capítulo sobre Psicoterapia breve e o que foi explicitado nesse parágrafo, chegando-se à conclusão de que embora sejam abordagens diferentes, o fenômeno em si é o mesmo e a idéia de ambos é trazer efeitos terapêuticos positivos que beneficiem e repercutam em diversas áreas na vida do cliente.

A Psicologia da Gestalt coloca que quando o homem depara-se com algo, a percepção dele capta primeiramente o todo e somente depois perceberá as partes. Isto significa que o todo é anterior às suas partes e é somente na totalidade que se pode ver o significado e compreender a realidade per se.

Geralmente, os clientes trazem à terapia somente uma parte sua (é isso que chega

num primeiro momento) e o psicoterapeuta olhará não só para aquela parte que o incomoda, mas para a sua totalidade, lembrando-se sempre que não existe todo sem partes, nem partes sem ter um todo. É no *entre*, na interrelação entre todo e partes que se pode conhecer o paciente a sua frente.

“São as partes que nos são trazidas para serem *curadas*. Estas partes, no entanto, só tem significado a partir do seu todo. A pergunta é não apenas como este dado foi selecionado, mas sobretudo como, finalmente, ele foi estruturado. (...) O homem é um ser em processo dinâmico. Não se pode seccioná-lo para entendê-lo. Tudo nele tem sentido a partir do seu todo.”
(RIBEIRO. 1985:72)

Dessa maneira, falar-se-á sobre figura e fundo que são conceitos fundamentais da Psicologia da Gestalt e é onde desemboca todo o gestaltismo.

Como foi visto, a parte revela o todo mas não lhe dá significado, pois cabe ao todo essa função. A parte é a figura e o todo é o fundo. A relação figura e fundo, esse fluxo, é o movimento de vida do ser humano. A figura é aquilo que se destaca, que “salta aos olhos” e ela precisa de um fundo que a sustente, que lhe dê significado. Segundo Ribeiro (1985), a figura não se encontra isolada do fundo, ela existe no fundo. O fundo revela a figura e permite-a surgir.

Enfim, o fundo é tudo que possa servir como contexto para o surgimento da figura, como o que cerca a pessoa, sua história, seus relacionamentos, suas escolhas e assim por diante. Para algo se tornar figura para uma pessoa, dependerá única e exclusivamente da necessidade da mesma e com íntima relação com o seu fundo/contexto. Como coloca Ribeiro (1985), onde existe figura e fundo, existe também o conceito de fronteira de contato. Por esse motivo, far-se-á um adentro a respeito da fronteira de contato, uma vez que, está intimamente ligada aos conceitos de figura e fundo.

De acordo com Perls, Hefferline e Goodman (1997), é precisamente na fronteira de contato que as pessoas têm a responsabilidade de moldar a sua própria experiência. A experiência então, se dá na fronteira entre o organismo e seu ambiente e é na própria fronteira que ocorre o crescimento. Assim sendo, qualquer que seja a investigação, deve-se partir sempre da interação do organismo e seu ambiente. Esse interagir entre organismo e ambiente em qualquer função é denominado campo organismo/ambiente, e a experiência na fronteira de contato é essencialmente contato.

O contato é a awareness desse campo e, portanto é criativo e dinâmico. Ele não pode

simplesmente aceitar o novo de forma passiva porque a novidade deve ser primeiramente aceita e assimilada. É por esse motivo que todo contato é um ajustamento criativo do organismo e ambiente. Quando há assimilação desse campo há crescimento e ocorre a formação de uma figura de interesse contra um fundo ou contexto do campo.

A formação figura-fundo é um processo dinâmico e não há como caracterizar a figura sem o seu contexto sócio-cultural, biológico e físico. Ou seja, a figura é especificamente psicológica de acordo com seu fundo e possui propriedades específicas e observáveis como: brilho, unidade, teor e etc. O fundo é que dá a sustentação à figura e se este por algum motivo estiver inacessível, a figura ficará sem energia e opaca, ou seja, não será uma gestalt completa e haverá falta de contato para aquela dada situação.

Somente aquilo que nos instiga e nos chama a atenção é psicologicamente real, pois pertence ao nosso campo organismo/ambiente. O interesse e o excitação da formação figura/fundo são testemunhos diretos do que nos pertence enquanto seres únicos e integrados.

O processo de formação figura e fundo compreende uma fase de agressão e destruição, pois é somente manipulando, alterando e apoderando-se que antigos hábitos são destruídos no novo contato e novas configurações possam ser formadas e ou renovadas. Assim, temos que a fronteira de contato em funcionamento é chamada de self e sua atividade é formar figuras e fundos. O self é único e diferente para cada pessoa, pois cada um apresenta um modo peculiar para satisfazer suas próprias necessidades. Além disso, o self de uma pessoa também é bastante variado porque se adapta às diversas necessidades que emergem e ao campo disponível no momento presente.

O self é altamente dinâmico, integrador e trabalha a unidade e desunidade da experiência aqui e agora a fim de que o contato se intensifique, a awareness se ilumine e o comportamento se energize.

O aqui e agora, o presente contém tudo o que o terapeuta e o cliente juntos precisam para compreender e experienciar a realidade como um todo. De acordo com RIBEIRO (1985:79),

“Em termos de Psicologia da Gestalt, estar no aqui e agora significa que este aqui e agora contém e explica a minha relação com a realidade como um todo, ou seja, o que eu vejo, o que eu percebo agora pode ser explicado pelo agora, sem necessidade de recorrer a experiências passadas de percepção”.

Trabalhar com o aqui e agora de uma situação ou emoção é o caminho mais curto

para atingir o todo e a realidade em si. O aqui e agora possui uma força transformadora em que o terapeuta e paciente devem guiar-se para reestruturar e fortalecer o campo perceptivo-existencial. Além disso, basta frisar que o aqui e agora não descarta o passado ou o futuro, pois ele está imerso no princípio da contemporaneidade e é atemporal.

Segundo RIBEIRO (1985), o aqui e agora convive com o passado e o organismo que são uma história, numa relação de figura e fundo, de todo e parte, onde o terapeuta facilita uma maior compreensão a respeito da energia que o aqui e agora contém, além de ajudar o paciente a buscar no presente tudo o que precisa para caminhar com segurança, livrando-se do passado como bode expiatório e do futuro como fantasias que o impedem de viver a sua vida livremente.

Enfatiza-se aqui a mudança de postura em relação a uma forma breve de psicoterapia, percorrendo o caminho da Gestalt-terapia e não obstante uma forma específica de lidar e de pensar sobre o homem a nível consciente onde o encontro e o contato se tornam o ponto de referência.

“Na psicoterapia breve tradicional, o sintoma é visto e tratado como figura. Na nossa perspectiva, há uma inversão. O sintoma passa a ser fundo, e a vida da pessoa, como realidade total emergente, passa a ser figura. Como o corpo segue a lei da preferência, será a relação corpo-mente-mundo que nos dará a pista para nos aproximarmos da pessoa como realidade total”. (RIBEIRO. 1999:14).

Uma psicoterapia que se baseia somente no sintoma, é uma psicoterapia que apenas considera a parte e nega toda a totalidade que está aí, no aqui e agora da relação cliente e terapeuta. Não é por que se trata de uma psicoterapia breve, que o fator tempo guiará o Gestalt-terapeuta e o desnorteará dos seus princípios fundamentais. Ao contrário, o tempo é um processo e a psicoterapia de curta duração, segundo RIBEIRO (1999), é fruto de um acordo entre a necessidade de viver de uma pessoa (sua vontade, necessidade de mudanças, urgência) e a técnica em si. O tempo não é mestre guia desse tipo de psicoterapia, mas o que fazer, e como, dentro desse tempo mais limitado de acordo com as especificidades de cada cliente.

5 TEORIA ORGANÍSMICA:

A teoria organísmica de Kurt Goldstein – também base da Gestalt-terapia – surgiu como uma tentativa de reduzir a divisão mente x corpo proposta por Descartes, apresentando uma visão de homem como um todo uno e integrado (muito maior que a soma de suas partes, pois se houver interferência numa parte, o todo modifica-se) e que tende à organização através da auto-realização e atualização permanentes.

De acordo com os próprios dizeres de Goldstein in RIBEIRO (1985:107), “O organismo é uma só unidade; o que ocorre em uma parte, afeta o todo”. Esse pensamento traz uma visão de unidade mente-corpo (integração), de uma compreensão do homem como um todo e a partir disto, o organismo reage na totalidade às situações vivenciadas no meio que o circunda.

A teoria organísmica, conforme RIBEIRO (1985), também coloca que as pessoas estão sempre em busca da organização e que isso é um processo saudável, pois faz parte do movimento humano. Essa busca da organização remete ao conceito de fechamento (lei da boa forma da Psicologia da Gestalt), de a pessoa estar sempre tendendo a fechar uma situação da melhor forma que a condição atual permitir.

Para Goldstein, a organização é natural ao organismo, mas a desorganização é patológica. Além disso, o homem é motivado por um impulso dominante de auto-realização como satisfação de necessidades. O impulso dominante é a busca incessante do organismo na auto-regulação, auto-realização, equilíbrio e ou fechamento. Essa é a dinâmica do organismo onde a figura é a necessidade e o organismo é o fundo. O organismo sempre funciona nessa dinâmica de figura e fundo, onde aquilo que mais se destaca entre as atividades do organismo é considerado figura e todo o resto é fundo. Goldstein in RIBEIRO (1985) ainda distingue dois tipos de figura: a natural e a não natural.

Tem-se a figura natural quando a pessoa age de acordo com aquilo que acredita e quer, ou seja, de acordo com as necessidades reais próprias do organismo. E as figuras não naturais surgem quando se realiza uma tarefa através da imposição e o que resulta disso é um comportamento rígido e estereotipado. O objetivo da terapia é fazer com que o cliente se atualize, se equilibre e se realize através do maior número possível de figuras naturais.

“Fica claro, na visão organísmica de Goldstein, que o sintoma só se torna compreensível quando é colocado sob a luz da totalidade, e as relações entre sintoma e comportamento só são apreendidas à medida que se distinguem

figura e fundo como processos que revelam a natureza da relação subjetiva entre ser e agir. O organismo funciona como uma unidade integrada, sistêmica, e qualquer sintoma deve ser considerado parte desse processo, como algo que emana dessa totalidade e é produzido por ela". (RIBEIRO. 1999:116).

Nesse ínterim, há alguns princípios da dinâmica figura e fundo que precisam ser vistos como o conceito de "equalização" ou centragem do organismo, o de "auto-realização", e o de "pôr-se de acordo" com o meio ambiente.

A equalização é um processo de busca de retomada de equilíbrio. Mas que equilíbrio é esse que aqui está sendo retratado?

"Goldstein postula a presença do organismo de uma energia que é constante e que tende a distribuir-se igualmente no organismo. Esta energia é um estado de tensão normal, ao qual o organismo retorna sempre que foi estimulado, interna ou externamente, a sair desta tensão normal ou energia". (RIBEIRO. 1985:110).

A partir do exposto, quando uma pessoa tende a concentrar energia demais numa só parte do seu organismo, há um desequilíbrio. Isso não significa que essa energia deva ser descarregada, colocada para fora, como alguns teóricos pensam, mas que a pessoa saiba distribuir essa tensão de maneira harmoniosa para se alcançar um nível de equilíbrio. Para Goldstein in GRANZOTTO² (2005), a centragem seria a capacidade de cada célula de conservar o equilíbrio entre sua própria concentração e entre as das células vizinhas, realizando simultaneamente a centragem e a descentragem. Equipara-se nesse momento a noção de todo de Goldstein com a noção fenomenológica de todo, onde também a subjetividade é intersubjetividade.

Energia jogada fora não pode ser reaproveitada ou reutilizada para se alcançar um nível de equilíbrio (a centragem). É por isso que energia é importante demais para ser simplesmente descartada. Deve-se então, aproveitar toda forma de energia que possa estar presente no organismo para a sua auto-realização, para a satisfação das suas reais necessidades, como uma busca criativa e não de forma repetitiva. "A auto-realização do organismo total só se completa pela satisfação das necessidades. A auto-realização é uma

² Extraído da dissertação de mestrado de Rosane Lorena Granzotto, intitulado de Gênese e Construção da Filosofia da Gestalt na Gestalt-terapia. Florianópolis -SC (2005). Rosane é psicóloga clínica, gestalt-terapeuta e diretora do Instituto Gestalten em Florianópolis-SC.

tendência criativa da natureza humana. É o princípio orgânico pelo qual o organismo se desenvolve plenamente”. Goldstein in RIBEIRO. (1985:111).

Nesse sentido, conforme Goldstein in GRANZOTTO (2005), em cada vivência o organismo não reage apenas, mas elege um modo de ajustamento de acordo com a situação presente, e com isso, o organismo obtém do meio o que precisa para atender às suas necessidades mais urgentes (auto-realização no meio). O homem, dessa forma, não é um ser passivo, não é resultado de causas estruturais, mas ele intenciona e é dinâmico na medida em que se coloca de acordo com o mundo. E nesse cenário, o sintoma é uma forma de ajustamento do organismo ao seu meio.

Cada vez que uma pessoa sente seu organismo, presta atenção aos seus limites, ao que a situação indica, tem capacidades de satisfazer suas necessidades mais criativamente e de fechar situações inacabadas. É por isso que a auto-realização tem ligação direta com a Gestalt acabada. Conseqüentemente, a pessoa deve-se colocar de acordo com o meio ambiente, com aquilo que acontece no momento, no aqui e agora, lidando com as situações conforme elas aparecem, buscando uma adaptação do meio, cada qual da sua forma, do seu jeito e no seu tempo. Segundo RIBEIRO (1985), a pessoa não deve fazer o que quer, mas o que a situação indica. Não é uma submissão ao meio, mas entrar na realidade propriamente dita, medindo a relação organismo-ambiente.

Esses três princípios orientam o processo psicoterapêutico breve, pois revelam os limites que o meio impõe ao organismo, das barreiras que o mesmo encontra na luta pela equalização, que é o caminho natural para a auto-realização. O sintoma chega primeiramente como a figura principal em terapia, mas o psicólogo tentará compreender essa pessoa como um todo que tende a todo o momento equilibrar-se, e nessa tentativa o sintoma é uma fuga da realidade que revela apenas uma parte desse todo-paciente. A dinâmica figura e fundo norteia toda a prática psicoterápica, e de acordo com isso, deve ser visto como algo mutável e fluido e que posteriormente cederá espaço à saúde orgânica, ao prazer e a qualidade de vida tão esperada nos dias atuais.

Basta frisar ainda que: “A proposta da psicoterapia não poderia ser outra senão a de levar as pessoas a descobrir e a gerar fontes de prazer, pois o prazer é o caminho natural para manter o auto-equilíbrio orgânico e é aí que a energia se revela na sua forma mais pura”. (RIBEIRO. 1999:107).

6 TEORIA DE CAMPO DE KURT LEWIN:

Pretende-se neste capítulo, explicitar os principais conceitos da teoria de campo de Kurt Lewin, e demonstrar que a mesma é parte vital da teoria da Gestalt-terapia e da prática psicoterapêutica de forma geral, inclusive a de duração determinada.

Faz-se necessário estudar a teoria de campo, pois sem este conhecimento teórico, vários conceitos da Gestalt-terapia ficariam sem sentido algum ou até pareceriam superficiais, uma vez que, a teoria de campo é o alicerce central para a compreensão da teoria da Gestalt-terapia de forma abrangente.

De acordo com RIBEIRO (1999), a teoria de campo de Kurt Lewin possui como pressuposto básico a questão da relação pessoa/campo. A pessoa sempre está inserida em um determinado campo, por isso a sua realidade é sempre relacional e o seu comportamento só pode ser compreendido a partir de uma visão totalizadora que leve em consideração o seu contexto. O contexto é a visão de campo total onde tem-se o indivíduo e o meio em que o mesmo está inserido. O contexto é a relação figura-fundo e é o que dará significado ao comportamento.

A teoria de campo é um modelo psicológico de ver e analisar a realidade e está em íntima ligação com a fenomenologia como método de trabalho. Desse modo, na teoria de campo, todas as coisas são construídas conforme as condições do campo e os interesses do percebedor.

“Na concepção lewiniana, a pessoa humana não é vítima de si mesma, não é determinada a priori pelos seus instintos (psicanálise) ou por condicionamentos inevitáveis (behaviorismo), mas é responsável pelo seu destino, pela sua liberdade e passa a correr o risco de existir por conta própria (fenomenologia existencial). O comportamento é então algo acessível, observável, percebido tal qual é, explicável, sem metáforas, a partir do sujeito e da realidade na qual ocorre, em dado momento”. (RIBEIRO. 1999:57).

Em termos psicoterapêuticos, trabalhar o cliente como um todo e conhecer o contexto onde se dá o seu comportamento é um meio de se compreender melhor o campo psicológico. Em psicoterapia breve, o psicólogo tem que estar atento ao maior número possível de variáveis que permeiam o campo comportamental do paciente, a fim de poder compreender melhor o fenômeno a sua volta.

Lewin in RIBEIRO (1985), fala de espaço vital que seria o organismo mais o meio psicológico e este espaço contém tudo aquilo que a pessoa precisa para poder se relacionar no momento presente (aqui e agora). Tudo o que a pessoa já viveu e tudo o que faz parte da experiência de vida da mesma é o seu espaço vital. Conforme Lewin in GRANZOTTO (2005)³, o espaço vital inclui a pessoa e o meio e representa a totalidade dos acontecimentos e/ou eventos possíveis em determinado momento. Vale lembrar, que a relação entre pessoa e meio, para Lewin, não é fruto de causalidade entre ambos, visto que é através das fronteiras e deslocamentos no campo ou *constructa*, como o mesmo denominou, que o indivíduo se singulariza. A *constructa* (que são essências fenomenológicas) é uma forma dinâmica de configuração de partes no todo, e o espaço vital relaciona-se diretamente com o processo de emergência de figuras no interior do campo, que é uma gestalt.

Aquilo que existe no mundo, mas que a pessoa não conhece ou não vivenciou ainda é o não psicológico. O não psicológico é aquilo que ainda não foi contatado pela pessoa e contém todas as fantasias, aquilo que está longe da mesma e do seu mundo concreto. Este mundo físico não psicológico só poderá entrar em contato direto com o organismo através do seu meio psicológico.

Para Lewin, então, a pessoa é um universo fechado, que está em um universo mais amplo e que se encontra necessariamente em relação. É por isso que deve haver diferenciação, isto é, separação do resto do mundo por meio de um limite e também a inclusão da pessoa nesse universo mais amplo. Assim sendo, existe um limite entre pessoa e meio, mas que é permeável, pois os fatos do meio podem influenciar a pessoa, e os fatos da pessoa podem influenciar o meio. Uma pessoa é feita de regiões e o meio também. A permeabilidade entre regiões e entre a pessoa e o meio é uma realidade. “Os fatos devem entrar primeiro no meio psicológico, e só então afetarão a pessoa por intermédio da propriedade de permeabilidade que franqueia a passagem entre espaço vital e mundo exterior”. (RIBEIRO. 1999:62).

Segundo RIBEIRO (1985), a partir do princípio da permeabilidade, pode-se dizer que duas regiões estão interligadas, quando os fatos de uma são acessíveis à outra. Assim sendo, a permeabilidade na fronteira de contato pode ser rígida, alargada ou flexível. A permeabilidade rígida é geralmente patológica, e pode ser caracterizada quando a pessoa tem dificuldades de adentrar no novo, não permite que o meio psicológico tenha acesso àquilo que

³ Extraído da Dissertação de Mestrado de Rosane Lorena Granzotto, intitulado de Gênese e Construção da Filosofia da Gestalt na Gestalt-terapia. Florianópolis-SC (2005). Rosane é psicóloga clínica, gestalt-terapeuta e diretora do Instituto Gestalten em Florianópolis-SC.

é dela e também quando não deixa o novo entrar fazendo com que quase não haja trocas na fronteira de contato. Já na permeabilidade alargada, há falta de limites, pois qualquer coisa do meio entra sem um critério de avaliação. Também pode causar danos à pessoa uma vez que a mesma arrisca-se a todo o momento quando aceita qualquer coisa que advém do meio pela dificuldade de dizer não. É só “sim” que aparece no seu repertório.

A permeabilidade flexível seria a forma mais saudável para se contactar o meio. Saber o tipo de permeabilidade indicará ao terapeuta como essa pessoa acessa o novo (como uma ameaça ou como uma oportunidade) e como ela realiza contato com o seu meio. É fundamental para o psicólogo saber como é o paciente, como é seu campo e como ele lida com o mesmo a fim de evitar cair em manipulações advindas deste. Assim, um experimento para uma pessoa com permeabilidade alargada é tarefa fácil, visto que, ela aceita tudo, sempre vai querer experimentar qualquer coisa e o cuidado deve ser o de perceber com que awareness ele está adentrando nesse meio para que não se torne mais uma atividade corriqueira e sem contato para o mesmo.

“Estendendo esses conceitos à prática psicoterapêutica, fica claro que a conceituação lewiniana sugere começar pela pessoa, como sujeito de uma totalidade interna e, em seguida, pelos fatos não-psicológicos, o meio ambiente. (...) A análise apenas psicológica é insuficiente, porque os fatos não psicológicos podem mudar totalmente o processo interno do espaço vital, no momento em que uma variável significativa interfira. Temos, pois, de lidar com a vida como um espaço vital, um campo, uma realidade concreta e imediata, tentando entender como as coisas ocorrem aqui e agora, sem perder de vista as possibilidades do futuro, embora sem deixar que ele interfira como uma variável de predição de comportamento”. (RIBEIRO. 1999:62).

A partir da teoria do campo, busca-se também em psicoterapia breve, ver a realidade como a totalidade dos fatos que podem ocorrer no aqui e agora e, nessa totalidade tudo se inclui, pessoa e meio, variáveis psicológicas e não psicológicas visto que estão dinamicamente inter-relacionadas. O termo breve não dispensa essa totalidade do fenômeno, pois é isto que alicerça suas bases como um tipo diferenciado de psicoterapia, que apesar de ter uma duração determinada, não fragmenta e não isola os elementos da pessoa para poder compreendê-lo. O sintoma sozinho não pode explicar a totalidade de uma pessoa, pois é algo desconectado da realidade propriamente dita do paciente.

Segundo RIBEIRO (1985:103), “O princípio da contemporaneidade é também de grande utilidade na prática psicoterapêutica, ou seja, somente aquilo que se encontra no

campo geográfico do psicoterapeuta e do cliente pode ser objeto da ação psicoterapêutica”. Por conseguinte, a ênfase encontra-se no aqui e agora como o ponto central do fluxo de tempo, onde o agora não é estático nem absoluto, e inclui o passado como memória ou recordação e futuro como antecipação. Assim sendo, é importante falar sobre o passado somente quando esse passado é a figura de interesse no presente para o cliente. Não obstante, passado e futuro são todas partes do aqui e agora, que é onde se encontra a energia necessária para que as forças dinâmicas do campo possam ser melhor trabalhadas e operacionalizadas. Essa energia é a energia psíquica (o tônus vital), que é a força presente no organismo e está presente em todas as atividades do mesmo, principalmente na região intrapessoal. Conforme RIBEIRO (1985:104), “Trabalhar uma energia significa atingir todo o campo”.

Além da energia, outros conceitos dinâmicos da teoria do campo como a tensão, a necessidade, a valência e a força devem ser citadas como de grande importância para a aplicabilidade da Gestalt-terapia.

A tensão é um estado alterado de uma região com relação à outra região, e também o processo de oposição entre dois campos de força. Geralmente, a tensão é o que traz o paciente à terapia e nesse contexto, “o sintoma é um estado de tensão porque, normalmente, a pessoa se coloca entre uma valência positiva e uma negativa”. (RIBEIRO. 1999:100). Uma tensão pode espalhar-se para outros sistemas ou permanecer isolado somente numa região. Assim, uma região pode influenciar a outra e alterar o todo da pessoa. Se uma tensão numa região específica de um paciente é trabalhada, ele pode sentir benefícios naquela região, como em todo o seu organismo. Desse modo, segundo RIBEIRO (1985:104), “... trabalhar uma região significa operar em todo o campo”.

Já a necessidade fica disponível para o organismo quando uma tensão em determinada região torna-se figura. Uma necessidade pode ser um desejo, uma vontade, fome, frio e etc.. “A toda necessidade corresponde um sistema de tensão da região interna da pessoa. Quando essa necessidade é satisfeita, diminui o estado de tensão”. (RIBEIRO. 1999:97). O mais importante aqui é como a pessoa reage diante de uma necessidade sua. A valoração dada à necessidade para sua satisfação no meio é chamada de valência e pode ser positiva ou negativa. Nota-se que esses conceitos estão intimamente relacionados uns com os outros, eles não existem por si só, é um processo dinâmico da teoria de campo. Portanto, a valência positiva significa atender a necessidade emergente no momento em que a mesma surge. Por conseguinte, o que acontece é uma diminuição da tensão e um retorno ao equilíbrio do organismo. Quando o indivíduo protela, deixa para depois o que poderia ser satisfeito no aqui

e agora, ele dá uma valência negativa para a sua necessidade. Normalmente, o que mais acontece são as pessoas darem uma valência negativa para as suas necessidades, pois o meio nem sempre está disponível no momento presente da experiência.

Para completar-se esse ciclo, precisa-se ainda da força ou vetor que utilizando-se da valência, mobiliza energia para a ação. “Lewin afirma que o construto *força* em psicologia recebe sustentação teórica a partir do conceito de locomoção porque só pode ser relacionado à totalidade das forças que atuam numa região, em determinado momento, isto é, à resultante das forças”. (RIBEIRO. 1999:89). Dessa maneira, para que uma mudança ocorra, precisa-se do conceito de força. A força ou vetor possui direção (que é saber e sentir o que se necessita) e ponto de aplicação (que é uma ação externa com o objetivo de satisfazer uma necessidade).

Sob essa perspectiva, a psicoterapia breve, na sua criatividade, deve permitir ao cliente se situar nestas dimensões que permeiam o campo, e o trabalho terapêutico deverá ter uma direção, energia própria e um ponto real e concreto de ação, nunca perdendo de vista o foco do paciente em cada sessão.

7 TEORIA DO SELF:

7.1 – SELF, EGO ID E PERSONALIDADE:

PERLS, HEFFERLINE e GOODMAN (1997) postulam que o self é um processo temporal e dinâmico de contatar o presente transiente concreto. Transiente, pois está sempre em movimento, sempre em transformação. Assim, o self é um processo, um funcionamento, não é uma entidade psicofísica que existe a priori, e está sempre em função de um campo organismo/ambiente.

“Chamamos self ao sistema complexo de contatos necessário ao ajustamento no campo imbricado. O self pode ser considerado como estando na fronteira do organismo, mas a própria fronteira não está isolada do ambiente; entra em contato com este, e pertence a ambos, ao ambiente e ao organismo”. (PERLS, HEFFERLINE & GOODMAN.1997:179)

Nesse sentido, não existe uma estrutura do self rígida, pois o que faz uma pessoa ser ou agir do jeito que se é no aqui e agora, é função do campo, do contexto e do momento presente e concreto. Assim, o self encontra-se onde a pessoa está se ocupando no momento presente, que é na fronteira de contato. A fronteira de contato forma-se quando surge uma figura, uma necessidade emergente, uma excitação. A fronteira é o que delimita a figura do fundo, e a gênese do self é o excitamento e a emergência dessa figura.

O self como um sistema complexo de estabelecer contato, integra funções perceptivo-proprioceptivas, funções motor-musculares e necessidades orgânicas. Assim, de acordo com PERLS e cols.(1997:179), o self “é consciente e orienta, agride e manipula, e sente emocionalmente a adequação entre ambiente e organismo”. O self é um processo temporal de dinâmica figura e fundo em situações de contato. Ele é ativo e reage às necessidades do corpo e do meio também. Em razão disso, o funcionamento do self é o ajustamento criativo, pois em situações de conflito como na satisfação de uma necessidade emergente, o self está aumentado e quando a pessoa está dormindo o que ocorre é um self diminuído.

Nesse contexto, o Id, o Ego e a Personalidade são as etapas principais do ajustamento criativo do self. Esses três modos de operar do self, ora funcionam de um jeito, ora de outro.

Na função Id, o self está num estado de relaxamento, em que ele está misturado, diluído com o meio. É um vivenciar relaxado e descontraído. Não existe nenhuma figura delineada, pois o self está imerso num fundo indiferenciado, onde as figuras estão muito diluídas. Na função Id, não há propriamente uma figura, mas o organismo como um todo está aberto e mais ligado à sensorialidade e portanto existe enormes possibilidades de emergência de figuras.

“... o Id é o fundo determinado que se dissolve em suas possibilidades, incluindo as excitações orgânicas e as situações passadas inacabadas que se tornam conscientes, o ambiente percebido de maneira vaga e os sentimentos incipientes que conectam o organismo e o ambiente”. (PERLS, HEFFERLINE & GOODMAN.1997:184)

Quando um interesse assume a dominância, tem-se uma necessidade e forma-se a figura; cede-se então lugar à modalidade Ego. O Ego, ao contrário da função Id, é ativo e dinâmico, visto que além dele apreender ou abocanhar o dado da função Id na fronteira de contato, ele começa a deliberar, a projetar no futuro o que se pode fazer com aquela figura. O Ego faz um rastreamento das possibilidades, alienando e ou rejeitando alguma delas. Segundo PERLS e cols.(1997:184), “O Ego é a identificação progressiva com as possibilidades e a alienação destas, a limitação e a intensificação do contato em andamento, incluindo o comportamento motor, a agressão, a orientação e a manipulação”. Quando uma pessoa age, seu self está operando na função ego. O Ego está sempre polarizado, é a parte ativa e espontânea do self.

Já a Personalidade ocorre quando há a identificação e assimilação daquilo que o ego deliberou. É a figura criada na qual o self se transforma e assimila ao organismo, gerando o crescimento da pessoa. A personalidade está ligada ao vivido, a tudo que foi assimilado, a um sistema de atitudes e é um fundo acessível. Dessa forma, é na função personalidade que ocorre a assimilação do self, a incorporação de tudo o que se viveu e, portanto não existe dinâmica figura e fundo neste momento.

Diante do exposto, pode-se dizer que uma pessoa saudável é aquela que faz ajustamentos criativos de acordo com a situação presente. Espera-se, dessa forma, um comportamento que seja coerente com que é exigido pela situação. O ajustamento criativo implica em criar algo novo no aqui e agora para fechar uma determinada situação. Assim sendo, em psicoterapia breve, o terapeuta verificará junto a seu cliente como ele contata o seu

presente concreto, o que ele faz quando uma necessidade emerge, que possibilidades ele visualiza, e se ele tem condições de fazer escolhas, deliberar e alienar outras opções a fim de partir para a ação propriamente dita e assim poder identificar-se com aquilo que o mesmo escolheu. O psicoterapeuta precisa verificar diante da explanação do paciente se há coerência com a exigência daquele contexto e se há fluidez ou não no processo de contatos dessa pessoa.

7.2 – O PROCESSO DE CONTATO:

Os contatos ocorrem na fronteira e geralmente entram em contato com o novo. Como foi visto, o self é o processo de contatar o presente e ele é função da fisiologia e do campo que o constitui. Assim sendo, de acordo com PERLS e cols. (1997:206), “Uma função fisiológica completa-se internamente, mas em última instância nenhuma função pode continuar a fazê-lo (o organismo não pode *se preservar*) sem assimilar alguma coisa do ambiente, sem crescer (ou expelir algo no ambiente e morrer)”. Por esse motivo, situações fisiológicas inacabadas excitam com frequência a fronteira de contato seja por algum déficit ou excesso. A partir desse contexto, pode-se entender o motivo pelo qual os gestalt-terapeutas enfatizam a importância da respiração no processo psicoterápico.

PERLS e cols. (1997) colocam que respirar é uma função fisiológica e um tipo de contato, e quando há alguma perturbação da respiração como a ansiedade, ocorre um distúrbio na função-self. Primeiramente, em terapia, é preciso entrar em contato com a respiração. A gestalt-terapia tenta ampliar a área da awareness corporal visto que quando algumas áreas não podem ser sentidas pela própria pessoa, outras estão indevidamente retesadas durante o excitação e são sentidas como dolorosas. “Assim, a máxima terapêutica clássica é: *o homem saudável sente suas emoções, o neurótico sente seu corpo*”. (PERLS, HEFFERLINE & GOODMAN. 1997:207).

O funcionamento do self – o processo de contato – é sempre uma dinâmica figura e fundo, onde os excitamentos na fronteira de contato cedem sua energia para a formação de uma figura mais nítida. Segundo PERLS e cols. (1997) o processo de contato é um todo, mas pode ser dividido didaticamente pela seqüência de figuras/fundos da seguinte forma: pré-contato, contato, contato final e pós-contato.

O pré-contato é a preparação propriamente dita para o contato, onde o corpo é o fundo e uma necessidade/apetite do corpo ou um estímulo do meio é a figura. O pré-contato é

o id da situação e encontra-se dissolvido em suas possibilidades. É através do ajustamento criativo que ocorre a intensificação da awareness do que se quer e a formação de uma figura mais nítida. Por conseguinte, a fase do contato começa a entrar em ação, uma vez que, identificada a necessidade, faz-se um levantamento das possibilidades, onde a função ego está operando a todo o vapor.

Segundo PERLS e cols (1997:215), “Na atividade de contatar, podemos agora definir a função do ego: identificar, alienar e determinar as fronteiras ou o contexto”. Na fase do contato, a pessoa visualiza as possibilidades, delibera e aliena outras, ou seja, escolhe algumas possibilidades para a realização das suas necessidades. O fundo no contato é a figura do pré-contato, e a figura são as possibilidades. Neste processo, a ação da pessoa leva a mesma ao contato final.

“No contato final o self está absorvido de maneira imediata e plena na figura que descobriu-e-inventou; no momento não há praticamente nenhum fundo. A figura incorpora todo o interesse do self, e o self não é nada mais do que seu interesse presente, de modo que o self é a figura” (PERLS, HEFFERLINE & GOODMAN. 1997:220).

No contato final, a figura é o próprio contato acontecendo e a awareness está no seu ponto mais culminante. O fundo no contato final é a figura do contato, ou seja, as outras opções/possibilidades que o mesmo alienou, deixou para trás, para um segundo plano. Quando ocorre a satisfação da necessidade, tem-se o pós-contato, que é um relaxamento, um equilíbrio, uma interação fluida entre organismo/ambiente e não existe figura e fundo, pois o self diminui, se retrai novamente.

PERLS e cols. (1997) colocam que a consequência do contato é o crescimento que pode ser: assimilação, memória, aprendizagem dentre outros, e que esses são consequência do ajustamento criativo de cada indivíduo. Além disso, falam que o resultado do contato é a formação da personalidade visto que o que foi assimilado faz parte agora do repertório comportamental da pessoa, da sua auto-regulação orgânica. Dessa forma, é o organismo que cresce e não o self.

7.3 – A NEUROSE COMO A PERDA DAS FUNÇÕES DO EGO:

Como já foi visto, o ego é ativo e deliberado tanto em relação ao corpo quanto ao

ambiente, e por isso ele é parte fundamental do self de cada pessoa. Se por alguma razão – seja medo, um perigo ou uma indisponibilidade do meio – a excitação na fronteira de contato for evitada, ocorrerá uma supressão da necessidade emergente, deixando em suspenso (inacabada) essa situação. Conforme PERLS, HEFFERLINE & GOODMAN (1997:233),

“O desejo suprimido pertence à auto-regulação fisiológica e persiste de modo conservativo, reaparece intensamente sempre que se acumular uma tensão suficiente ou houver um estímulo, e permanece sempre como um matiz do que quer que avulte no primeiro plano do interesse”.

Desse modo, um acontecimento novo posterior é prejudicado pelo fundo da situação inacabada, fazendo com que não se conceda a energia necessária para a figura em si, e, por conseguinte, não haverá contato final. A excitação não é esquecida, mas o controle deliberado pode ser esquecido e acaba tornando-se habitual e rotineiro. O que algum dia foi um ajustamento criativo, agora se tornou uma forma não-saudável de realizar contatos. A neurose para PERLS e cols (1997) é a perda das funções do ego (não do id e nem da personalidade). Então, quando a pessoa está interdita na sua awareness, ou quando ela não consegue visualizar possibilidades, ou quando ela não consegue agir, a consequência é sempre a neurose.

O comportamento neurótico também é um ajustamento criativo do self que pode ser entendido sob a ótica da dinâmica figura e fundo, e por esse motivo é também um evento temporal. Desse modo, a neurose é a evitação do excitamento espontâneo que aparece na fronteira de contato devido a uma inibição reprimida que é uma atitude da pessoa de reprimir, de contrair a musculatura. É sempre a partir das inibições reprimidas que irão ocorrer as interrupções no processo de contato.

Para PERLS e cols. (1997), na neurose o corpo torna-se o objeto final da agressão já que o fundo está preenchido por uma repressão, por um processo de inibição que foi esquecido e assim é mantido.

“A interrupção presente (a perda de funções do ego) ocorre diante desse fundo. A diferença de tipos consiste em se a interrupção ocorre:

- 1-Antes da nova excitação primária. Confluência;
- 2-Durante a excitação. Introjeção;
- 3-Confrontando o ambiente. Projeção;
- 4-Durante o conflito e o processo de destruição. Retroflexão;
- 5-No contato final. Egotismo.” (PERLS, HEFFERLINE & GOODMAN.

1997:252)

Considerando isso, tentar-se-á vislumbrar as especificidades de cada uma dessas interrupções do contato.

Quando o indivíduo nasce, ele está imerso num mar de sensações, confundindo-se com este mar e não tendo um limite estruturado entre ele próprio e o mundo. Na medida em que cresce, seus limites passam a se estruturar, de maneira que ele começa a perceber até onde vai o “eu” e onde começa o “não-eu”. Quando algo acontece que não permite essa diferenciação, a pessoa perde-se no outro, dissolve-se no meio e não consegue voltar-se para si e para a sua fronteira de contato. Isso é a confluência. Segundo PERLS e cols. (1997:252), “a confluência é a condição de não-contato (nenhuma fronteira de self) embora estejam ocorrendo outros processos importantes de interação, por exemplo, o processo de funcionamento fisiológico, a estimulação ambiental etc”. Conforme esses autores, a diferença entre uma confluência saudável e a neurótica, é que a primeira é potencialmente contactável e é um fundo disponível, e a outra não é acessível devido à repressão.

De acordo com PERLS (1977), quando o indivíduo não sente nenhuma barreira entre si e o meio, quando as partes e o todo são indistinguíveis entre si e isso se tornar crônico, a pessoa torna-se doente psicologicamente, pois perdeu todo o sentido de si própria.

Na confluência, não há formação de figura na fronteira de contato e como o dado não significa nada, só resta ao ego confluir no vazio. A pessoa não consegue fluir para o novo, pois está apegada ao conhecido, à situação inacabada e a consequência disso é a dessensibilização, o não sentir nada frente ao surgimento do novo ou de qualquer fonte de excitação. Segundo Perls e cols (1997:253): “Essa paralisia muscular impede qualquer sensação”, e por esse motivo, o único comportamento possível nesse momento é a histeria.

Para PERLS e cols. (1997), se a interrupção ocorrer durante a excitação o self introjeta e substitui sua necessidade original e espontânea pela de outra pessoa. É uma troca, uma substituição do que realmente se quer por um corpo estranho ao próprio indivíduo. A partir disso, a inibição reprimida age de forma a mascarar a própria história da pessoa, inverte seu afeto e awareness, e o dado surge como uma figura estranha que é admitida pela pessoa de modo conflitivo. Essa é a introjeção neurótica que tem como exemplo as inversões de afeto acompanhadas de resignação: gosta e fala que não gosta, em vez de raiva vem pena, carinho... e etc. A satisfação possível nesse momento é o masoquismo, o gozo de se fazer de vítima e a submissão ao outro.

“O comportamento masoquista é a possibilidade de ajustar, de modo criativo, o ambiente numa estrutura em que infligimos dor a nós próprios com a aprovação de nossas identificações falsas. Intensificando a identificação e voltando-se mais ainda contra o self, deleitamo-nos com mordidas sádicas, reclamações etc”. (PERLS, HEFFERLINE & GOODMAN. 1997:254)

A introjeção é uma fonte preciosa de aprendizagem, pois é através da mesma que se adquire a linguagem, os costumes e informações necessárias à formação da vida de uma pessoa. Mas, se a pessoa sempre aceita o que vem do meio sem crítica alguma, sem digerir aquilo, é introjeção como um mecanismo de defesa neurótico.

Assim sendo, a introjeção saudável é saber que há uma necessidade do meio que não é da própria pessoa, mas que a mesma precisa introjetar durante um certo período de tempo para se alcançar um objetivo. Essa introjeção com awareness é um ajustamento criativo, uma vez que, a pessoa está concordando com algo que não lhe pertence por um tempo determinado. A introjeção neurótica acaba prendendo a espontaneidade da pessoa, o seu ser genuíno. Em psicoterapia, deve-se resgatar com o cliente seu poder de escolha diante das possibilidades do meio. Antes do meio entrar, ele deve parar, desestruturar esse meio e incorporar da sua maneira um jeito que aquilo possa ser facilmente digerido por ele mesmo (isso é assimilação).

Agora, se a inibição reprimida age de forma a obnubilar o horizonte de possibilidades, ocorre a projeção. Na projeção, a pessoa não agüenta a emoção como se fosse dela e aí ela põe para o meio, para o outro, aquilo que na verdade lhe pertence. É um repúdio à emoção. Segundo PERLS e cols. (1997:254), na projeção:

“... sente-se a emoção, mas esta flutua livre, desvinculada do sentimento ativo do self que vem com comportamentos expansivos adicionais. Visto que a emoção não surge dele mesmo, ela é atribuída à outra realidade possível, ao ambiente – ele a sente *no ar* ou a sente dirigida contra ele pelo outro”.

A conseqüência disso é a pessoa ficar fantasiando e ruminando o tempo todo. Trata-se para PERLS (1977) de o projetor se tornar um objeto passivo e a vítima das circunstâncias. “Na projeção, pois, deslocamos a barreira entre nós e o resto do mundo exageradamente a nosso favor – de modo que nos seja possível negar e não aceitar as partes de nossa personalidade que consideramos difíceis, ou ofensivas ou sem atrativos”. (PERLS. 1977:50). É preciso resgatar com o paciente o que ele projeta e que é dele próprio, para que ocorra a

reintegração do seu self.

Além disso, conforme PERLS e cols. (1997), se a inibição reprimida agir durante o conflito e o processo de destruição, a ação na fronteira de contato não será mais espontânea e a pessoa se interrompe, pois tem medo de ferir ou ser ferido. Do que segue que a pessoa contém a sua energia, segura a sua necessidade para não se confrontar com a expectativa do outro, com o objetivo de evitar o conflito com este. É o que Perls chamou de retroflexão, onde a energia comprometida volta-se contra a própria pessoa e seu corpo.

PERLS e cols. (1997) colocam que, na retroflexão o que se observa na fronteira é uma tentativa obsessiva da pessoa em querer desfazer os erros do passado (desmantelamento obsessivo). Há o ganho secundário, pois o retroflexivo não suporta a culpa. A pessoa fica remoendo o que já passou, rebobinando os fatos, e essa atitude da pessoa é de auto-destrutividade. A pessoa fica pensando, relembando... e a energia fica retida o tempo todo, gerando a única satisfação possível nesse momento, que é o sadismo – a satisfação no si mesmo, na própria pessoa.

Os POLSTERS (2001) colocam que a pessoa torna-se seu próprio alvo, seja de amor, de raiva, de alegria, de ansiedade, de temor ou de qualquer emoção ou ação que essa pessoa gostaria de fazer com outra pessoa ou que gostaria que alguma pessoa fizesse isso com ela. O objetivo maior do trabalho terapêutico em relação à retroflexão, é restaurar o contato com o meio exterior para a satisfação das necessidades da pessoa. Como a retroflexão é uma contenção física e muscular das emoções, da energia vital, o fluxo está interrompido e o trabalho psicoterápico serve para restabelecer o fluxo saudável, o contato e ressignificar a situação no momento presente da terapia.

Por fim, PERLS e cols. (1997) falam que quando a interrupção ocorre no contato final tem-se o egotismo, onde a pessoa bloqueia a espontaneidade do contato antes de atingir a satisfação. O egotismo, segundo PERLS e cols. (1997:257), "... é uma preocupação última com nossas próprias fronteiras e nossa própria identidade em lugar de com o que é contatado". Geralmente, são pessoas que ficam "falando sobre" o tempo todo, que não vão às coisas mesmas, à realidade propriamente dita.

Embora alcancem o que querem, pois são autores de grandes feitos e conquistas no seu meio social, parece que nunca é demais. Há sempre uma falta, um vazio, e a pessoa se queixa de querer algo que nem ela mesma sabe o que é. Por esse motivo, que a satisfação possível do egotismo é a vaidade, onde a pessoa se vangloria dos seus grandes feitos em extensas racionalizações e abstrações. Ribeiro in RODRIGUES (2000:127) coloca que o

egotismo é:

“O processo pelo qual a pessoa se coloca sempre como o centro das coisas, exercendo um controle rígido e excessivo no mundo fora dela, pensando em todas as possibilidades para prevenir futuros fracassos ou possíveis surpresas. Impõe tanto sua vontade e desejos, que deixa de prestar atenção ao meio circundante, usufruindo pouco e sem vibração o resultado de suas manipulações, tendo muita dificuldade em dar e receber”.

Vale ressaltar que o self não é uma estrutura, é um processo temporal e enquanto tal, a neurose é a perda das funções do ego e um comportamento único para a Gestalt-terapia. Na neurose, a pessoa não tem fluidez, visto que está interrompida e entrecortada em algum momento no processo de contato.

Diante do exposto, percebe-se a importância da dinâmica temporal da neurose, que é verificar aonde e como o paciente se interrompe, para o mesmo poder desfazer-se das suas inibições reprimidas e se libertar. O objetivo único do processo terapêutico é o paciente poder voltar ao seu ser genuíno e espontâneo. Logo, o método terapêutico da neurose é poder reverter o seu processo de criação através da relação terapeuta/paciente. O terapeuta é agente ativo na sua relação com o paciente, frustrando-o na medida em que depara-se com as interrupções, para o mesmo poder visualizar as possibilidades, o novo e outras formas de se olhar uma situação.

“O processo psicoterapêutico de curta duração, mais do que qualquer outro, está centrado na reexperiência da emoção. A emoção é, de fato, a única coisa nossa que possuímos de original porque emana, como água que brota da terra, do solo mais íntimo de nosso ser. A neurose vai tomando este solo árido e improdutivo. Nele, as plantas perdem o viço e a beleza. Para reflorir é preciso a chuva pura da emoção, que cai das nuvens carregadas do céu descontaminado de nossa existência. Fazer psicoterapia é facilitar ao cliente, por todos os modos a ele disponíveis, encontrar seu centro, sua existência mais descontaminada e mais pura, por meio de uma resignificação permanente de seus modos adequados de existir, de tal modo que ele se reencontre com seu verdadeiro sentido, com sua realidade mais íntima, no prazer de olhar para si mesmo e se reconhecer como pessoa”. (RIBEIRO. 1999:55).

8 DISCUSSÃO: GESTALT-TERAPIA E A PSICOTERAPIA BREVE:

Diante da exposição teórica realizada até o presente momento, far-se-á uma discussão dentro dos limites próprios deste trabalho acadêmico sobre como seria uma psicoterapia breve ou de duração determinada sob a ótica da Gestalt-terapia.

De acordo com Yontef (1998), a Gestalt-terapia é um enfoque totalmente diferente, pois nela os psicoterapeutas têm de criar seu próprio estilo de trabalho a partir de vivências experienciadas pelo próprio terapeuta e através do conhecimento teórico e prático da Gestalt-terapia. O como o psicólogo trabalhará com o seu paciente não está determinado a priori com regras e relações casuísticas. É no entre, na curiosidade criativa e despojada de valores arraigados que o terapeuta olhará para essa pessoa a sua frente. É nesse contexto que se optou por esse estudo propriamente dito, uma vez que, a Gestalt-terapia é inovadora no que ela se propõe e, portanto, tem dinamismo suficiente para abarcar e pôr-se de acordo com o cenário mundial vigente das psicoterapias breves.

Por muitas décadas e ainda nos dias atuais, a Psicologia clínica (no âmbito da psicoterapia), é vista como elitista e tendo pouca abrangência nos níveis mais carentes da população como um todo. A Gestalt-terapia pertencente também a este campo maior que é o mundo e as pessoas onde está inserida, ao cenário econômico, às crises governamentais e às constantes transformações e inovações tecnológicas, não pode desconsiderar a expressividade de tais fatos e a problemática da saúde pública e mental que vive-se atualmente.

Segundo estudo publicado pela Organização Mundial da Saúde em 2001 apontou-se a existência de 450 milhões de indivíduos com problemas mentais ou neurológicos no planeta e a estimativa de que, durante a vida, uma em cada quatro pessoas desenvolverá pelo menos um distúrbio. (REVISTA ISTOÉ/1832. 17/11/2004). Pensando-se nessa questão, vê-se como a psicoterapia breve estará cada vez mais em voga como um dispositivo terapêutico capaz de responder mais realisticamente à demanda da sociedade como um todo.

A psicoterapia breve, enquanto uma técnica, pode ser indicada tanto para a psicoterapia em clínica privada e ou particular (segundo a necessidade do cliente), como em instituições de saúde pública de forma preventiva ou mesmo em situações de crise, em enfermidades crônicas e também em pacientes com sintomas e problemas específicos, onde há emergência nos atendimentos psicológicos. A psicoterapia breve em Gestalt-terapia considera a totalidade e a importância social de todos esses aspectos apresentados visto ser este o campo em que o organismo em sua relação com o meio está inserido. Assim sendo, não importando

se é em consultório privado ou na esfera pública da saúde mental, o que será discutido sobre a psicoterapia breve e a Gestalt-terapia tem validade para ambos os casos.

Uma pessoa pode procurar a psicoterapia por diversas razões, ou porque está sofrendo, ou está procurando crescer e desenvolver suas potencialidades, ou ainda por sentir-se impedido de realizar o que quer e isso também gera sofrimento. Os motivos são inúmeros e apesar de parecerem semelhantes ou parecidos, cada paciente é único e singular e é a partir disso que o Gestalt-terapeuta na psicoterapia breve deve pensar a relação que estabelecer-se-á com cada cliente.

A fenomenologia dará o suporte necessário para que o gestalt-terapeuta olhe para esse paciente com um olhar despretenso, ingênuo e sem um conceito já pronto, é olhar essa pessoa como uma realidade única a ser conhecida e desvendada. A metodologia de fundo do gestalt-terapeuta, independente se for a psicoterapia breve ou tradicional, é a fenomenologia, e esta se baseia na descrição do fenômeno para a compreensão da realidade. Segundo RIBEIRO (1999:11),

“Estamos considerando uma forma de psicoterapia breve, na qual a pessoa, como um todo, é o centro de convergência de toda a ação psicoterapêutica. (...) Estamos pensando em estar com esta pessoa de forma simpática, empática e incluída, de maneira que o contato seja o instrumento realmente transformador, no qual o desejo de psicoterapeuta seja apenas aquele de estar ali inteiro, sem prevenção, sem prejuízo, imerso na experiência imediata da pessoa e profundamente consciente da sua, de tal modo que o objetivo psicoterapêutico seja a ampliação dessa experiência humana, independentemente de para qual lado caminhe o resultado. A vivência da totalidade fenomenológica e a própria postura fenomenológica supõe este estar-aí, vivo, coerente, ligado no fenômeno, atento às mudanças que acontecem”.

Também em psicoterapia breve faz-se necessário realizar as entrevistas iniciais com o paciente, visto que é partir dessas entrevistas que o profissional irá montar uma estratégia de trabalho, uma direção para aquilo que é figura para o paciente naquele momento de sua vida. Essa estratégia de trabalho na Gestalt-terapia chama-se pensamento diagnóstico processual, e é através dele que o trabalho terapêutico nortear-se-á, pois ajudará o psicoterapeuta a discriminar a melhor maneira de trabalhar com o cliente, a fim de evitar perdas desnecessárias, como as de tempo, ou então de estar realizando um trabalho terapêutico que reforce ainda mais a figura cristalizada do paciente.

Nesse primeiro contato com o paciente, a atitude do gestalt-terapeuta deve ser a de

disponibilidade, de presença, de voltar-se para esse outro com um olhar curioso, numa relação dialógica EU-TU. Yontef (1998) ressalta a necessidade da atitude de inclusão para a qualidade do contato eu-tu uma vez que a inclusão significa procurar ir além das palavras, compreender o outro como o outro, tentando ver o mundo com os olhos deste. Assim sendo, deve-se receber o outro sem a priori e como o cliente geralmente traz uma parte sua, o psicoterapeuta atentar-se-á não só para aquela queixa, mas para a sua totalidade onde só assim poderá compreender a realidade propriamente dita dessa pessoa. Para compreender-se o cliente, é preciso compreender a sua queixa, isto é, a relação que existe entre a figura e o seu fundo. A relação entre figura e fundo é que dará significado à figura.

Como a psicoterapia breve tem duração determinada, a entrevista inicial possui relevância maior ainda, pois é ela que irá proporcionar o estabelecimento de um contrato de trabalho de acordo com a visão de campo total e a realidade de cada paciente.

O pensamento diagnóstico processual é uma compreensão dinâmica do paciente, onde acredita-se na sua capacidade para mudanças e tenta-se compreender a totalidade da sua existência. De maneira geral, é saber como esse indivíduo funciona, como ele lida com as suas necessidades, com as coisas do seu dia a dia, como trabalho, família, relacionamentos, amizades, enfim, é uma compreensão acerca dos fluxos figura e fundo do paciente, onde ele se interrompe e como se interrompe. Percebe-se que a teoria da Gestalt-terapia está altamente imbricada em todos os aspectos da psicoterapia breve que aqui se tenta delinear.

São nestas entrevistas que começam a formação ou não de vínculo entre terapeuta e paciente. É um momento de escolha onde o terapeuta verificará se é possível estar atendendo aquele paciente, se ele sente-se disponível para esse outro, já que o psicólogo também tem seus limites e precisa estar fazendo suas escolhas em quem quer estar atendendo (auto-responsabilização). O paciente também tem que se sentir à vontade com o terapeuta, portanto é um momento de escolha para ambos. Essa questão é crucial na psicoterapia breve também, pois se não houver empatia entre paciente e terapeuta, não haverá a “motivação” e a “disponibilidade” tão necessária para o início do trabalho terapêutico de curta duração.

A primeira entrevista é um lugar para o terapeuta conhecer o seu cliente, ampliar o campo tanto para aguçar a figura, quanto aprofundar o fundo, a fim de estar realizando um diagnóstico. É válido lembrar que o diagnóstico não é algo que deva ocorrer apenas no início da relação terapêutica, mas deve acompanhar todo o processo, visto que ele se altera e se modifica através do fechamento das situações inacabadas.

De acordo com Frazão (1996)⁴, é preciso prestar atenção naquilo que o cliente traz e de que forma isto impacta no psicoterapeuta. Pode ser na forma ou no conteúdo. Este impactante pode ser tanto saudável quanto disfuncional. Ou seja, podem ser as repetições no discurso da pessoa, ou a sua postura corporal, omissões e associações que o mesmo faz, tom de voz, aparência, afetividade e assim por diante. O impacto sinaliza ao profissional um caminho ou uma forma de estar compreendendo o paciente ao longo do processo psicoterápico de curta duração. Aquilo que o impacta no momento inicial da relação é a figura. E essa figura não precisa ser necessariamente a queixa em si ou o motivo que fez com que o cliente procurasse a terapia, mas sim é aquilo que se destaca, que salta aos olhos do terapeuta e chama atenção por alguma razão.

O psicoterapeuta deve prestar atenção ao como o paciente traz a sua queixa, muito mais que o seu conteúdo, prestar atenção no seu corpo e nas fronteiras de contato, e que sentimento vem à tona quando o mesmo fala da queixa. Para significar essa figura, precisa-se ampliar o campo para visualizar as possibilidades de estar acessando esse fundo. Para tanto, pergunta-se de forma geral e sem direcionamentos como é o relacionamento familiar, ou no trabalho, com o parceiro, sucessos e insucessos em várias esferas do indivíduo como a profissional, a amorosa, afetiva, familiar dentre outras. Perguntas abertas são facilitadoras para a ampliação de campo. É necessário fazer essa ligação figura e fundo para compreender-se a queixa do paciente na totalidade de sua existência. Essa relação figura e fundo não é vista de maneira causal, mas sim numa relação dialética, num processo de vida e de escolhas.

Que sintomas que esse paciente traz à terapia? Culpa, medo, raiva, tristeza, angústia? O que está fluindo e onde esse cliente está se interrompendo? Quais as formas disfuncionais de contato que o cliente mais utiliza nas suas relações? Em que momentos, por exemplo, ele usa a retroflexão, a introjeção ou a projeção? Como ele se auto-regula e como se dão os ajustamentos criativos do mesmo?

Todos esses elementos vão formar e elucidar o pensamento diagnóstico processual com o propósito de iniciar um trabalho psicoterapêutico breve eficaz com aquilo que é mais emergente para o paciente, ou seja, completar a gestalt (a situação inacabada), e restaurar no indivíduo o auto-suporte e a capacidade do mesmo de crescer e se desenvolver de forma mais fluida e saudável. "Gestalticamente falando, estamos mudando o enfoque: os enfoques

⁴ Extraído do Trabalho apresentado no II Encontro Goiano de Gestalt-Terapia no período de 29 a 31/03/96 em Goiânia. Lílian Meyer Frazão é psicóloga, psicoterapeuta, professora do curso de Psicologia da USP e do Instituto Sedes Sapientiae e uma das introdutoras da Gestalt-terapia no Brasil.

comuns às psicoterapias breves fazem do sintoma uma figura. A psicoterapia de curta duração faz do sintoma um fundo. Tudo o mais decorre dessa percepção". (RIBEIRO, 1999:20).

Assim sendo, é a partir das entrevistas iniciais e do pensamento diagnóstico processual, que o gestalt-terapeuta estabelecerá o contrato juntamente com seu paciente. O contrato é um trato com, que se estabelece entre psicoterapeuta e paciente definindo em comum acordo as regras e responsabilidades que cada um irá assumir para que o trabalho terapêutico seja iniciado.

O contrato trata das questões objetivas da terapia como periodicidade, valor e honorários (se for clínica particular), local, atrasos, falta dentre outros. Quem decide a duração da sessão, valores, além de outros aspectos, é o terapeuta, visto que os dados do contrato pertencem a ele, além do mesmo ter que zelar e dar continência ao contrato na relação, enquanto o paciente tem que participar e dar a sua anuência. O contrato cuida da relação que se estabelece entre terapeuta e paciente e é além de tudo, uma auto-responsabilização de ambas as partes pelas escolhas e conseqüências advindas dela.

O modo como o psicoterapeuta formulará o contrato dependerá única e exclusivamente de cada paciente, da sua queixa, história de vida, mecanismos de contato e fronteiras, que indicará um caminho, uma leitura diagnóstica e dinâmica desse indivíduo em particular, para uma primeira intervenção terapêutica que será na hora de o profissional estar estabelecendo as bases para o trabalho juntamente com ele.

A Gestalt-terapia traz a singularidade e o novo para a relação terapêutica. Por isso que a forma e o conteúdo do contrato perpassará a particularidade de cada paciente e também a do terapeuta. O contrato só poderá ser fechado com o cliente se for baseado em total clareza da sua queixa, do que ele veio procurar em terapia, do seu funcionamento e de que dinâmica de relação esse indivíduo tem com o seu meio e com as suas necessidades.

O psicólogo deve ter o cuidado de não ter pressa na hora de formular o contrato com o paciente, para que ele esteja realmente disponível a este outro, e também atento às especificidades que cada paciente apresenta. Dessa maneira, se o paciente está cristalizado numa interrupção introjetiva, confluyente, projetiva ou retroflexiva, o manejo de conduzir o contrato será diferenciado e o psicólogo precisará ser criativo para não cair em artimanhas e manipulações dos pacientes que muitas vezes querem se manter no seu status quo.

É no momento do contrato em psicoterapia breve que colocar-se-á aproximadamente para o paciente uma duração desse processo terapêutico, que segundo Ribeiro (1999) varia de quinze a vinte e cinco sessões. Durante o processo, esse número de sessões poderá ser

reavaliado, pois pode acontecer que terminado o tempo previsto, o paciente perceba que não se sente preparado e com suporte suficiente para caminhar sozinho, e então, ele poderá requerer um novo contrato que contemple um tempo maior de sessões. Ou então, no prazo previsto ou mesmo em tempo menor poderão ocorrer mudanças tão significativas que o paciente poderá sentir-se capaz de retomar o rumo da sua própria vida sem ter de fechar o número de sessões do contrato firmado entre terapeuta e paciente no início da terapia. Isso não significa que a pessoa já fechou todas as suas situações inacabadas, mas que a mesma sente-se pronta e com suporte próprio para realizar escolhas de acordo com as suas necessidades e que ela pode trabalhar, viver e amar de acordo com o aqui e agora do seu momento presente.

De acordo com RIBEIRO (1999:145),

“O número cria uma sensação de que não se pode perder tempo, evita o surgimento de dependência, influencia na auto-entrega psicoemocional do cliente. Se no final se percebe que o cliente precisa de mais um tempo, porque é normal que novas demandas tenham surgido, ele poderá ser encaminhado para uma psicoterapia de mais longa duração, individual ou de grupo, ou se fará um novo contrato”.

RIBEIRO (1999) ainda coloca que o psicoterapeuta não precisa do tempo cronológico na psicoterapia gestáltica breve, mas sim de tempo existencial, pois não é o tempo que modifica as pessoas, mas o modo como o prazer, a felicidade e as vivências em si se enquadram dentro desse tempo. É por essa razão que a questão do tempo não é o ponto crucial nesse tipo de psicoterapia, mas sim um conjunto de aspectos que a definem onde inclui uma postura ativa do psicoterapeuta e que tenha objetivos específicos que não excluam a totalidade fenomênica do paciente.

“Gestalt-terapia individual de curta duração é um processo no qual cliente e psicoterapeuta se envolvem em soluções imediatas de situações de qualquer ordem, vividas pelo cliente como problemática, utilizando todos os recursos disponíveis, de tal modo que no mais curto espaço de tempo o cliente possa se sentir confortável para conduzir sozinho sua própria vida”. (RIBEIRO, 1999:136).

O tempo existencial revela a atitude do psicoterapeuta diante de uma psicoterapia de

duração determinada onde o mesmo utiliza todos os recursos à sua disposição e do cliente a fim de facilitar e apressar o processo de mudança. É válido frisar que a mudança pessoal não é função do tempo em si (cronológico), mas de algumas variáveis tais como: a necessidade objetiva do cliente, a possibilidade interna do cliente em experimentar coisas novas, o seu suporte interno e sua motivação. Para RIBEIRO (1999), o psicoterapeuta tem papel decisivo na psicoterapia de curta duração, visto que ele está inteiro na relação com o paciente, está atento a totalidade do mesmo e aos sinais que recebe, percorrendo assim os caminhos que o cliente apresenta para que a sessão não seja apenas um momento fugaz de uma hora semanal, mas sim que a sessão seja transformada num momento psicoterapêutico em que tudo possa virtualmente ajudar na mudança do paciente.

Para RIBEIRO (1999:14), “Não é a ação psicoterapêutica que tem de ser pensada como breve ou emergencial. É a pessoa quem precisa viver e conviver com um processo e com um método que lhe permitam, em curto espaço de tempo, respirar liberdade e vida”.

É a vontade da pessoa, ou a emergência de atendimentos numa instituição que, formal e essencialmente, determina se a intervenção será feita em psicoterapia breve ou não. Além disso, segundo RIBEIRO (1999:19),

“... o gestaltista imbuído profundamente nas teorias de base que fundamentam o ato psicoterapêutico, deve descobrir, em cada situação, o que fazer e como fazer. Não existem regras preestabelecidas. É a partir da experiência imediata vivida pelo cliente que nasce a experiência imediata da ação do psicoterapeuta”.

Se para ter-se bons resultados em psicoterapia breve o psicoterapeuta deve ter uma postura altamente ativa, pode-se dizer que em Gestalt-terapia isso significa que o mesmo deve-se sentir livre para explorar caminhos dos mais diversos possíveis e aonde ele sente que a energia está fluindo, além de questionar, instigar, discutir atitudes, evitar silêncios desnecessários onde o cliente fica apenas retrofletindo, incentivar caminhos e soluções, pontuar para o cliente sobre reações corporais ou divergências entre o falar e o sentir, além de levar o paciente a perceber de que forma ele realiza o contato com o seu meio. Assim sendo, o terapeuta participa direta e claramente da experiência imediata da pessoa a sua frente de forma espontânea e incluída na relação que se faz presente no aqui e agora da sessão terapêutica. O aqui e agora contém tudo o que o terapeuta e o cliente precisam para compreender e experienciar a realidade de forma total.

O psicólogo no seu papel “ativo” propõe experimentos a partir de oportunidades surgidas no momento da situação psicoterápica, onde propõe-se ao cliente experimentar algo novo tornando-se ao mesmo tempo sujeito e objeto de investigação pois ao mesmo tempo em que ele vivencia o acontecimento, ele observa e percebe o que está acontecendo na situação presente. A relação de participação ativa do terapeuta que se estabelecerá dependerá muito do “feeling” do mesmo em perceber quando as fronteiras de contato estão disponíveis, a ponto de estar-se trabalhando algo em que o próprio cliente se energizou na sessão. É na fronteira de contato que a experiência entre o organismo e o seu meio se dá de forma que ocorra algum crescimento, ou seja, o contato propriamente dito.

“Sem perder de vista o sintoma, que deve merecer atenção especial, o psicoterapeuta atuará ativamente sobre hábitos, estilo de vida, expectativas, valores, medos, garantias que a pessoa espera da vida”.(RIBEIRO. 1999:149). Diante desse contexto, é válido colocar que na Gestalt-terapia de curta duração, o psicoterapeuta deve servir-se mais de seqüências estreitas quando trata-se de como o mesmo irá operar a sua atenção durante os vários momentos da sessão psicoterápica.

A maioria das pessoas que procuram a terapia está sem um contato saudável e fluido com suas próprias coisas e sua vida. Estão presas a comportamentos antigos e estereotipados. Não conseguem manter-se em contato com o seu próprio contexto-campo e assim não permitem que novas experiências possam ressignificar o seu self. As pessoas precisam aprender a resgatar a saúde, que é um movimento natural para a vida, para o contato, para as trocas, enfim para um mundo cheio de possibilidades. As seqüências terapêuticas têm como objetivo esse movimento de reconectar experiências a fim de recuperar a fluidez do self do paciente. E a reconexão dessas experiências podem ser feitas através de simples conexões momento a momento na terapia.

De acordo com POLSTER (1995)⁵, seqüências estreitas são um estreitamento de conexões momento a momento, é o acompanhar passo a passo e não perder o fio condutor do cliente. É seguir o fluxo do paciente com afinco criando estreitas seqüências terapêuticas e onde as conseqüências das experiências acontecem imediatamente ou muito brevemente. O foco do terapeuta não é o aqui e agora, mas o ponto de transição entre o agora e o que se segue. O terapeuta vê cada momento como um próximo agora. Isso tira a idéia de que o profissional tem que ficar preso no aqui e agora como algo fixo! O aqui e agora contém

⁵ POLSTER, E. “*A Population of Selves: A Therapeutic Exploration of Personal Diversity*”. San Francisco, Jossey-Bass Publishers (1995), traduzido e adaptado por Rosane Lorena Granzotto.

passado e futuro (é temporal e dinâmico).

Essa transição entre o agora e o que se segue abre possibilidades para reconectar experiências e lacunas, pois o paciente é uma historicidade. Em psicoterapia breve, o terapeuta, mais do que nunca deve ficar atento a isso visto que as possibilidades que se abrem são as flechas (figuras). Essas flechas são os dados e co-dados do paciente, as figuras que emergem no momento da sessão. E esse é o start onde o terapeuta depara-se com várias figuras que poderão ser seguidas por ele durante a sessão. Optar por uma figura ou flecha e não por outra dependerá muito da intuição presente do terapeuta em querer instigar àquele paciente, em tirar ele da estagnação e da repetição. Uma flecha adequada no quadro de referência do paciente garante a continuidade das seqüências, a continuidade do momento. Dessa maneira, o terapeuta não deixa escapar nada que vem do cliente, acompanha muito de perto o que o cliente traz, sinaliza, pega as flechas e ou figuras e não deixa para depois a intervenção. Ou seja, o terapeuta escolhe a figura que mais se destaca, que por algum motivo chama mais a sua atenção e propulsiona para frente, para o inevitável e isso leva o paciente a um novo senso de si mesmo.

Um dos objetivos da Gestalt-terapia de curta duração é tirar o paciente da repetição e da sua existência entrecortada e sem fluxo através de um trabalho intenso que o conduza às experiências que seguem umas às outras, e assim, o paciente entrar num ritmo saudável de seqüências inevitáveis onde pensamentos e ações são mais facilmente captados e sentidos, lembrando-se sempre de nunca perder de vista o foco do cliente e o contrato de trabalho que foi firmado juntamente com ele.

De acordo com FIORINI (1999:32), “A focalização da terapia breve é sua condição essencial de eficácia”. Em outras palavras RIBEIRO (1999:148) coloca que: “Embora como processo o psicoterapeuta esteja atento à totalidade de onde nasce o sintoma, como fato, ele trata algo específico”. Ambos os autores citados referem-se à focalização como alicerce da psicoterapia de duração determinada, onde o paciente apresenta um problema ou um sintoma específico que deseja que seja compreendido e solucionado no mais curto espaço de tempo.

“... é importante que o terapeuta descubra, em primeiro lugar, o que é exatamente que o paciente deseja. É este quem deve fornecer o incentivo para o que se pretende alcançar no tratamento. Por maior que seja o zelo, o afã de reformar, por parte do terapeuta, tudo será inútil a menos que se possa aproveitar para uso terapêutico algum forte motivo do paciente. Deduz-se daí que o terapeuta deve se colocar frente ao paciente, primeiro, em seu próprio terreno, aceitando provisoriamente seus pontos de vista sobre o problema, e só mais tarde – depois de se orientar sobre os motivos reais do paciente – há

de procurar utilizar esses motivos para fomentar os objetivos terapêuticos que possam parecer de possível realização”. (Alexander in FIORINI. 1999:90)

Inferre-se a partir disso que o trabalho psicoterápico deve estar pautado num foco condizente com a realidade do paciente e do conhecimento do seu campo total. Sem perder de vista o foco, RIBEIRO (1999:140) diz que: “Não estamos trabalhando com a mudança de um sintoma específico, mas lidando com a pessoa como totalidade, sem pretensão de mudar este ou aquele sintoma ou situação. É a pessoa quem está em psicoterapia”. Por essa razão RIBEIRO (1999) coloca que o terapeuta deve atuar sobre a totalidade do espaço vital do paciente, sem perder a dimensão da perspectiva do trabalho de curta duração e esperando que possam ocorrer mudanças no seu campo biopsicossocioespiritual que permitam à pessoa temporariamente ou categoricamente retomar a direção da sua vida.

O diferencial do foco da psicoterapia breve em relação com as de longa duração, é que na de curta duração tem-se um problema específico, uma situação concreta ou um sintoma “gritante” onde pede-se urgência de solução, de ajuda e a vontade de se mudar algo. Então, faz-se um contrato claro de trabalho que envolva questões típicas dentre as quais já se comentou anteriormente, e onde existe um tema em questão e uma atenção especial voltada para o mesmo. Já na psicoterapia tradicional não existe um foco único a ser trabalhado, embora muitas vezes o cliente permaneça meses trazendo o mesmo tema para a terapia.

“Em ambos os modelos, o foco psicoterapêutico tem um rumo, uma direção precisa, e o psicoterapeuta está ligado à pessoa como um todo, como uma totalidade produtora de energia. Estar ligado à pessoa como um fenômeno totalizador significa que se deva sempre ver a pessoa no seu espaço vital e no mundo que a cerca. De fato, é a pessoa toda que se encontra em processo e não apenas o sintoma. Embora o sintoma do ponto de vista imediato seja figura, porque se revela primeiro; de fato, ele é fundo, porque é apenas uma parte de uma totalidade maior, na qual se revela. A grande arte da psicoterapia de curta duração é funcionar, agindo imediatamente na totalidade a partir das informações mandadas pelo sintoma, não o perdendo de vista em nenhum momento”. (RIBEIRO. 1999:143).

RODRIGUES (2000:143) esclarece que “O trabalho psicoterápico da GT focaliza aquilo que está aqui-e-agora, acessível ao cliente; aquilo sobre o qual ele pode entrar em contato e se responsabilizar em cuidar sozinho, contando com apoio do terapeuta”. O que o psicoterapeuta compartilha é do próprio mundo do paciente, com seus pontos de vista,

crenças, modos de pensar, linguagem, atitudes; valorizando sempre seus recursos e aspectos saudáveis para que o mesmo possa ampliar o seu campo vivencial e conseguir paulatinamente a recontextualizar suas situações inacabadas. Com a evolução do trabalho psicoterápico de curta duração, a fronteira de contato do cliente vai ampliando-se juntamente com sua awareness e o mesmo começará a alcançar novas percepções a respeito de si e do seu meio, adquirindo assim suporte próprio para enfrentar situações das mais diversas possíveis.

Para finalizar basta colocar o que RIBEIRO (1999) diz sobre fatores prejudiciais ao processo da psicoterapia de curta duração como, por exemplo, as pessoas com pouca capacidade egóica, com estruturas de personalidade muito prejudicada ou com psicopatologias graves, além de pessoas com limitação intelectual aguda, sem disponibilidade e motivação para a mudança. Dessa forma, estariam indicadas para psicoterapia breve pessoas com percepção clara do que precisam mudar mas não possuem muito tempo para tal, pessoas indecisas sobre que caminho seguir, pessoas em situação de estresse emocional, de culpa, com enfermidades crônicas, pessoas que sofreram mudanças rápidas em suas vidas e não sabem como se organizar, além de inúmeros outros exemplos onde o que se prioriza é a questão da motivação e da necessidade imediata do cliente que está procurando ajuda psicoterápica.

9-CONCLUSÃO:

Por tudo quanto se argumentou e fundamentou ao longo deste trabalho monográfico, tentou-se delimitar uma sistematização do processo de Psicoterapia breve segundo o modelo de ação da Gestalt-terapia. Nesse sentido, verificou-se que a eficácia deste enfoque psicoterápico encontra-se pautada na qualidade do relacionamento entre terapeuta e paciente, na compreensão das reais necessidades do paciente e na postura altamente ativa do terapeuta e nas suas intervenções. Com efeito, como visto, para RIBEIRO (1999), a criatividade e a espontaneidade do terapeuta são a porta de entrada para a mudança do cliente e para um trabalho terapêutico de qualidade, onde o terapeuta deve expressar-se de forma autêntica no pensar, agir, fazer, falar e se comunicar.

Assim sendo, de acordo com o que foi exposto, cabe uma profunda revalorização das intuições originárias, do que brota espontaneamente entre terapeuta e paciente no seu contato vivo em sessão. “A sessão de psicoterapia deve ser um modelo, uma aula de como experienciar cada momento da vida”. (RIBEIRO. 1999:175). Apesar da psicoterapia ser de duração determinada, isso não impede que o psicoterapeuta no contato com o paciente seja facilitador ou mesmo um provocador desse encontro com o sentido original das coisas, visto que ao longo da vida, as pessoas acabam alterando o verdadeiro significado do campo que as rodeia através dos introjetos e projeções dos quais se utilizam. Percebe-se que a psicoterapia breve em Gestalt-terapia não foge dos seus princípios norteadores e tem como objetivo que o paciente descubra o mecanismo pelo qual ele aliena partes do seu self e assim evita a awareness de si e do seu ambiente.

A psicoterapia breve em Gestalt-terapia não possui regras demarcadas ou pré-estabelecidas de como o terapeuta deve agir em cada sessão. Ao contrário, o profissional “segue sempre a experiência imediata do cliente no aqui-e-agora da situação psicoterapêutica. Ele nunca está na frente; está ao lado, mas está mesmo. Compartilha sempre”. (RIBEIRO. 1999:176). Por esse motivo, cada encontro com o paciente é único, é um aventurar-se no desconhecido na busca de possibilidades e de soluções para a vida deste. Esse processo gira em torno sempre de uma situação focal que norteia o trabalho em psicoterapia breve e acredita-se que os efeitos atingem a totalidade da pessoa uma vez que trabalhando um ponto, outros podem ser melhorados em decorrência disso.

Desse modo, pode-se perceber que a psicoterapia breve nessa abordagem se faz no aqui e agora, na relação que se estabelece entre terapeuta e paciente, além de ser um

aprendizado para o terapeuta de como ele lidará com o tempo e o espaço de forma criativa para que o paciente sinta-se motivado e instigado em envolver-se de forma responsável nesse processo psicoterápico de curta duração. Isso reforça que o psicoterapeuta deve estar ativamente presente nesse processo e ligado sempre à experiência imediata do seu paciente, compreendendo-o na sua totalidade e na vivência dos diversos campos que constituem o seu espaço vital.

As intervenções do psicólogo devem resgatar junto ao paciente o poder que está no presente, visto que perguntas como: “o que está acontecendo agora com você?”, ou “como você está se sentindo nesse momento?”, fazem com que no presente a pessoa possa resgatar as emoções perdidas do passado e assim conseguir vivenciá-las de uma maneira mais condizente com a sua realidade.

Nesse contexto, pode-se dizer que a psicoterapia de curta duração está a serviço da promoção ou do resgate do que há de saudável em cada pessoa. E é por aí que se inicia o processo terapêutico, pelo caminho mais preservado, onde há maior fluidez e onde se centralizam as melhores energias para que a mudança possa ocorrer, para que o sintoma possa ser encarado como um processo que já teve o seu lado bom (no sentido de sobrevivência emocional, de ajustamento criativo), mas que agora precisa ser desmistificado para o paciente poder entrar em contato com as suas reais necessidades.

Assim sendo, a mudança é função do contato, da awareness que o paciente vai adquirindo durante o seu processo psicoterápico de duração determinada. Vale ressaltar, em toda a sua importância, o papel terapêutico da experiência com os outros, fora da sessão psicoterápica, na vida real que é onde surgem os verdadeiros desafios para um aprendizado e para o enriquecimento de posturas, habilidades e de comportamentos ainda maior.

Possibilitar aos pacientes descobrir e explorar é extremamente apropriado à sociedade moderna com sua ordem mundial de rápidas e constantes transformações. Ao invés de somente ser saudável ajustando-se a uma situação, a um foco ou sintoma, a psicoterapia breve em Gestalt-terapia pretende que a pessoa aprenda a usar a sua própria awareness em qualquer situação. Ela tem a pretensão de que a pessoa consiga se auto-regular, que tome a posse e a responsabilidade pela própria vida. O objetivo da psicoterapia seja breve ou não, é a retomada do crescimento do cliente, e uma vez em bom contato com seus problemas e preocupações genuínas, com o seu meio autêntico, a pessoa é capaz de prosseguir adiante por conta própria.

Através desse estudo, pode-se dizer que a Gestalt-terapia possui todas as ferramentas

necessárias para que a psicoterapia breve possa ser utilizada; não de maneira impensada, ou como regra geral nos atendimentos, mas como uma alternativa plausível em situações que solicitem esse tipo de intervenção psicoterapêutica, tais como: por necessidade do cliente ou no setor público de saúde que demanda exaustivamente a inserção do psicólogo de maneira mais direta e dinâmica.

Deve-se frisar, ainda, que em decorrência da grande procura de ajuda da população através de diversos meios, como livros de auto-ajuda, internet, grupos de apoio, a Psicologia de forma geral vem procurando responder a esse apelo através da cientificidade e de estudos nessa área que estão mais de acordo com o chamado ético de minimizar o sofrimento psíquico das pessoas.

Com efeito, diante das várias técnicas psicoterápicas atualmente existentes, defende-se que o atendimento completo e eficiente dos pacientes não pode prescindir da utilização daquela que, à frente do caso concreto, mostre-se mais adequada à solução de seu problema. E como visto, nos dias de hoje, onde os mais diversos fatores interferem na decisão da realização de um tratamento, muitas vezes o mesmo só poderá ser viabilizado com o desenvolvimento de tratamentos psicológicos mais curtos, tais como os preconizados pela psicoterapia breve.

Desse modo, acredita-se que a Gestalt-terapia abre possibilidades infinitas para o novo, em como olhar um determinado fenômeno e por si só, está a todo o momento se transformando e se reconfigurando. Nada mais lógico então, que esta abordagem também possa ser realizada através de uma psicoterapia de duração determinada.

Obviamente, muitas são as implicações que daí decorrem. Com esse estudo, portanto, não se pretendeu esgotar o assunto, mas apenas e tão-somente tecer-se uma prévia reflexão sobre a psicoterapia breve e suas conseqüências na prática da Gestalt-terapia, sendo certo que outros estudos mais aprofundados ainda devem ser feitos, o que, no entanto, não impediu, dentro das limitações do presente trabalho monográfico, uma abordagem a respeito.

REFERÊNCIAS

DARTIGUES, A. **O que é a Fenomenologia**. São Paulo: Moraes, 1992.

ENÉAS, M.L.E. Considerações sobre o Emprego da Psicoterapia Breve Psicodinâmica. **Psicologia: Teoria e Prática**. São Paulo, v.1, p.19-23, 1999.

FERREIRA-SANTOS, Eduardo. **Psicoterapia breve: abordagem sistematizada de situações de crise**. 2.ed. São Paulo: Ágora, 1997.

FIORINI, Hector J. **Teoria e Técnica de Psicoterapias**. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1999.

GIRALDEZ, Ricardo. Terapia Expressa. **Revista ISTOÉ Online**. São Paulo, n.1583, fev.2000. Disponível em: <http://terra.com.br/istoe/1583/medicina/1583terapia.htm>. Acesso em: 10 fev. 2006.

LEMGRUBER, Vera. **Psicoterapia focal: O Efeito Carambola**. Rio de Janeiro: Revinter, 1995.

LEMGRUBER, Vera. **Psicoterapia breve integrada**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

PERLS, F.S. **A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia**. Rio de Janeiro: Zahar, 1977.

PERLS, F; HEFFERLINE, R; GOODMAN, P. **Gestalt-Terapia**. São Paulo: Summus, 1997.

POLSTER, E; POLSTER, M. **Gestalt-terapia integrada**. São Paulo: Summus, 2001.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Gestalt-Terapia: refazendo um caminho**. 24.ed. São Paulo: Summus, 1985.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Gestalt-Terapia de curta duração**. São Paulo: Summus, 1999.

RODRIGUES, Hugo Elídio. **Introdução à Gestalt-terapia: conversando sobre os fundamentos da abordagem gestáltica**. Petrópolis: Vozes, 2000.

VANNUCHI, Camilo. Mentis Inquietas. **Revista ISTOÉ**, São Paulo, n.1832, p.50-57, 17/11/2004.

YONTEF, Gary M. **Processo, Diálogo e Awareness**. São Paulo: Summus, 1998.