

ATITUDES PRÁTICAS QUE VIABILIZAM A MUDANÇA TERAPÊUTICA EM UMA PERSPECTIVA DA GESTALT- TERAPIA

ACTITUDES PRÁCTICAS QUE PERMITEN EL CAMBIO TERAPÉUTICO EN UNA PERSPECTIVA DE GESTALT-TERAPIA

PRACTICAL ATTITUDES THAT ENABLE THERAPEUTIC CHANGE IN A PERSPECTIVE OF GESTALT-THERAPY

Filipe Silva*
filipesilva18@hotmail.com

Roberta Signorelli Ciuffo**
robertasig@hotmail.com

* Faculdade Sul Fluminense, Volta Redonda/RJ – Brasil
** Universidade Celso Lisboa, Rio de Janeiro/RJ - Brasil.

Resumo

O presente trabalho teve o objetivo de realizar uma revisão da literatura na área de Psicologia Clínica e mais especificamente do Humanismo e da Gestalt- Terapia. Foram estudadas algumas técnicas e teorias como a Teoria Paradoxal da Mudança para a práxis terapêutica. Quando se associa a teoria com a prática ressaltando-se a práxis, ação criadora. Acreditou-se que todo o potencial de crescimento e de transformação do ser humano se encontra no mesmo, basta existir necessidade de se conhecer e de fazer escolhas mais saudáveis. O presente artigo visou enriquecer e contribuir para a produção de conhecimento em relação ao tema investigado por meio de estudos bibliográficos, fundamentações teóricas e referências que foram utilizadas para melhor compreensão do exercício do Gestalt- terapeuta em âmbito da psicologia clínica. Enfatizou veementemente a necessidade de se focalizar a relação dialógica para a potencialização dos processos de crescimento e de criação do cliente em psicoterapia.

Palavras-chave: Psicologia- clínica; Gestalt- Terapia; Relação dialógica.

Resumen

El presente trabajo tuvo como objetivo realizar una revisión de la literatura en el área de la Psicología Clínica y más específicamente del Humanismo y la Terapia Gestalt. Se estudiaron algunas técnicas y teorías, como la Teoría Paradójica del Cambio para la praxis terapéutica. Cuando la teoría se asocia con la práctica, se enfatiza la praxis, la acción creativa. Se creía que en él se encuentra todo el potencial de crecimiento y transformación del ser humano, solo hay necesidad de conocer y tomar decisiones más saludables. Este artículo tuvo como objetivo enriquecer y contribuir a la producción de conocimiento en relación con el tema investigado a través de estudios bibliográficos, fundamentos teóricos y referencias que sirvieron para comprender mejor la práctica del terapeuta Gestalt en el contexto de la psicología clínica. Enfatizó con vehemencia la necesidad de centrarse en la relación dialógica para potenciar los procesos de crecimiento y creación del cliente en psicoterapia.

Keywords: Psicología Clínica; Terapia Gestalt; Relación dialógica.

Abstract

The present work had the objective to carry out a literature review in the area of Clinical Psychology and more specifically Humanism and Gestalt Therapy. Some techniques and theories like the Paradoxical Theory of Change for therapeutic praxis were elucidated. Seen when theory is associated with practice emphasizing praxis, creative action. It was believed that all the potential for growth and transformation of the human being is found in him, there is only need to know and make healthier choices. The present article aimed to enrich and contribute to the production of knowledge regarding the subject investigated through bibliographical studies, theoretical foundations and references that were used to better understand the exercise of the Gestalt therapist in the field of clinical psychology. It was assimilated the vehemence of focusing the dialogic relationship for the empowerment of the processes of growth and client creation in psychotherapy.

Keywords: Clinical psychology; Gestalt Therapy; Dialogical relationship.

INTRODUÇÃO

A psicologia clínica permite diversas abordagens, dentre as quais a Gestalt- terapia, investigação que possibilita ao profissional o exercício da psicoterapia individual e em grupo. A base teórica tem como fundamento uma das correntes humanistas no exercício prático de atitudes e desenvolvimento para condições favoráveis à manutenção do *setting* terapêutico (*Epoché*) ao longo das sessões com o cliente. O terapeuta desenvolve uma postura aberta de escuta-às questões que se revelam como fontes de sofrimento psicológico para o indivíduo (ROGERS, 1983). Desse modo, o terapeuta é apresentado ao espaço interno e simbólico do cliente que comunica-as temáticas que abarcam a trama de suas questões. Por meio da aceitação incondicional e positiva, o cliente visualiza os objetos e as relações que teve com eles ao longo de sua história de maneira mais clara e segura.

O terapeuta assegura ao cliente um clima de segurança emocional para que esse tenha liberdade para exprimir sentimentos que anteriormente eram obscurecidos e não exteriorizados, sendo que dessa forma a relação terapêutica potencializa os processos de mudanças internas vivenciados pelo cliente. A partir do uso de teorias e técnicas específicas, como o da intervenção paradoxal, o terapeuta desafia as expressões do cliente, fortalecendo a exploração que ele faz de si mesmo através dos momentos reflexivos e de questionamentos da sua presente situação.

Desse modo, alguns elementos da história do cliente são ressignificados e ele consegue perceber suas questões sob diferentes ângulos e de forma mais tranquila devido à

sua tendência de atualização da “imagem do eu” durante o processo terapêutico. O terapeuta deve atentar às expressões corporais e aos vícios de linguagem para refletir sobre a experiência do cliente em sua integralidade, assim como, pode exprimir papéis que são assumidos pelo cliente em diferentes períodos de sua história de vida e, dessa maneira, evocar uma maior compreensão do que ele faz de si mesmo (SOMMERS–FLANAGAN, 2006).

A Teoria Paradoxal da Mudança é um recurso utilizado na execução dos preceitos da Gestalt e evidencia o paradoxo que ocorre sem qualquer tentativa coercitiva na relação dialógica para a mudança que ocorre no cliente, sem o exercício de esforço, reconhecendo o tempo necessário para a catalisação de transformações integrais em posse de suas posições atuais (FAGAN, 1984).

Realizou-se uma revisão de literatura na área de psicologia clínica, sobretudo da clínica humanista e da Gestalt- terapia que auxiliaram na compreensão dos conceitos que são ferramentas para o exercício da prática profissional e da utilização de técnicas, com destaque para as intervenções paradoxais que potencializam o processo terapêutico do cliente. Dentre os objetivos específicos, pôde-se enfatizar a dinâmica de sessões semanais para o estabelecimento do vínculo entre terapeuta e cliente e para a manutenção do *setting* terapêutico. Além disso, observou-se a condução de grupos como modalidade terapêutica para a vivência de experiências enriquecedoras de crescimento pessoal na perspectiva da Gestalt-terapia.

O percurso metodológico é a junção de um conjunto de etapas e processos a serem realizados, de forma ordenada e sistemática, na investigação científica, representando o passo a passo que consiste desde a assistência da realização da pergunta problema até a obtenção dos resultados da pesquisa, e quais os caminhos percorridos para obtenção de tal ato (REIS, 2010, p. 12). Outrossim, Lakatos e Marconi (2007, p. 86) afirmam que o método da indução representa um processo mental ao qual, por meio da partilha de dados particulares, com a devida constatação, pode-se inferir a respeito da verdade geral ou universal, abrangente a mais do que às partes examinadas. O objetivo central desse método é propor uma investigação mais ampla do que as premissas que deram base à mesma.

Ainda em consonância com o método do raciocínio indutivo, a generalização de conceitos que são abordados origina-se em observações de casos concretos, haja vista que as constatações particulares dos pesquisadores se derivam da elaboração do aspecto geral. Com isso, a pesquisa baseia-se no método de abordagem indutiva, ao que concerne a demonstração

de caráter geral com abordagem da problemática apresentada em momento anterior (PRODANOV; FREITAS, 2013, p. 28).

De acordo com Gerhardt e Silveira (2009, p. 33), a pesquisa qualitativa preocupa-se com aspectos da realidade que não podem ser quantificados, com foco na compreensão e explicação da dinâmica das relações sociais. Segundo os autores, essa modalidade tem como escopo o universo de significados, motivos, aspirações, valores, entre outros, o que compreende um aspecto não tangível da pesquisa. Algumas das características dessa modalidade de pesquisa consistem na objetivação do fenômeno, hierarquização das ações de descrever, compreender, explicar, na precisão das relações entre o global e o local em determinado fenômeno, na observância das diferenças entre o mundo social e o mundo natural entre outros métodos.

Ao que concerne à tipologia da pesquisa, tem-se a evidenciação quanto ao método exploratório, com a finalidade de proporcionar maior familiaridade ao problema evidenciado para que se possa ter mais facilidade na construção de hipóteses. A natureza do objetivo da pesquisa é exploratória, pelo fato da sua busca por fatores que, por meio do procedimento metodológico, levam à evidenciação das hipóteses de pesquisa (GIL, 2010).

O método para o levantamento de dados utilizado no presente trabalho é a pesquisa bibliográfica, que:

[...] implica em um conjunto ordenado de procedimentos de busca por soluções, atento ao objeto de estudo, e que, por isso, não pode ser aleatório. É importante salientar que, a revisão de literatura é uma das etapas e parte fundamental de qualquer trabalho de pesquisa (quantitativo ou qualitativo), não devendo ser confundida com a metodologia em si (LIMA, 2007, p. 37-45).

Freitas afirma que o pesquisador, ao realizar uma descrição científica do tema que investiga, demonstra a realidade como parte de uma visão do todo, mantendo sempre presente, o contato com o real. Entretanto, essa visão ainda é nebulosa e imprecisa, ou seja, parte de um conceito vazio de significação concreta. Desta representação conceitual vaga ruma-se para uma formulação conceitual que deixe de ser caótica e passe a representar efetivamente a realidade das coisas. O processo de construção do conhecimento implica em definir o público- alvo de investigação, tornando-o sujeito de uma ação transformadora (FREITAS, 2010).

A presença da Gestalt-terapia

A Gestalt-terapia consiste em uma aproximação ao conceito fenomenológico existencial, tendo por base a experiência imediata, o acontecimento no presente. Considera-se o momento do que se está vivendo, mesmo que esse momento tenha acontecido no passado ou possa acontecer no futuro. É uma descrição do que se vivencia.

Conforme Yontef (1998), a abordagem fenomenológica tem a finalidade, quanto experiência, à observação e reflexão acerca do momento que está sendo descrito, sendo analisada a pureza original do momento. É a experiência de uma pessoa quanto ao mundo, com atribuição de significados e ainda quanto aos fatores que levaram à constituição do momento, com observação de como acontece. A contribuição da Gestalt-terapia para o existencialismo é o entendimento de que o indivíduo é um conjunto de possibilidades que podem modificar-se conforme a sua existência. É conferida ao ser humano a liberdade de escolha, sendo vividas com angústia ou inquietação, já que ainda assim, não se pode escolher tudo, ocasionando-o sacrifício de algo (DE PAULA, 2014, p. 25).

A Gestalt-terapia origina-se da Psicologia da Gestalt, que entende o ser humano sob a ótica holística totalizada, com a apresentação do comportamento notório de forma externa, em conjunto com o aspecto interno. É uma unidade, sendo separada do corpo, mente e alma, ao que remete à unidade do sentir, pensar e agir. Segundo Ribeiro (1985), a Psicologia da Gestalt entende o problema por meio da percepção, do aprendizado, visualizando-o quanto à resolução do problema e determinado pela realidade do campo de visão total. Quando se visualiza um problema em alguma das três áreas citadas é visível a necessidade de reestruturação quanto a à percepção.

Ribeiro (1985) entende que quando existe a notoriedade de algo, a percepção tende a ver como um todo e em seguida, percebem-se as partes, com apresentação do conceito de todo e parte, sendo considerado que o todo é diferente da soma de todas as partes. Isto porque, somente o todo pode realmente apresentar o significado, a revelação do todo consiste na inter-relação das partes, sendo todos esses fatores dependentes da estruturação da percepção.

A partir da representatividade do todo pelo plano de fundo e da parte pela figuração, é possível entender que a figura surge do fundo. A figuração não faz uma parte sozinha quanto ao fundo, mas é sustentada e mostra-se por ele. Em termos práticos, o que o cliente traz como figura é parte do seu todo, portanto, também é seu fundo.

Conforme o que apresenta Yontef (1998), qualquer figura tem o caráter claro e de vigor, pois em algum momento foi destaque contra o pano de fundo da experiência do

indivíduo. Porém, à medida que não apresenta nitidez, seja aguda ou energética, o sentido de significado também não apresentará clareza. O fluxo, a figura e o fundo mostram também o processo que envolve o contato com as necessidades, significado o que se apresenta como emergente. Logo, na presença da vivência, a qual tem resolução plena, passa a ser fundo na experiência do indivíduo, permitindo assim que outras experiências se apresentem como figura. A satisfação da necessidade é o saudável no fluxo, a figura e o fundo (DE PAULA, 2014, p. 27)

Para que ocorra a satisfação das necessidades, é necessária a existência do fechamento da Gestalt; para a existência de outro assunto, com a existência da capacidade de manipulação a si próprio e do seu meio, pois mesmo em meio às necessidades de caráter fisiológico puro, estas só podem ser satisfeitas por meio da interação do organismo com o meio (PERLS, 1998, p. 24).

Conceitos base da Gestalt-terapia

O primeiro conceito a ser apresentado é a *awareness*, que se apresenta como um dos principais instrumentos de utilização para a Gestalt-terapia. É vista como um aspecto de intencionalidade, uma orientação para algo e ainda uma capacidade para a autorregulação que existe em cada indivíduo. É uma forma de experiência que se tem quanto ao estar em contato com a existência própria do indivíduo, apresentação do que é. Perls (2002) conceitua que as funções orgânicas do indivíduo dotadas de espontaneidade, que acarretam a *awareness* consistem em um processo de conscientização— ao aspecto não abstrato, à vivência e fluência dos estímulos: é uma forma quanto ao “experenciar”.

Apresenta-se como um processo quanto ao contato vigilante do evento de maior importância para o indivíduo e seu ambiente, com apoio de todos os sentidos, seja motor, emocional, cognitivo e ainda energético. É caracterizada pelo contato, pelo sentir, pela emoção demonstrada, e, sendo assim, a formação da gestalten,—que tem sua existência por meio do contato. O sistema *awareness* é um fluxo quanto à figura e o fundo, sendo a configuração material quanto a à figura material e às outras ao fundo, de forma sucessiva. É considerada como a existência do contato, e a ausência da existência da *awareness* como estar fora de contato. A *awareness* eficaz tem sua existência quando se tem a base nas necessidades de dominação quanto ao momento. Além do autoconhecimento, para que ocorra esse

processo, é preciso o conhecimento quanto à situação atual e como o *self* está na situação (YONTEF, 1998, p. 25).

Cardella ainda expõe que:

Awareness pode ser considerada, portanto, uma forma de experienciar, aliada à compreensão do 'como' desse experienciar. Isso significa ser necessário ocupar-se do óbvio, do dado, e descrever a situação tal qual se oferece a cada momento. Esta estratégia visa permitir que os significados inerentes a esse vivido aqui-e-agora emerjam a partir de sua focalização que se espera possa promover associações não esperadas com outros conteúdos. Os significados emergem a partir desses significantes, tomando esse termo num sentido amplo, desde que pode incluir um significante corporal, como um gesto ou postura (CARDELLA, 2002, p.65).

Conforme PHG (1997), o ato de contatar é todo tipo de relação vivenciada que se dê na fronteira com a interação existente entre o organismo e o ambiente. É a existência do processo contínuo dotado de reciprocidade que o homem e o ambiente têm sua transformação. Segundo Polster e Polster (2001), o contato é a existência do processo de formação de uma figura contra o fundo no campo do meio. É um processo de caráter contínuo quanto à origem de figuras que ativam o organismo como um todo, em todo o aspecto sensorial. O contato tem interação por meio da preservação e a necessidade de crescimento; quanto à assimilação do novo. Na manutenção do que já existe, entra tudo o que foi vivido, pois a vivência do indivíduo é o suporte buscado. Falar em contato significa dizer também quanto à ação e rejeição, quanto à existência de aproximação e distância.

De acordo com o exposto acima, uma fronteira eficiente exige um caráter permeável suficiente que permita o acesso para o crescimento e também impermeabilidade suficiente para que ainda exista a autonomia e inexistência quanto a tudo que se caracteriza como tóxico. As fronteiras eficientes são flexíveis de forma precisa para que exista um grau de abertura e fechamento a outro. Sendo assim, a *awareness* ocorre na fronteira de contato, porém, quando não se desenvolve, ou seja, quando a figura e o pano não têm nitidez em tal transação, ou ainda quando há o bloqueio dos impulsos de expressão, as *gestaltens* incompletas surgem. As fronteiras do indivíduo são formadas pela experiência que possuem quanto à vida e sua habilidade interna de assimilação e experimento do novo ou ainda intensificado (YONTEF, 1998).

O ajustamento, executado de forma criativa, se apresenta como autorregulação para a possibilidade de experimento do novo. É a formação de novas formas pessoais e ainda quanto à entrada de novos elementos por meio da existência do contato. Ainda é ajuste quanto à

criatividade de estar propenso a novas possibilidades. A Psicologia busca estudar o ajuste criativo, consistindo na transição sempre renovada entre o que é novo e o que é considerado rotina, que resulta quanto à assimilação e renovação (PHG, 1997, p. 45).

Em conformidade com Yontef (1998), o ajuste criativo é a existência do relacionamento entre o ser humano e o meio, assumindo assim a responsabilidade quanto ao reconhecimento e necessidade de condução de um bom modo quanto à sua vivência em meio à sociedade. É parte de suma importância para a autorregulação, pois facilitar a manutenção da sobrevivência e ainda ao crescimento.

Cardella (2002) ainda aponta que, como o contato é sempre criativo, pois somente o novo é objeto de contato, é imperioso destacar que no processo da autorregulação orgânica o novo não pode ter aceitação passiva, mas sim deve ser totalmente assimilado pelo indivíduo. Logo, é imperioso que haja o ajuste quanto à criatividade, pois são polares e ainda permitem a assimilação do que é nutritivo de modo que gere evolução e crescimento.

Outro termo que se apresenta é o suporte—que consiste na existência de toda e qualquer coisa que facilite o contato ou afastamento, podendo ser: suporte corporal, de energia, de respiração, de linguagem e ainda de empatia. Além desses, ainda dispõe recursos para que exista o contato ou afastamento. Conforme depreende Cardella (2002), o autossuporte é vital para o contato. No aspecto terapêutico, o suporte tem seu desenvolvimento de forma gradual, sendo o terapeuta um facilitador para a existência do processo de reconhecimento e ainda pela criação de recursos próprios para o cliente. Isto porque, é necessário que o cliente possa estabelecer contatos de forma plena. Tudo o que já foi vivenciado pelo indivíduo é considerado como suporte, sendo assim, o fundo é reconhecido como suporte.

O *self-suporte* é obtido quanto o cliente aprende a utilizar seus problemas para desfrutar consigo mesmo de todos os mecanismos que tenha a seu dispor. Cada dificuldade tem sua resolução e até mesmo pode facilitar a resolução da próxima, fortalecendo assim o *self-suporte*.

No que diz respeito à Gestalt-terapia, o *self* não consiste em estrutura, nem em uma entidade fixa nem ainda em uma instância psíquica, mas sim em um sistema completo, em função do seu caráter diverso e dinâmico quanto ao contato pela construção da relação com o meio no aqui e agora, não sendo o presente estático, mas sempre em transe e ainda com caráter concreto, sendo as vivências concretas. Sendo assim, o *self* é um sistema de caráter completo entre o presente não estático e concreto.

É abordado por PHG:

O self, o sistema de contatos, integra sempre funções perceptivo-proprioceptivas, funções motor-musculares e necessidades orgânicas. É consciente e orienta, agride e manipula, e sente emocionalmente a adequação entre ambiente e organismo. (PHG 1997, p. 179).

A existência do *self* dá-se por meio da energia do movimento. É entendida como um processo que existe na fronteira do contato: é o processo de não-existência, é a vivência em transformação. É de caráter estritamente pessoal e ainda caracterizado pela maneira única e pessoal de reação quanto a um determinado momento e num determinado campo, em função do estilo pessoal. Não é o ser, mas é o *ser no mundo*, existente em variação conforme o que se vive. Na existência de contato, o *self* é um processo de figura e também de fundo. Tem espontaneidade e ainda aparece sem necessidade de determinação, sempre interligado a uma situação. É o campo, que, por vezes tem individualidade, mas também pode apresentar expansão quanto ao meio.

Segundo PHG (1997), a existência do *self* se dá por meio da corrente entre as funções Id, Ego e Personalidade. O Id é passivo, pois tem relação com o aspecto que envolve os sentimentos, as emoções, o fluxo das experiências vividas de forma essencial, mas que também possibilita a formação de uma figura por meio de um fundo. Nessa função, o *self* é genérico, pois é indeterminado pelo ser no mundo. Quando é interrompido, quando não existe a fluidez, existe então a psicose.

Já a função Ego tem relação quanto à criatividade, à destruição, à ação motora e verbal. Tem atuação quanto às possibilidades do futuro. É ação, sendo existente tanto por meio de movimento, quanto também da fala. Tem por escopo ser ação que serve tanto para identificação quanto para alienação. Apenas enquanto Ego é que o *self* tem o caráter singular, somente o eu, somente o indivíduo. É singular, individual. Porém, quando ocorre a interrupção da função Ego, não existe também fluidez, sendo então dada origem à neurose.

A personalidade é o aspecto reflexivo, de assimilação, a objetificação. A vida é unificada num papel, produto da consciência produzida. É a existência de todos os papéis e vivência que existem como próprios. Têm-se várias personalidades, sendo reflexos da vivência. Quando há a interrupção dessa função, sem a existência de fluidez, não existem então personalidades, anula-se esta função.

A teoria paradoxal da mudança

Quanto ao entendimento de Beisser, encontrado em Fagan e Sheperd (1975), Perls não apresenta uma definição cristalina quanto à teoria da mudança, mas, em grande parte da obra e também nas técnicas práticas da Gestalt-terapia, diz que esta tem caráter implícito.

[...] a mudança ocorre quando uma pessoa se torna o que é, não quando tenta converter-se no que não é. A mudança não ocorre através de uma tentativa coerciva por parte do indivíduo ou de uma outra pessoa para mudá-lo, mas acontece se dedicarmos tempo e esforço a ser o que somos – a estarmos plenamente investidos em nossas posições correntes. (Beisser in Fagan e Shepherd 1975, p.110).

Perls, ao tentar descrever sua teoria, observa o paradoxo existente nas religiões orientais:

[...] mudar é tornar-se o eu já é; o árido é fértil; não tentar dominar uma dor pela supressão, mas acompanhá-la atentamente, é um meio para não ser dominado por ela; permanecendo no vazio, encontra-se o pleno; o momento do caos prenuncia uma nova ordenação desde que não se tente impor ordem. (Tellegen, 1984, p.42)

A influência das religiões orientais na teoria de Pearls quanto ao que diz respeito à mudança, aponta que, para a Gestalt-terapia, a pessoa tem a capacidade para o crescimento, tornando mais ainda o que é, mas não quando tenta ser o que não é. É necessária a aceitação de afetos, pensamentos e afins, mesmo que sejam sentidos como dolorosos, para que exista a mudança. O homem se apresenta em um caráter contínuo de crescimento, pois a vida está em movimento e ainda se transita entre as polaridades que formam o total do indivíduo. A mudança pode existir-quando o indivíduo deixa de lado o que gostaria de ser e tenta ser o que já é. Mesmo com a permanência no lugar, existe a criação de uma base solidificada para a possibilidade de deslocamento, para que seja facilitada a movimentação (CARDELLA, 2002).

A mudança, conforme o que apresenta Yontef (1998), tem relação quanto ao desenvolvimento do autossuporte. A evolução inclui também o reconhecimento quanto à ajuda externa, por meio do amor de outros, requerendo assim o autossuporte, que deve incluir o autoconhecimento e também a autoaceitação. Não pode existir o suporte adequado sem que exista o conhecimento de si mesmo, das capacidades, das necessidades, do ambiente e das vivências.

Beisser (em Fagan e Shepherd 1975) aponta que os Gestalt-terapeutas não desempenham papel de agentes transformadores, mas devem atuar no encorajamento ao cliente a já ser o que é, para que assim de fato exista a mudança. O Gestalt-terapeuta não deve

dar incentivo para o cliente quanto à existência do objetivo de mudança como foco principal para a teoria, para que não exista o estabelecimento da dicotomia que Perls nomeou como dominador e dominado.

A Gestalt-Terapia acredita que θ dominador e dominado, esses dois polos, têm existência no interior do indivíduo, mas que existe uma luta na tentativa de domínio de algum polos deles. Existe assim um conflito interno, uma luta entre ambos os polos, não sendo nunca completa, pois o dominador e o dominado lutam pela sua existência (PERLS, 1977). Para a Gestalt-terapia, o estado natural do homem é a existência de um ser único e total e não fragmentado. Sendo assim, existe no estado natural o aspecto transitório entre o eu e o meio.

Logo, se os “eus” forem alienados, eles assumem papéis divergentes, fragmentados, sendo então a atuação do Gestalt-terapeuta o elo de comunicação entre esses papéis divergentes, pois quando há a identificação de um paciente com os fragmentos alienados, existe então a integração. Portanto, sendo aquilo que já é, de forma plena, o indivíduo pode se tornar outra pessoa (YONTEF, 1998).

Cada pessoa é única, mas essa confirmação, a manutenção e desenvolvimento de tal premissa só são permitidos por meio do contato com o meio, com o outro. A abrangência do eu existe ao entrar em relacionamento. Ainda se apresenta quando à teoria paradoxal da mudança, que quando o indivíduo se assume como ele mesmo, as pessoas o tratam como tu. Nisso, quando há o tratamento da pessoa como Tu, o indivíduo se torna mais inteiramente ele mesmo. A Teoria em questão tem conflito quanto ao paradoxo da intervenção de qualidade quanto ao rompimento das defesas e ainda quanto à tentativa de aniquilar a resistência empregada. Ainda existem técnicas e sua utilização ou com a presença da personalidade? do terapeuta para que este direcione de forma direta para o resultado almejado que é a saúde. O processo da Gestalt-terapia leva a mudança ~~quanto~~ a todos os lugares de campo, pois quão melhor e precisa a investigação, melhor a reorganização (DE PAULA, 2014, p. 30).

Conforme Orgler (in D’acri, Lima, Orgler, 2007, p. 215), a existência de qualquer mudança pode apresentar um risco manifestando-se como um risco de saída da situação já vivenciada, considerada familiar, por maior desconforto que possa apresentar. Existe o paradoxo entre o risco de sucesso e insucesso. Também se apresenta quanto à dificuldade de deixar o que é considerado familiar. Por vezes, o risco impede que o indivíduo tenha a vivência de coisas novas, de possibilidades que se apresentam com o novo.

A aplicação da Gestalt- terapia e sua importância

A partir da perspectiva da Gestalt-terapia e da compreensão de algumas intervenções terapêuticas no contexto clínico, o psicólogo, sendo dotado de conhecimento teórico e de técnicas apropriadas no exercício de suas práticas, precisa, através de um ajuste fino entre teoria e prática, estabelecer a práxis terapêutica, atuando de forma pautada em princípios éticos e estruturados de sua abordagem clínica.

Percebeu-se que a relação dialógica é um instrumento que possibilita as múltiplas formas como o cliente se descreve, se identifica com objetos, coisas e sentimentos por meio de metáforas, além de figuras de linguagem que são carregadas de experiências sensíveis. Assim, as experiências dialógicas foram consideradas como ricas em representações do funcionamento integral e do mundo subjetivo de cada pessoa.

Ressaltou-se a importância da leitura e da capacitação com textos acerca da abordagem da Gestalt-terapia para atuação em psicologia clínica, sendo que, no primeiro momento, o terapeuta deve oferecer um ambiente de acolhida e de escuta para as questões que levaram o cliente a buscar ajuda. Nas sessões seguintes o terapeuta deve acompanhar o cliente de forma a compreender aquilo que ele revela e como ele experimenta a situação, a partir do ponto de referência do cliente. Nesse sentido, o terapeuta evita julgar, avaliar e interpretar o ponto de referência que o cliente revela ao longo das sessões para que ele próprio tenha condições de perceber a si mesmo sem resistências e preconceitos morais, ou seja, o cliente tem a liberdade de se expressar livremente com o terapeuta (ROGERS, 2001).

Compreendeu-se por meio da Teoria Paradoxal da Mudança que as transformações terapêuticas podem ocorrer quando o indivíduo abandona aquilo que gostaria de se tornar e tenta ser o que é, ou seja, ocorre um processo de autoaceitação e autossuporte, visto que o crescimento e o desenvolvimento humano incluem processos de autoconhecimento, assimilação e obtenção de ajuda e amor de outros (YONTEF, 1998). Assim, o cliente cria uma base sólida para se deslocar com segurança, sendo que qualquer movimento pode ser difícil sem esse terreno firme. Portanto:

[...] a mudança ocorre quando uma pessoa se torna o que é, não quando tenta converter-se no que não é. A mudança não ocorre através de uma tentativa coerciva por parte do indivíduo ou de uma outra pessoa para mudá-lo, mas acontece se dedicarmos tempo e esforço a ser o que somos – a estarmos plenamente investidos em nossas posições correntes (FAGAN, 1984).

Sendo assim, a partir dos resultados encontrados na literatura consultada em uma perspectiva humanista e mais especificamente da Gestalt-terapia (GT) pode-se evidenciar como a postura filosófica e o desenvolvimento de atitudes do terapeuta são relevantes para potencialização da relação dialógica e, portanto, de intervenções mais eficazes no *setting* clínico. Notou-se o papel do Gestalt-terapeuta como o de um catalisador das mudanças experimentadas pelo cliente em processo de psicoterapia. Assim, o principal responsável pelas mudanças internas decorridas é do próprio cliente.

(...) os Gestalt-terapeutas rejeitam um papel de ‘transformador’, pois se deve insistir e encorajar o cliente a ser o que é. Quando o indivíduo procura a terapia está em conflito entre dois polos, “o que deveria ser” e o que “pensa que é” e acaba não se identificando com nenhum dos polos. O Gestalt-terapeuta não deve encarar o pedido de mudança do cliente como objetivo principal da terapia (PERLS, 1979).

Acredita-se na ausência do papel transformador quanto à atuação do Gestalt-terapeuta, pois, assim como abordado acima, o cliente, em procura da terapia e das suas diversas formas de ajuda presentes no âmbito da Psicologia, deve-se auxiliar em outros aspectos, sendo a mudança efetivada pelo próprio cliente e não como o foco principal oferecido pela Gestalt-terapia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O indivíduo, a reconhecer os medos, os prazeres, as alegrias, as tristezas, as limitações, dúvidas pode “experienciar” o que de fato é considerado como ser, quanto à existência do ser no mundo. Por meio dessa experiência é que existe a tomada de decisões quanto à possibilidade de mudança ou até mesmo permanência do que já é familiar, mas quando existe o contato com sentimento e emoções poderosos, já existe outra pessoa, mesmo que se apresente como ele mesmo. A mudança existe de forma implícita no processo de autoconhecimento do indivíduo.

A partir do momento em que o cliente toma a direção de sua vida, passa a ser sujeito de si mesmo, da sua própria existência, sendo então vivenciada a liberdade para a mudança quanto à forma de existir no mundo, à forma de se relacionar. Sendo assim, passa a

reconhecer as necessidades primárias, porquanto, as escolhas têm origem por meio de uma base sólida, de forma reconhecida. As referências para a sua escolha, a sua existência deixam de ser advindas da família e da sociedade, mas são dele mesmo, sendo reflexos da sua vivência.

Destacou-se a relação terapêutica na Gestalt-Terapia como ferramenta pautada no encontro, na presença, no diálogo e na relação que se está desenvolvendo naquele exato momento, e sem dúvida alguma, um precisa acreditar no outro, terapeuta e cliente acreditando nas possibilidades e caminhos que o outro tem para contribuir nesta relação.

Ressaltou-se a importância da compreensão empática(ou enfática?) frente às questões do cliente, da congruência entre as suas sensações e as expressões, além do engajamento com a experiência por ele exposta para o fortalecimento do vínculo seguro e propício ao processo terapêutico.

Pôde-se então concluir que, em âmbito da clínica em que os clientes têm maior liberdade para expressar seus sentimentos e falar das questões que envolvem sua angústia existencial, quando as atitudes do seu terapeuta são evidenciadas pela máxima congruência entre a experiência e a expressão que envolvem a compreensão empática e a aceitação positiva incondicional, a relação terapêutica promove um ambiente que favorece o crescimento.

Nesse sentido, ressaltou-se a própria capacidade do cliente reconhecer suas necessidades existenciais e de se desenvolver sem que venha a ser “perturbado” por medidas de intervenção oriundas de um ponto de referência que não seja o seu próprio.

Portanto, o presente trabalho foi realizado a fim de se elucidar de forma geral algumas teorias e técnicas do processo terapêutico em âmbito da Gestalt- terapia eficazes na promoção de mudanças na percepção que o cliente tem de sua realidade e de si mesmo, além das possibilidades que o terapeuta tem de auxiliar na saúde psicológica experimentada por ele. Dessa forma, o cliente é recebido em um ambiente onde possa ser capaz de se conhecer com maior segurança e orientar suas forças de crescimento em um processo de autodescoberta benéfico à sua experiência global.

REFERÊNCIAS

CARDELLA, B. H. P. **A construção do psicoterapeuta: uma abordagem gestáltica.** São Paulo: Summus, 2002.

DE PAULA, G. A. **A Teoria Paradoxal da Mudança na prática da Gestalt-Terapia.** Aware Revista Eletrônica, v. 4, n.1, 2014, p. 21-31.

FAGAN, J.; SHEPHERD, I. (orgs). **Gestalt-terapia: Teoria, técnicas e aplicações.** 2ª Ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1975.

FREITAS, S. M. P. **A pesquisa fenomenológica em psicologia.** In: Baptista, M. N; Campos D. C. Metodologias de Pesquisa em ciências: análise quantitativa e qualitativa. Rio de Janeiro: LTC; 2010.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. (Org.). **Métodos de Pesquisa.** Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de metodologia científica.** 6. ed. 5. reimp. São Paulo: Atlas, 2007.

LIMA, T. C. S; MIOTO, R. C. T. **Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica.** Rev. Katál. Florianópolis, v. 10 n. esp. p. 37-45. 2007.

PERLS, F.S. **A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia.** 2ª Ed. Rio de Janeiro: LTC – Livros técnicos e científicos editora S.A., 1988.

PERLS, F. S. **Escarafunchando Fritz: dentro e fora da lata de lixo.** 3ª Ed. São Paulo: Summus, 1979.

PERLS, F. S.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. **Gestalt-terapia.** 2ª Ed. São Paulo: Summus, 1997.

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

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. de. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico.** 2. ed., Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

REIS, F. L. dos. **Como elaborar uma dissertação de mestrado.** Lisboa: Pactor, 2010.

RIBEIRO, W. **Existência essência: desafios teóricos e práticos das terapias relacionais.** São Paulo, Summus, 1998.

ROGERS, C. R. **Um jeito de ser.** São Paulo: EPU, 1983.

ROGERS, C. R. **Tornar-se pessoa.** São Paulo: Martins Fontes, 2001.

SOMMERS–FLANAGAN, R. **Teorias de Aconselhamento e de Psicoterapia. Contexto e Prática: Habilidades, Estratégias e Técnicas.** Trad. Dalton Conde de Alencar. LTC, Rio de Janeiro, 2006.

TELLEGEN, T. A. **Gestalt e grupos: uma perspectiva sistêmica**. 4ª Ed. São Paulo: Summus, 1984.

YONTEF, G.M. **Processo, diálogo e awareness: ensaios em gestaltterapia**. São Paulo: Summus, 1998.

Recebido em: 15/07/2020

Aceito em: 31/07/2020

Endereço para correspondência:

Nome Filipe Silva

Email filipesilva18@hotmail.com



Esta obra está licenciada sob uma [Licença Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)