

Depressão em Gestalt-Terapia

Depression in Gestalt therapy

Mônica Araújo Rodrigues Elisiário

RESUMO

A Gestalt-Terapia é uma escola de psicoterapia que tem o propósito de investigar e trabalhar com o ser humano em situações de impedimentos das possibilidades de crescimento e transformação criativa na sua relação com o mundo. O indivíduo com depressão encontra-se só, fragmentado, sem referência, geralmente rejeitado pela família e pelo mundo, sem amigos e sem perspectiva de trabalho, devido às condições sociais e culturais envolvidas na trama da vida por ela vivida, esses fatores repercutiram e repercutem em seu processo de subjetivação.

Palavras-Chave: Depressão; Abandono; Desemprego; Rejeição; Família.

ABSTRACT

The Gestalt therapy is a school of psychotherapy that has the purpose of investigating and working with the human being in situations of impediments of the possibilities for creative growth and transformation in their relationship with the world. The individual with depression is only, fragmented, without reference, generally rejected by the family and the world, without friends and without prospects of work, because the conditions involved in social and cultural fabric of life lived by it, these factors pass and impact on the process of subjectivation.

Keywords: Depression; Abandonment; Unemployment; Rejection; Family.

A configuração da pessoa que se encontra em estado de depressão nos deixa vislumbrar, segundo Emílio Romero, uma trama intrincada de relações onde ela vivencia seu drama, criando e tecendo uma teia que se enrola e se desenrola. Dentro de tal cenário, ela, como personagem central nem sempre age por si, pois, mesmo sendo a autora da referida trama, ela mesma é “tramada” e se deixa tramar por outros. Sua “performance” é reduzida e se sente presa nessa teia, de forma profunda e quase inexorável, a ponto de sentir que sua liberdade de movimentos vivenciais se reduz a muito pouco; mas, por outro lado, ainda que possa parecer paradoxal, ela também pode sentir e agir ainda como ser humano suficientemente livre e único, capaz de tecer verdadeiramente sua trama e seu drama existencial, não importando o quanto seja arrastada ou levada por forças estranhas e fora de sua vontade, nesta ou naquela direção.

O ser humano dispõe de todo material necessário para enfrentar a vida, e para tanto, precisa conscientizar-se das suas condições, utilizando o *self*, que é o sistema pelo qual o organismo fará contato no campo organismo/meio através do processo de formação figura/fundo durante o ajustamento criativo.

“É inconcebível um método não estar a serviço de uma teoria, que nos ajuda a colocar o ser humano dentro de uma compreensibilidade, permitindo-nos vê-lo na sua relação com o mundo”. (RIBEIRO, 1999, pág. 51)

Os três elementos que compõem o pano de fundo da vida de um sujeito para a construção da subjetividade, junto às suas necessidades individuais, seu projeto de vida, no sujeito deprimido são:

1. Suas vivências antigas ou anteriores
2. As situações vivenciais pendentes e inacabadas
3. O fluxo da experiência de sua vida presente.

Antes de toda e qualquer investigação biológica, psicológica ou sociológica, será necessário fazer uma investigação sobre a interação Campo = organismo/ambiente,

observando o funcionamento dessa fronteira de contato, facilitando a integração da diversidade subjetiva (pensamento, ação, movimento e fala). A compreensão e integração de tudo isso poderá facilitar uma integração holística, levando a uma *awarenes* (uma forma dele experienciar, estar em contato com esse campo/indivíduo/meio com total suporte sensorio-motor-emocional-cognitivo e energético.) e à consciência emocional. (PERLS, 1997)

Esse todo, denominado campo, é o espaço vital constituído pela totalidade dos fatos coexistentes, envolvendo a pessoa, o meio e o momento em que ela vive. Nada fica de fora. Tudo é incluído desde que ocorra com a pessoa em questão.

O sujeito é uma construção sócio-histórica, o trabalho passa a ser “uma via de subjetivação porque é tomado como valor essencial para a inserção social” (Foucault apud Fonseca, 1995). A falta de trabalho, portanto, seria causa de sofrimento psíquico, uma vez que o sujeito, dentro das condições sócio-históricas atuais, só se confere identidade social se estiver empregado. Mesmo trabalhando, se não tiver um registro profissional, ele não se sente “empregado”, e conseqüentemente, está excluído da força de trabalho, inútil e desnecessário ao sistema.

Segundo Castel (1998) “o trabalho é como um suporte privilegiado de inscrição na estrutura social. Dessa forma, quando o indivíduo encontra-se impedido de trabalhar, ação que na sociedade atual se vê impedido de pertencer a um grupo social, fato que causa forte sofrimento psíquico”. Como coloca Forrester “não é o desemprego em si que é nefasto, mas o sofrimento que ele gera.” (1997, p.10)

Diante de tal sofrimento, uma intervenção se faz pertinente pela possibilidade de contribuição na minimização do seu sofrimento: faz-se necessária a reconstrução de um projeto de resignificação subjetiva, apontando novas formas de inserção/inscrição social de tal forma que este sujeito em depressão, possa escapar dessa ótica individualizante e, saindo dela, o reveja e se situe de forma resignificada na problemática do trabalho/emprego/desemprego. Assim, poderá sair da camisa de força a que se submete dentro de uma lógica excludente e perversa, onde não há possibilidade de mudança social.

Quanto às condições de sociabilidade no tempo vivido, o indivíduo com depressão, demonstra--se fragilizado, desesperado diante da impossibilidade e de sua impotência. Teme a repetição de sua própria história e não consegue ver que “o sintoma pode criar uma situação de rotina que leva o indivíduo a recolher-se pelo medo do fracasso, ainda quando, objetivamente, ele tem condições de sucesso.” (Ponciano, pág. 114)

No indivíduo em depressão deve-se encorajá-lo na promoção de tentativas de reencontrar seu centro de equilíbrio, facilitando tal percurso, de todos os modos possíveis e a ele disponíveis. Isso se tornará possível através de uma resignificação permanente de modos adequados de existir, de tal forma que ele encontre seu verdadeiro sentido existencial, sua realidade mais íntima, encorajado a sentir prazer em olhar para si mesmo e se reconhecer como pessoa.

A experiência humana se realiza através do contato e da relação. Viver é contato e isto se dá no processo contínuo da reciprocidade em que o homem e o mundo através de uma relação complexa, paradoxal, mas rica, se transformam. Enquanto ser relacional, no contato nos coloca em processo vivenciais, em permanente busca de nós mesmos e da nossa realização.

O princípio central da idéia de crescimento psicológico é a teoria da mudança: ou seja, a mudança não ocorre simplesmente por uma pessoa querer ser diferente e direcionar-se para isto, mas, antes, por ela investir em si própria e em sua condição existente no presente. A mudança ocorre quando a pessoa se torna o que é, e não quando ela tenta se tornar aquilo que não é. Também acontece a mudança, se a pessoa dedica seu tempo e esforço para ser o que é estar totalmente investida de suas posições atuais.

Perls definia a saúde e a maturidade psicológicas como a capacidade de emergir do apoio e da regulação ambiental para o auto-apoio e para uma auto-regulação. Isto significa dizer que o indivíduo tem que interagir constantemente com o meio. O ponto fundamental e essencial dessa interação indivíduo/meio é a seleção dos

relacionamentos com meio, propiciando ao indivíduo um desenvolvimento que se dá de um apoio ambiental à independência pessoal.

Fazer a caminhada rumo ao resgate da subjetividade do sujeito é uma proposta de busca de compreensão e clareza sobre seu universo, seus valores, medos, crenças, como percebe sua vida esfacelada, fazendo com que ele se veja como unidade e não mais como indivíduo esfacelado e fragmentado.

Dar-lhe condições de perceber que a permanência na dor é corrosiva e que, à medida que se como organismo fluido e capaz de auto-realizar-se, estará mais próximo de si mesmo e de sua plenitude. Levá-lo à busca de outra realidade que o faça sentir-se sujeito e não mais uma vida assujeitado e desvalorizado enquanto ser humano e cidadão. “Enfim, é resgatar esta singularidade na compreensão do sujeito, abrindo em todos os vetores que sustentam seu mundo os vislumbres de sua subjetividade”. (ROMERO, 2004)

“Como ser de possibilidades, o homem é novo a cada momento que passa, e ele se torna possível e viável quando, olhando suavemente para dentro de si mesmo, se percebe mais belo, mais inteligente, mais capaz e livre do que se imaginava”.

(...)

“Não basta ensinar às pessoas a descobrir as causas de suas desgraças. É preciso ensiná-las a conviver eficazmente com sentimentos de esperança e de transformação”.

(Jorge Ponciano Ribeiro)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CASTEL, R. **As metamorfoses da questão social: uma crônica do salário.** Petrópolis: Ed.vozes, 1998.

FORRESTER, V. **O horror econômico.** São Paulo: Editora da Universidade Estadual Paulista, 1997.

FOUCAUT, M. **A arqueologia do Saber.** Tradução de Luiz Felipe Baeta Neves. 4 ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1985.

GINGER, Serge e Anne ginger. **Gestalt, Uma Terapia do contato.** 4ª ed. São Paulo: Summus Editorial Ltda, 1995.

PERLS, Frederick S. HEFFERLINE, H. GOODMAN, P. **Gestalt-terapia.** São Paulo, Ed. Summus, 1997.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Gestalt-Terapia de Curta Duração.** São Paulo: Summus Editorial, LTDA, 1999.

ROMERO, Emílio. **O encontro de si na trama do mundo.** Della Bídia Editora. 1ª ed. São José dos Campos, SP, 2004.

Endereço para Correspondência:

Mônica Araújo Rodrigues Elisiário

E-mail: monikelisario@yahoo.com.br

Recebido em: 09/03/2009

Aprovado em: 26/06/2009.