

ARTIGO

Psicoterapia de grupo: reflexões sobre as mudanças no contato entre os membros do grupo durante o processo terapêutico.

Group psychotherapy: reflections about changes in the relationships between members of the group during therapy

Ana Beatriz Azevedo Farah

Universidade do Estado do Rio de Janeiro, (UERJ), Rio de Janeiro, RJ, Brasil

RESUMO

Este trabalho consiste na revisão bibliográfica acerca do atendimento de grupo e as relações estabelecidas entre os seus membros. Visando este objetivo, a pesquisa foi estruturada de maneira a explorar, primeiro, o conceito de grupo e suas diversas leituras através das lentes da Teoria de Campo, da Teoria Organísmica e da Fenomenologia, enfocando os pontos nas quais essas teorias aproximam-se dos pressupostos da abordagem da Gestalt-Terapia. Em um segundo momento, a proposta foi revisar como um indivíduo estabelece relações com outras pessoas e com o meio em que vive, e os mecanismos que pode desenvolver. A partir daí, foi visto como os membros de um grupo terapêutico interagem entre si e as mudanças que acontecem nessas relações, que possibilitam o trabalho terapêutico em grupo. Em seqüência, é apresentado um relato de atendimento de grupo, com a finalidade de expor como na prática é possível observar algumas mudanças nos relacionamentos entre os membros do grupo, com o passar do tempo. Esse estudo visa uma reflexão sobre o atendimento em grupo e alguns dos benefícios que o cliente pode ter a partir dessa modalidade de atendimento.

Palavra-chave: Contato; Gestalt-Terapia; Psicoterapia de Grupo.

ABSTRACT

This work consists on a biography review of group psychotherapy and the relations established between the members. With this in mind, the research was structured in a way to explore, at first, the concept of group and the various readings, throw the eyes of Field Theory, Organismic Theory and Phenomenology, focusing the on the point in which these theories approach the perspective of Gestalt-Therapy. In a second moment, the purpose was to review how an individual establishes relationships with other people and with the world he lives in, as well as the mechanisms he can develop. From that point on, it was seen how psychotherapy group members interact with each other and the changes that occur in these relations that allows group therapy. Later on, a report of a group psychotherapy is shown with the objective of showing how, during the practice, it is possible to observe some changes in the relationships between members of the group as time passes. This study tries to lead to a reflection about group psychotherapy and the benefits that the client can obtain with this modality of therapy.

Keywords: Contact; Gestalt-Therapy; Group Psychotherapy.

Introdução

O ser humano é um ser social e está inserido em um grupo desde seu nascimento: a família. Com o passar do tempo, vai sendo inserido em outros grupos (a escola, a vizinhança, etc) nos quais vai convivendo e aprendendo, formando seus conceitos, seus valores e construindo sua personalidade.

Nessas relações, que a pessoa vai estabelecendo, ao longo de sua vida, ela vai elaborando diferentes formas de colocar-se no mundo, de entrar em contato com ela mesma e com outras pessoas. Contudo, no decorrer dos anos, a criança, tão espontânea e criativa, cede lugar a um adulto rígido, com maneiras de relacionamentos engessados no qual a novidade parece não ter espaço e nem o encantamento da infância. É nesse cenário que chega a maioria dos clientes para atendimento. Muitos, por pré-conceito e/ou por falta de conhecimento sobre a psicoterapia em grupo, optam pela terapia individual, quando a primeira modalidade, pode ser até mais indicada em determinados casos.

É um fato, que o ser humano é um ser social, que está inserido em um grupo desde o seu nascimento até os seus últimos suspiros. Sendo assim, se o homem “adoece”, ele adoece em grupo, no contato com outras pessoas e nas relações, e então, por que não utilizar essa modalidade de terapia como “curadora”? Por que não fazer o caminho inverso que o levou a “doença”?

Se o homem encontra-se em um estado não-saudável, originado nas relações com outras pessoas, então, será que se ele for capaz de estabelecer novas maneiras, mais saudáveis, de fazer contato, não será esse um caminho do restabelecimento da saúde?

O grupo terapêutico reúne pessoas diferentes cada um com o seu jeito próprio com seus potenciais e suas limitações, facilidades e dificuldades. Pouco a pouco, à medida que o grupo vai acontecendo, as formas peculiares dos membros de interagir com o mundo vão sendo reveladas.

Vale ressaltar que as devoluções vão ocorrendo de forma progressiva durante o andamento do grupo. Como a maioria dos relacionamentos, o grupo terapêutico inicia com um contato mais superficial que, com o passar do tempo, vai se aprofundando e permitindo trocas mais freqüentes e mais intensas.

Este estudo, desde sua introdução, visa refletir sobre a psicoterapia de grupo, focando principalmente, algumas das propriedades desenvolvidas pelas relações estabelecidas entre os seus membros, que promovem o caráter terapêutico a esse tipo de atendimento. O objetivo não é de fornecer respostas prontas e fechadas e sim poder pensar sobre ingredientes que temperam essa modalidade de atendimento e como seus membros podem ser beneficiados.

O primeiro capítulo fala de algumas das diferentes formas de conceituar grupo, baseando-se na teoria de campo, na teoria organísmica, na fenomenologia, enfatizando os pontos em que essas teorias convergem com os pressupostos da Gestalt-Terapia.

No capítulo seguinte é explorado como o ser humano estabelece contato com o meio. Ele é dividido em quatro partes: a primeira fala sobre o conceito de “awareness”, a segunda sobre a definição de contato, a terceira sobre os mecanismos neuróticos e a quarta sobre o contato na psicoterapia de grupo.

O terceiro capítulo trata-se da apresentação de um grupo atendido por mim em co-terapia com Monica Aparecida de Oliveira Pinheiro, como parte prática do curso de Especialização em Psicologia Clínica – Gestalt-Terapia (Indivíduo, Grupo e Família).

O último capítulo tem como objetivo apresentar as considerações finais acerca deste trabalho, mas não propõe uma conclusão dos temas tratados no mesmo e sim uma reflexão sobre a psicoterapia de grupo.

Definindo grupo

A Gestalt-Terapia e Psicoterapia de grupo:

Por ser a Gestalt-Terapia uma abordagem que sofreu influência de diversas teorias, entre elas a teoria organísmica, a teoria de campo, a fenomenologia e o existencialismo, busca diferentes maneiras de definir o homem e o meio no qual ele está inserido. “A Gestalt-Terapia é uma síntese coerente de várias correntes filosóficas, metodológicas e terapêuticas, formando uma verdadeira filosofia existencial, uma forma particular de conceber as relações do ser vivo com o mundo” (FERRAZ, 2007, p.131).

A Gestalt-Terapia constitui-se em uma abordagem relacional, onde o contato é segundo Cardoso (2007a) “matéria-prima da relação humana” (p. 20). Sendo assim, a psicoterapia de grupo, é bem sustentada por seus pressupostos e vem sendo, cada vez mais, utilizada como instrumento por terapeutas que se apóiam teoricamente nessa abordagem.

Segundo Borris (2007), ela começou com a proposta de terapia individual e só posteriormente é que estendeu seus conhecimentos para aplicação em grupos e apresenta a importância desse tipo de atendimento.

“Sem dúvida, o grupo como comunidades de aprendizagem cooperativa não são uma panacéia para todos os males. Entretanto, são uma forma efetiva de atuação para psicólogos,

educadores, psicoterapeutas e outros profissionais comprometidos com a transformação social, a fim de facilitar a essas comunidades humanas, os grupos, a conscientização de sua alienação e vitimação à manipulação consumista e às relações de dominação. [...] O trabalho grupal exige toda nossa atenção, afeto, dedicação, estudo e conhecimento acerca dos seres humanos e dos fenômenos característicos aos grupos e à sua realidade sócio-histórica concreta.” (p.183)

O conceito de grupo parece ser um conceito bem simples de cara, mas quando se começa a pesquisar vê-se que é bem mais complexo do que inicialmente imagina-se. A seguir será apresentado o conceito de grupo sob o espectro de diferentes teorias.

Definição geral de grupo:

A definição de grupo, segundo o dicionário e o senso comum é: “1. Conjunto de objetos que se vêem duma vez ou se abrangem no mesmo lance de olhos. 2.

Reunião de coisas que formam um todo. 3. Reunião de pessoas. 4. Pequena associação ou reunião de pessoas ligadas para um fim comum” (FERREIRA, 1986a, p.871).

Outra definição que também conceitua grupo de maneira bem ampla é: “Um grupo consiste de duas ou mais pessoas que interagem e partilham objetivos comuns, possuem uma relação estável, são mais ou menos independentes e percebem que fazem de fato parte de um grupo” (RODRIGUES et al, 1999a, p.371).

Entretanto, essas duas definições são bem simples e estão longe de conceituar completamente o que é um grupo. Existem vários tipos de grupos e cada um com características próprias, tornando-se necessárias definições mais específicas.

A seguir, serão citados alguns tipos de grupos existentes, com a finalidade de exemplificar as suas diferentes propriedades, e ater-se a definir mais detalhadamente o grupo terapêutico.

Definição de grupo terapêutico.

A definição de grupo que se está enfocando nesse trabalho é a de grupo terapêutico, apresentando suas semelhanças com os demais grupos, mas principalmente focando as suas particularidades e diferentes visões a respeito desse conceito.

Ribeiro (1994a), descreve que um grupo terapêutico deve transformar-se em um grupo primário, cuja definição é a seguinte:

“ [...] é um grupo de pessoas caracterizado por uma associação ou cooperação face a face. Ele é o resultado de uma integração íntima e de certa fusão de individualidades em todo comum, de tal modo que a meta e a finalidade do grupo são a vida em comum, objetivos comuns e um sentido de pertencimento, com um sentimento de simpatia e identidade.” (p. 33)

Rodrigues et al, (1999b) fala de um grupo psicológico que tem uma atmosfera própria. Forma-se principalmente pela proximidade física e também pela identidade de pontos de vista de seus constituintes e, à medida que a interação continua valores, objetivos, papéis, normas etc vão se formando progressivamente.

O grupo como campo:

Ribeiro (1994b) apresenta uma outra visão de grupo quando descreve o mesmo como uma totalidade e como um campo de forças. Este conceito é proposto pela Teoria de Campo de Kurt Lewin, a qual diversos autores como Ribeiro (1994c), Tellegen (1984) e Yontef (1998a) utilizam parte de seus conceitos, como base, para descreverem o processo grupal.

Yontef (1998b), descreve o campo como holístico, e interativo, sendo determinado pelas forças que nele estão presentes. Um campo é determinado fenomenologicamente e depende do que está sendo analisado. Ele possui o tamanho e a dimensão determinados pelo investigador, podendo ser observado no nível das partículas subatômicas ou ser do tamanho do universo. O campo que será estudado é relativo aos objetivos que se pretende conhecer.

O autor menciona que até esse conhecer do investigador é relativo, uma vez que o investigador vai observar através do seu olhar que está pautado nas suas experiências, nas suas expectativas, na sua história, nas suas necessidades, entre outros fatores. “Conhecer também é um relacionamento entre percebido e percebido” (YONTEF, 1998c, p. 186).

Assim, cada investigador vai observar nuances diferentes de um mesmo objeto, focando o que mais lhe chama atenção, de acordo com as suas motivações pessoais. Um ponto de vista de um investigador não invalida o do outro investigador, apenas representa que o mesmo objeto está sendo olhado por espectros diferentes. Esse é um ponto importante no trabalho de grupo, é preciso lembrar que o terapeuta é um observador e por mais neutro que ele tente ser, o campo por ele investigado e suas características, dependem diretamente do seu olhar pessoal.

Yontef (1998d), a partir do olhar da teoria de campo, descreve um campo como uma teia sistemática de relacionamentos, que está inserido em uma teia de relacionamentos ainda maior. Um grupo terapêutico está inserido em um campo, com suas dimensões determinadas por um observador. Entretanto, esse grupo terapêutico pertence a sociedade que é um campo maior do que ele. Essa teia de relacionamentos é organizada e integrada. Há uma distinção entre o que pertence e o que está de fora.

Há uma organização dinâmica já que a organização está em constantes transformações, ora se desintegrando, ora buscando melhores formas.

O autor fala, também, de uma interligação entre os componentes do campo, já que tudo que acontece dentro de um campo é influenciado por ele da mesma forma que todo o campo sofre influência de tudo que acontece nele. É uma ação mútua onde as forças estão, constantemente, influenciando e sendo influenciadas fazendo com que o campo esteja sempre sofrendo transformações e modificando-se.

Garcia-Roza (1972a) relata que Lewin divide essa mesma noção de interligação entre os membros e que tanto o meio quanto os demais participantes influenciam no comportamento dos membros do grupo.

“A característica essencial de um grupo não é, como na classe, a semelhança entre seus membros, mas a interdependência dinâmica entre eles. Dizer que a essência de um grupo é a interdependência dinâmica entre seus membros, significa que ele é concebido como um todo dinâmico, e que qualquer mudança ocorrida em uma de suas subpartes modifica o estado de todas as outras subpartes” (p.62).

Para Yontef (1998e) o campo e todos os seus membros possuem uma ligação tal que a existência de cada um deles é inerente a existência do outro, um não existe sem o outro. O indivíduo é definido em um determinado instante dentro do campo. “O indivíduo é definido, num dado momento, apenas pelo campo do qual faz parte, e o campo só pode ser definido pela experiência, ou do ponto de vista de alguém.” (p.190)

Para o autor, tudo que acontece dentro de um campo está sendo influenciado por ele como um todo. A mudança de um paciente em terapia de grupo não poderia ser diferente e para ele é resultado de uma soma de fatores que estão presentes no campo terapêutico, como a interação entre os membros do grupo, incluindo os terapeutas, a relação dos terapeutas entre si, entre outros.

Grupo pela lente da fenomenologia.

A definição, encontrada no dicionário Aurélio, de fenomenologia é:

“Estudo descritivo de um fenômeno ou de um conjunto de fenômenos em que estes se definem quer por oposição às leis abstratas e fixas que os ordenam, quer à realidade de que seriam a manifestação. 2. Sistema de Edmund Husserl, filósofo alemão (1859-1938), e de seus seguidores, caracterizado principalmente pela abordagem dos problemas filosóficos segundo um método que busca a volta “às coisas mesmas”, numa tentativa de reencontrar a verdade nos dados originários da experiência” (FERREIRA, 1986b, p.769).

É possível definir fenomenologia também como:

“Fenomenologia é uma busca de entendimento, baseada no que é óbvio ou revelado pela situação, e não na interpretação do observador. Os fenomenólogos referem-se a isto como “dado”. A fenomenologia trabalha entrando experiencialmente na situação e permitindo que a awareness sensorial descubra o que é óbvio/dado. Isso exige disciplina, especialmente perceber o que é presente, o que É, sem excluir nenhum dado a priori” (YONTEF, 1998f, p. 218).

A partir dessas definições é possível dizer que a proposta da fenomenologia é encontrar a essência do fenômeno, elucidando o que de fato está acontecendo.

“A idéia central da fenomenologia husserliana é a de que existe uma intuição de essências, mas que estas são inseparáveis do fenômeno ou dos fatos. A passagem do fato à essência se efetuará graças a um processo de redução (“epoché”) que consiste em libertar o sujeito de suas limitações naturais. Para tanto, é necessário que o sujeito abandone sua atitude ingênua e a substitua por uma atitude crítica visando a própria consciência e os objetos que nela se revelam” (GARCIA-ROZA, 1972b, p. 42).

Como foi mencionado anteriormente, Yontef (1998g) afirma que o olhar de um investigador é direcionado pelas suas motivações internas. Ribeiro (1985) concorda com esse ponto de vista quando descreve que um objeto é sempre um objeto para uma consciência, sendo sempre um objeto a partir da referência de um observador. É, justamente por essa interferência externa do ponto de vista do observador, que a fenomenologia propõe que o terapeuta favoreça que o cliente entre em contato com ele mesmo no momento presente (aqui e agora), propiciando que ele torne-se mais aware, mais consciente de

suas sensações e sentimentos e que o próprio cliente possa ser observador de si mesmo.

Nesse processo de autoconhecimento, de olhar para si mesmo é que o cliente pode vir a conhecer a sua própria essência, as suas sensações de maneira mais genuína e com clareza das interferências externas. Cada ser humano é único e dessa forma, cada um experimenta o mundo de maneira própria e singular. Dessa maneira, o melhor observador de cada um é si mesmo, pois só o próprio indivíduo é quem vai poder saber ao certo o que experimentou, e assim, pode descrever através da fala ou expressão corporal, o que sentiu.

Para Cardoso (2007b) apud Fairfield (2004), no grupo, a observação de todos é válida, não havendo uma melhor do que a outra, havendo tantas perspectivas válidas quanto o número de participantes do mesmo.

“Essa concepção de grupo prioriza a dimensão processual, que compreende o grupo como um fenômeno em constante transformação, a partir das relações estabelecidas entre seus membros e entre o próprio grupo e o contexto no qual ele ocorre. [...] Da mesma forma, as vivências e os processos internos de cada participante transformam a realidade do grupo como um todo” (p.22).

Grupo como Organismo

Uma outra teoria que é usada para a compreensão dos grupos é a Teoria Organísmica de Kurt Goldstein. “A idéia central da obra de Goldstein é que o organismo deve ser tratado como um todo e não como uma soma de partes e que o organismo deve ser visto como algo que age como um todo” (RIBEIRO, 1994d, p.71).

Essa colocação diz respeito ao organismo ser um todo integrado e que qualquer mudança em uma das suas partes, gera, necessariamente, alteração nas demais. Essa idéia é bem próxima ao que foi dito em relação a teoria de campo. Em ambas teorias, o grupo é visto como um todo, onde suas partes estão interligadas e relacionadas de tal maneira que uma pequena modificação feita em qualquer parte, gerará interferência nas demais.

RODRIGUES (2000), exemplifica esta visão de totalidade através da unidade mente-corpo. Diversas pessoas que apresentam um sintoma em um determinado órgão, apresentam um discurso como se apenas esse órgão estivesse adoecido e ainda como se ele estivesse fora do seu próprio corpo. “– Eu? Eu estou bem! Meus rins é que estão mal” (p.79).

Esse exemplo mostra bem essa visão separada que muitas pessoas costumam apresentar, esquecendo que “os rins” fazem parte do seu corpo, de uma unidade maior e que se eles não estão funcionando bem, é sinal de que o organismo está debilitado.

Um outro exemplo que pode ajudar a clarificar ainda mais a idéia de totalidade é a de um conjunto de engrenagens funcionando juntas. Caso uma dessas engrenagens comece a não ter um encaixe perfeito, todo o conjunto terá o seu trabalho comprometido. Da mesma maneira, que se mudar a velocidade de apenas uma engrenagem de um conjunto que está funcionando de forma harmoniosa, para que essa harmonia continue, faz-se necessária a mudança de velocidade de todas as demais engrenagens.

Segundo Ribeiro (1994e) apud Goldstein o organismo possui uma sabedoria própria e sua tendência é auto-regular-se se baseando em dois princípios básicos: “Goldstein afirma que o organismo se organiza em função de dois princípios básicos, o de satisfazer suas necessidades por falta e o de crescer, buscando sua nutrição de uma maneira organizada interna e externamente” (p. 72).

O organismo é motivado pelo seu impulso de auto-regulação e só ele é capaz de saber quais são suas reais necessidades e qual a melhor forma de satisfazer-se. Essa característica é chamada de sabedoria organísmica e é de fundamental importância para a organização do organismo enquanto sistema.

A doença surge quando o organismo não está em equilíbrio, havendo uma necessidade de auto-regular-se para restabelecer o equilíbrio e conseqüentemente, o estado saudável.

Ribeiro (1994f) compara o grupo a um organismo na seguinte colocação: “Transportando esse conceito para o grupo, diremos que, sendo o grupo um corpo, também ele deve ser visto como um todo, como algo que age como um todo e deve ser tratado como um todo” (p.71).

Para o autor, por essa possibilidade de ver o grupo como um todo, é possível tratá-lo como um organismo, que apresenta as mesmas características de qualquer outro organismo, como já foi mencionado acima. Pode-se dizer que o grupo vai buscar sua totalidade e sua auto-regulação.

Neste primeiro capítulo, foram apresentadas algumas teorias que abordam o conceito de grupo, com a finalidade de expor olhares diferentes acerca deste. No próximo capítulo será exposta a definição de contato e como ele é estabelecido entre os seres humanos.

Entrando em contato

Foi apresentado, no capítulo anterior, que o ser humano é um ser social estando inserido em diversos grupos além da sociedade, que abrange os demais grupos. Dessa forma, o ser humano está, constantemente, fazendo contato com outras pessoas, relacionando-se nos diversos meios em que freqüenta. Contudo, cada um possui uma maneira peculiar de fazer contato de acordo com as suas características pessoais. Algumas pessoas apresentam uma facilidade em se expor, em colocar seu ponto de vista, ao passo que outras encontram maior dificuldade em dar sua opinião. Não há uma maneira certa ou errada de se relacionar, cada um apresenta um jeito único e próprio de colocar-se no meio.

Entretanto, há formas mais saudáveis e outras menos saudáveis de se fazer contato com outras pessoas e com o ambiente.

Antes de continuar falando sobre contato, é preciso falar de “awareness” e do que este conceito vem a ser. Esses dois termos estão intimamente ligados e muitos autores usam um para explicar o outro como, por exemplo, Perls, Hefferline e Goodman (1997a) que dizem que o contato é “awareness” da novidade. Com o objetivo de tornar a leitura mais clara, é feita a seguir, uma breve apresentação do conceito de “awareness”

O conceito de “awareness”

Esse termo vem da língua inglesa derivada da palavra “aware”, cuja tradução literal é estar atento, vigilante, consciente. Entretanto, a palavra “awareness” não apresenta uma tradução literal, o que segundo Cardoso (2007c), foi a razão pela qual os teóricos mantiveram o termo em inglês. Na literatura da Gestalt-Terapia encontram-se diferentes maneiras de explicar este conceito, entretanto, apenas duas formas foram selecionadas para serem apresentadas nesse trabalho, já que a proposta não é esgotar as possíveis maneiras de definir este conceito e sim expor para o leitor do que se trata este conceito.

Perls, Hefferline e Goodman (1997b) apresentam a seguinte definição para o conceito de “awareness”:

“A awareness caracteriza-se pelo contato, pelo sentir (sensação/percepção), pelo excitação e pela formação de gestalten. [...] O contato, como tal, é possível sem awareness, mas para a awareness o contato é indispensável. [...] o sentir determina a natureza da awareness, quer ela seja distante (p.ex., acústica), próxima (p. ex., tátil) ou dentro da pele (proprioceptiva). Na última expressão está incluída a percepção de nossos sonhos e pensamentos. Excitação parece ser lingüisticamente um bom

termo: abrange a excitação fisiológica assim como emoções indiferenciadas. [...] A formação de gestalten sempre acompanha a awareness. [...] A formação de gestalten completas e abrangentes é a condição da saúde mental e do crescimento. Só a gestalt completada pode ser organizada como uma unidade (reflexo) de funcionamento automático no organismo total. Toda gestalt incompleta representa uma “situação inacabada” que clama por atenção e interfere na formação de qualquer gestalt nova, vital. Em vez de crescimento e desenvolvimento, encontramos estagnação e regressão” (p. 33).

Já Yontef (1998h) conceitua “awareness”: de maneira diferente, apesar de haver alguns pontos de convergência com a definição descrita acima. O autor define “awareness” como:

“Awareness é uma forma de experienciar. É o processo de estar em contato vigilante com o evento mais importante do campo indivíduo/ ambiente, com total apoio sensório-motor, emocional, cognitivo e energético. Um continuum e sem interrupção de awareness leva a uma Ah!, a uma percepção imediata da unidade óbvia de elementos díspares no campo. A awareness é sempre acompanhada de formação de gestalt. Totalidades significativas novas são criadas por contato de aware. A awareness é, em si, a integração de um problema” (p.215).

O autor fala, ainda, que a “awareness” pode ser incompleta e que possui três corolários referentes a “awareness” no contexto da pessoa inteira, no seu espaço em que vive.

Os três corolários são:

Corolário um: A awareness é eficaz apenas quando fundamentada e energizada pela necessidade atual dominante do organismo. [...]

Corolário dois: A awareness não está completa sem conhecer diretamente a realidade da situação, e como se está na situação. [...]

Corolário três: A awareness é sempre aqui-e-agora e está sempre mudando, evoluindo e se transcendendo” (YONTEF, 1998i,p. 216-217).

“Awareness” é um dar-se conta em níveis mais complexos e sutis do que meramente trazer algo à consciência. É justamente, por essa complexidade do conceito “awareness”, que é possível encontrar diversas formas de interpretá-lo, além de entendê-lo na sua essência. Com isso, uma definição muito

resumida do conceito em questão é “se dar conta”, trazer para a consciência, entretanto, ao definir awareness dessa forma, deixa-se de lado as nuances sutis que são inerentes ao conceito.

Retomando o conceito de contato.

Antes de conceituar “awareness”, o texto acima traz como o ser humano é um ser social e que está em contato quase que constante com outras pessoas. Foi necessário, definir “awareness” para facilitar o entendimento sobre o conceito de contato.

Perls, Hefferline e Goodman (1997c), conceituam contato da seguinte maneira: “Primordialmente, o contato é awareness da novidade assimilável e comportamento com relação a esta; e rejeição da novidade inassimilável”(p. 44).

Entretanto, para Polster (2001a), o contato é a função responsável pela necessidade de união e separação e o ser humano oscila entre o equilíbrio dessas duas necessidades.

Há duas possibilidades, pode-se permitir o contato ou pode-se diminuir a capacidade de contato, o que pode levar uma pessoa à solidão. “O contato se faz na diferença. Trata-se da negociação entre duas partes diferentes que se fundem para posteriormente se transformar” (SILVEIRA, 2007a, p.59).

Polster (2001b) acrescenta a essa idéia que todo contato gera mudança, que independe da vontade da pessoa, ela simplesmente acontece. Perls, Hefferline e Goodman (1997d) confirmam ao afirmar que todo contato é criativo e dinâmico já que tem que enfrentar o novo, pois só esse é nutritivo. Entretanto, esse novo precisará ser assimilado fazendo com que o organismo e o ambiente precisem se ajustar criativamente. Os autores afirmam: “Bem, o que é selecionado e assimilado é sempre o novo; o organismo persiste pela assimilação do novo, pela mudança e crescimento” (p.44).

“Todo contato é ajustamento criativo do organismo e ambiente.
[...] Contato, o trabalho que resulta em assimilação e crescimento é a formação de uma figura de interesse contra um fundo ou contexto do campo organismo / ambiente.” (PERLS, HEFFERLINE E GOODMAN, 1997e, p. 45).

Segundo Polster (2001c), todo ser humano precisa de um espaço psicológico, no qual ele está no comando, podendo convidar determinadas pessoas a entrarem nesse espaço, caso seja do seu interesse. Contudo, esse espaço deve ser respeitado, e uma pessoa não deve entrar sem ser autorizada. Quando, alguém faz contato com outra pessoa, este está arriscando sua

existência independente, entretanto, é só no contato que a percepção das identidades pode desenvolver-se plenamente. “O contato envolve inerentemente o risco da perda da identidade ou da separação” (p. 116).

Para Polster (2001d), outra característica do ser humano de fazer contato é a possibilidade de entrar em contato com ele mesmo, assumindo o posto de observador e observado. Essa característica pode ser usada para um auto-questionamento, que pode gerar mudanças e conseqüentemente, crescimento. “O contato sempre ocorre num limite denominado fronteira de contato. A fronteira une e separa tornando-se mais ou menos permeável, e, dessa forma, favorece, dificulta ou impede o contato” (SILVEIRA, 2007b, p.59).

Cada indivíduo possui uma fronteira, que é, justamente, o que o separa do outro. Essa fronteira apresenta uma seletividade, que interfere nas escolhas que o indivíduo faz, o que resulta em determinar com o que e com quem ele relaciona-se ou não. “O modo como uma pessoa bloqueia ou permite a awareness e a ação na fronteira de contato é a forma de manter o senso de seus próprios limites seguros” (POLSTER, 2001e, p. 122).

A fronteira do eu possui uma flexibilidade, que é própria de cada um. Essa fronteira e sua flexibilidade sofrem transformações constantes conforme as experiências da pessoa no decorrer da vida. Algumas pessoas apresentam grandes mudanças durante a sua vida, e já outras apresentam uma fronteira mais rígida, por medo do que pode experimentar e não dar conta das sensações que podem surgir.

“Existem algumas pessoas que incentivam os outros a explorar sua novidade e a interagir com elas, e desse modo essas pessoas crescem. Existem outras que permanecem fechadas, permitindo apenas um contato mínimo nas fronteiras do eu, mantendo a separação e não permitindo o crescimento” (POLSTER, 2001f, p.127).

Perls, Hefferline e Goodman (1997f), falam que o contato é um todo processual e apontam quatro fases principais no processo de contato que são bem apresentadas por Silveira (2007c):

“[...] pré-contato fase na qual a sensação corporal torna-se figura; contato (na qual se destaca a ação do organismo no ambiente); contato final (momento em que a troca ocorre pela flexibilização ou perda temporária das fronteiras); e pós-contato (fase da assimilação do novo, a qual favorece o crescimento)” (p. 59-60).

Assim, fazer contato é uma arte de experimentar o novo, desde o despertar da curiosidade até a absorção e assimilação deste, gerado pelo encontro com o outro.

Entretanto, nem sempre o indivíduo é capaz de realizar esse contato genuíno, por diversas razões, como por exemplo, a realidade ser difícil de enfrentar e o indivíduo optar por não encará-la.

Mecanismos Neuróticos

Segundo Perls (1988a), cada homem nasce com um senso de equilíbrio, de auto-regulação e procura, dentro do possível, satisfazer suas necessidades para que este equilíbrio mantenha-se constantemente. Contudo, quando o indivíduo não é capaz de distinguir quais são as suas reais necessidades e nem quais são as necessidades do meio, na busca de seu equilíbrio, acaba permitindo que a sociedade influencie-o mais e mais nas suas decisões, e esse indivíduo, o autor chama de neurótico.

“Todos os distúrbios neuróticos surgem da incapacidade do indivíduo encontrar e manter o equilíbrio adequado entre ele e o resto do mundo e todos têm em comum o fato de que na neurose o social e os limites do meio sejam sentidos como se estendendo demais sobre o indivíduo” (p.45).

Para Perls, Hefferline e Goodman (1997g), “os comportamentos neuróticos são ajustamentos criativos de um campo onde há repressão” (p. 248).

Perls (1988b) fala de quatro mecanismos neuróticos que apesar de serem diferentes uns dos outros, atuam em conjunto. São eles: introjeção, projeção, confluência e retroflexão. Outros autores, como por exemplo Polster (2001g), também falam desses mecanismos.

A introjeção ocorre quando a pessoa recebe a novidade e a absorve por inteira, sem questionar, sem criticar, sem processar o que está sendo incorporado. A pessoa fica com uma idéia pronta que veio do meio, não investindo energia na sua transformação. O indivíduo tende a fazer-se responsável pelo que não é dele e sim do meio.

“A introjeção, pois é o mecanismo neurótico pelo qual incorporamos em nós mesmos normas, atitudes, modos de agir e pensar, que não são verdadeiramente nossos. Na introjeção colocamos a barreira entre nós e o resto do mundo tão dentro de nós mesmos que pouco sobra de nós” (PERLS, 1988c, p.48).

A projeção é o contrário da introjeção. A pessoa coloca o que de fato é seu como se fosse de responsabilidade do meio. A barreira entre a pessoa e o meio, fica, exageradamente, ao seu favor, sendo possível, negar todas as características que desagradam. A projeção pode acontecer, também, com partes do próprio indivíduo e com os seus próprios impulsos, à medida, que o

mesmo atribui a responsabilidade pelo que lhe acontece a uma existência objetiva fora de si, para não encarar que, na verdade, é o único responsável. “Em vez de ser um participante ativo de sua própria vida, aquele que projeta se torna um objeto passivo, a vítima das circunstâncias” (PERLS, 1988d, p.50).

A confluência é quando não há barreira entre o indivíduo e o meio, assim, o mesmo não consegue discriminar aonde ele termina e onde começam os outros. Dessa forma, não pode fazer um bom contato nem com outras pessoas, nem com ele mesmo.

Também, não consegue não se envolver com os outros. Na confluência, há uma dificuldade de aceitar as diferenças, pois se não há uma separação entre o eu e o outro, não há diferença entre o eu e o outro.

A retroflexão é quando a pessoa faz a si mesma o que na verdade gostaria de fazer a alguma coisa ou a alguém. A energia, que deveria ser dirigida para o meio, a fim de gerar uma mudança no meio e satisfazer sua necessidade, é, na verdade, dirigida para dentro. Isso não significa que todos os impulsos tenham que ser satisfeitos, que não se possa refreá-los, muito pelo contrário, os impulsos destrutivos, são exemplos de impulsos que devem, sim, ser controlados, entretanto, não há necessidade de voltá-los contra si mesmo.

Perls (1988e) faz um resumo bem interessante desses mecanismos:

“O introjetivo faz como os outros gostariam que ele fizesse, o projetivo faz aos outros aquilo que os acusa de lhe fazerem, o homem em confluência patológica não sabe que está fazendo o que a quem, e o retroflexor faz consigo o que gostaria de fazer com os outros” (p.54).

Polster (2001h) menciona mais um mecanismo neurótico, a deflexão, que consiste em evitar o contato direto com outra pessoa, e para isso existem várias formas entre elas:

não olhar diretamente para a pessoa, fazer rodeios não indo direto ao ponto, rir do que é dito e falar demais, entre outros. A deflexão pode ser útil em algumas situações, “existem determinadas situações naturalmente quentes demais para se lidar com elas, e das quais as pessoas precisam se afastar” (p.103).

Há, na literatura da Gestalt-Terapia, outros mecanismos neuróticos, entretanto, os citados acima são os mais difundidos e por isso esses foram os escolhidos para serem apresentados.

Contato na psicoterapia de grupo

No início de um grupo terapêutico, geralmente, os membros não se conhecem, o ambiente é novo e todos se reúnem com o objetivo de cuidar de suas questões. Entretanto, esse é um objetivo um tanto quanto delicado e falar de coisas íntimas e pessoais em um grupo, que mal se conhece pode ser difícil. “A exposição é perigosa, quer seja aos elementos, ao desdém, ou às exigências dos outros” (POLSTER, 2001i, p.134).

Por isso, compete ao terapeuta deixar bem clara a importância de manter confidencial tudo que é exposto no grupo, que os membros não devem comentar nada a respeito com pessoas de fora do grupo, com a finalidade de preservar a identidade dos demais participantes e suas histórias.

Segundo Yalom (2006a), a necessidade de pertencer é característica do ser humano e quando um grupo inicia-se o que está em jogo é o compartilhamento afetivo do mundo interior de cada um e a aceitação dos outros membros do grupo.

“O fato de ser aceito pelos outros desafia a crença do paciente de que ele é basicamente repugnante, inaceitável e detestável. [...] O grupo aceitará um indivíduo desde que ele siga as regras de procedimento do grupo, independentemente de experiências de vida, transgressões ou fracassos sociais passados” (p. 63).

Ribeiro (1994g) concorda com a idéia de que o grupo acolhe quem quer que seja, independente de suas vivências.

“O grupo aceita e respeita a dor, a confusão, o medo do outro. Ainda quando o grupo pareça ser desrespeitoso da intimidade e do movimento próprio do outro, ainda aqui não quer destruir, mas criar atmosfera de clareza, onde adjetivos não sejam necessários para adoçar o ambiente” (p. 169).

Polster (2001j) fala desse acolhimento, que o grupo pode oferecer em um momento de descobrimento de novas formas de agir.

“Uma pessoa tímida pressionada pelos outros a mover-se e abraçar alguém pode sem dúvida estar entrando numa nova disposição para experienciar a intimidade. Ao mesmo tempo, entretanto, ele pode apenas estar jogando um novo jogo, parcialmente sem jeito, parcialmente tímido, parcialmente intimidado, sentindo-se ridículo e suspendendo por certo tempo sua integridade pessoal. Alguma disposição para aceitar os momentos inautênticos e desajeitados é indispensável para o crescimento. Algumas vezes este é um dos maiores presentes que os outros membros do grupo podem oferecer a alguém que

está dando os passos iniciais na direção que deseja seguir” (p. 137).

Yalom (2006b) relata três estágios que o grupo terapêutico passa, mas o próprio autor destaca, que a estruturação desses estágios é um esquema útil dos desenvolvimentos dos grupos, apesar de não ser uma regra para todos os grupos, uma vez que, trata-se de relacionamentos interpessoais, com variáveis imprevisíveis.

O estágio inicial é de orientação, participação hesitante, busca por significado e dependência. Neste estágio, os participantes mostram-se preocupados em fazer parte do grupo, em serem aceitos e de envolverem-se com os demais membros do grupo.

O segundo estágio é o de conflito, dominação, rebeldia, no qual os membros do grupo encontram-se preocupados com o status, com o controle e o poder que exercem ou não dentro do grupo.

O terceiro estágio é o de desenvolvimento da coesão, que diz respeito aos membros do grupo buscarem transformar o grupo em uma unidade coesa.

Para o autor, a medida em que o grupo acontece, há uma significativa mudança na comunicação entre os membros, que passam a falar de suas experiências mais pessoais, afetivas e menos intelectuais. Tendem a ficar mais no “aqui-agora”, oferecendo feedbacks mais construtivos, sendo o grupo mais auto-dirigido e sendo menor a participação do terapeuta.

Entretanto, Harris (1998) discorda da idéia de que os grupos desenvolvam-se em uma seqüência determinada. O autor acredita na mudança dentro dos grupos, porém, que esta ocorre de maneira imprevisível e que não há uma maneira certa ou errada delas ocorrerem. Cada um muda da sua maneira e, para ele, um gestalt-terapeuta não deve se preocupar com as etapas de desenvolvimento do grupo e sim, acompanhar as mudanças, conforme elas forem ocorrendo e da forma que elas se apresentarem.

Segundo Harris (2002a), os membros chegam à terapia como eles são, com sua forma de colocar-se no mundo e a sua maneira de experimentar. Essas características foram sendo aprendidas desde a infância e durante toda a vida e a pessoa passa a utilizá-las nas suas adaptações. Entretanto, essas adaptações, em um dado momento, foram novidade, foram formas criativas que a pessoa encontrou em uma determinada situação para se adaptar. Contudo, na medida em que a pessoa utiliza a mesma forma de agir várias e várias vezes, ao invés de buscar novas formas, ela vai cristalizando esse comportamento.

O autor apresenta um exemplo de um músico, que em um determinado momento, compôs uma música nova e começou a tocá-la várias vezes. Ao

invés de buscar criar uma nova composição, o músico restringe-se a tocar uma única música, que depois de ser tocada repetidamente, não é mais original e sim cópia da cópia.

O mesmo continua dizendo, que alguma insatisfação em suas vidas, é que fez os clientes procurarem terapia, e talvez, eles estejam cansados de tocar a mesma música. Entretanto, pela música ser tão familiar, eles podem não perceber que eles são responsáveis na sua criação. Assim, o que acontece é que muitas pessoas acabam não conseguindo enxergar as suas dificuldades como suas e acabam atribuindo essa responsabilidade aos outros.

De acordo com Harris (2002b), quando uma pessoa entra em um grupo, ela entra como um indivíduo que escolhe, ativamente, em qual meio entra, e depois tenta transformá-lo no que ela realmente deseja. A forma de realizar esta ação tem a ver com o que está em foco e que é trazido para “awareness” de cada um. A terapia de grupo tem como objetivo explorar a forma que cada um se coloca no mundo, tornando-os mais conscientes de suas sensações e comportamentos momento a momento. Com isso, a pessoa assume a responsabilidade de escolher o que ela quer ser e como quer reagir no grupo (e no mundo) o que tende a gerar mudança de comportamento.

Retomando os mecanismos neuróticos, apresentados anteriormente, cada um chega no grupo com a sua forma de funcionar e de estar no mundo, introjetando, projetando, confluindo, retrofletindo ou defletindo. Na terapia, o objetivo é fazer com que o cliente perceba esse seu funcionamento e que ele possa encontrar uma melhor forma de interagir.

“Na terapia temos, então, que restabelecer a capacidade do neurótico de discriminar. [...] Temos que ajudá-lo a encontrar o próprio limite entre ele e o resto do mundo” (PERLS, 1988f, p. 56).

Na terapia, o cliente percebe que é responsável por suas escolhas, desde as menores até as de maior proporção. Segundo Yalom (2006c) os membros do grupo começam a se dar conta de que são responsáveis, também, pela coesão do grupo e que possuem uma participação ativa na manutenção do mesmo. Isso faz com que eles percebam, que não são meros co-participantes nos relacionamentos que estabelecem, e sim participantes principais, sendo o resultado de cada relacionamento diretamente ligado ao seu investimento, ou não, no mesmo. Muitos dos membros, que chegam para a terapia de grupo, apresentam um histórico grupal pobre, sendo que eles, dificilmente, sentem-se valorizados em grupos aos quais pertencem e para eles só o fato de poderem ter uma experiência de grupo bem sucedida, pode ser curativa.

“O grupo é a vida aqui e agora, na multiplicidade de laços que cria, na complexidade de problemas de que trata, vive e experimenta. É uma proposta

de como a vida ocorre e se oferece à nossa compreensão” (RIBEIRO, 1994h, p. 168).

Experiência Prática

Este capítulo aborda a experiência prática sobre o tema pesquisado e desenvolvido nos capítulos anteriores.

Fez-se necessário abordar, anteriormente, como o homem por ser um ser social vive em grupos, como ele estabelece contato com o meio em que vive e com as pessoas de sua convivência. Também, são expostas algumas teorias que oferecem maneiras diferentes de ver e entender o conceito de grupo.

O interesse em redigir este trabalho surgiu após atendimento de grupos no Instituto de Gestalt-Terapia e Atendimento Familiar (IGT) e a curiosidade que aflorou das observações feitas durante os atendimentos. Apesar de ter participado do atendimento a mais grupos, foi eleito apenas um para ser exposto nesse presente trabalho.

Este grupo foi atendido por Ana Beatriz Azevedo Farah, em co-terapia com Monica Aparecida de Oliveira Pinheiro, que também pertence à Turma 3 de Especialização em Psicologia Clínica – Gestalt-Terapia (Indivíduo, Grupo e Família), como parte prática do curso, e com a supervisão de Márcia Estarque Pinheiro.

Foram realizadas cinquenta e duas sessões de uma hora e meia cada, durante o período de Agosto de 2006 à Outubro de 2007. O grupo ocorreu na sede do próprio IGT.

O grupo era composto de três membros, todas mulheres, na faixa etária dos vinte aos trinta anos. Com a finalidade de preservar a identidade das mesmas e por não apresentar relevância para o presente trabalho, não será revelado nenhum dado pessoal das participantes e nem as queixas iniciais. Este presente trabalho tem o objetivo de focar o processo que esse grupo viveu, tornando-se fundo o conteúdo abordado.

Todas as três participantes estavam fazendo terapia de grupo pela primeira vez. No primeiro dia, todos se apresentaram, inclusive as terapeutas. Apresentamos a proposta do grupo, cuidamos de revisar o contrato com as regras do grupo e as normas do IGT, além de tirarmos quaisquer dúvidas, que elas poderiam ter e que fosse do nosso conhecimento as respostas.

Fomos orientadas pela supervisora a deixar o contrato o mais claro possível, pois isso ajudaria no bom andamento do grupo.

Ressaltamos a importância de comparecer e no caso de falta, que pudessem avisar, quando possível, com antecedência, para que nós pudessemos nos reorganizar. Também falamos da importância de se despedirem, caso alguém decidisse sair do grupo.

Essa despedida consistiria em ir a mais uma sessão para poder falar sobre o motivo da saída, com a finalidade de esclarecer para todos a razão, além de oferecer a oportunidade de resolver assuntos pendentes, se fosse o caso.

Explicamos que o grupo teria duração de um ano, podendo ser renovado por mais seis meses, depois de uma avaliação. Colocamos que esse período era o tempo do nosso curso de Especialização, que estávamos atendendo o grupo como a parte prática do curso e que teríamos supervisão dos atendimentos.

Feito isso, começamos os atendimentos. No início, todos estavam se conhecendo, até as terapeutas, que apesar de já estarem estudando juntas há mais de um ano, era a primeira vez que estavam atendendo juntas, adequando-se uma ao estilo da outra.

Durante os primeiros atendimentos, ainda quando o grupo estava se adaptando, havia mais relatos das queixas e das questões que as levaram a fazer terapia. As participantes começaram a apresentar-se com mais detalhes, contando o seu dia a dia com mais informações, relatando sobre o trabalho e sobre os relacionamentos com as pessoas em geral, principalmente, com a família. O que elas compartilhavam eram mais perguntas sobre o que estava sendo relatado, quando alguém não entendia ou quando queria saber mais alguma informação que a participante não havia compartilhado.

Pouco a pouco, nós terapeutas fomos incentivando as trocas, à medida que perguntávamos para as outras duas o que as tocam sobre o relato da companheira. Em um primeiro momento, como resposta, comumente, tínhamos uma comparação com um fato de sua vida ou uma experiência sua ou de alguém próximo. Contudo, após ouvir o que elas traziam como resposta, voltávamos a pergunta inicial e pedíamos para relatar o que elas estavam sentindo, no momento presente, sobre o que a outra participante estava trazendo e como as tocava. As primeiras vezes que fizemos esta colocação, os membros do grupo expressaram-se com uma cara de surpresa e de espanto, e em seguida perguntaram: Como assim? . Diante desse questionamento, nós procuramos explicar o que estávamos perguntando, mas com o cuidado de não influenciar na resposta.

Orientávamos para cada uma prestar atenção em como estava se sentindo naquele momento, quais as sensações que estavam presentes e que pudessem dividir com o grupo o que havia observado. Entretanto, observamos que solicitações eram fora do comum, fora do dia a dia das participantes, que elas não estavam acostumadas a prestarem atenção aos seus sentimentos e

sensações e muito menos a falar sobre eles compartilhando-os com outras pessoas.

Percebendo essa característica, nós terapeutas, com auxílio da supervisão, optamos em realizar alguns experimentos e vivências com a finalidade de favorecer o aumento de percepção das sensações, além de ampliar a conscientização corporal. O grupo respondeu bem a esse tipo de atividade, o que nos deixou mais a vontade de realizar outras semelhantes.

À medida que o grupo andava, o que nos chamava atenção era a assiduidade e a pontualidade das participantes, apesar do horário do grupo, que conforme já foi dito, era no primeiro horário às segundas-feiras. Isso não significa que não aconteceram faltas durante o período do grupo, mas as que ocorreram foram em uma porcentagem baixa e, na maioria das vezes, por motivo de saúde. Esse foi um dado bastante importante para nós, pois era o dado mais concreto do quanto as participantes estavam investindo na terapia, além dos progressos que eram visíveis.

Com o passar do tempo, as devoluções sobre o que estavam sentindo e percebendo do que as outras estavam falando foram se tornando mais freqüentes e com mais qualidade. Isto é, no início do grupo, essas devoluções eram sucintas, breves e com o tempo foram tornando-se mais ricas e com mais conteúdo. Nem sempre, uma concordava com a outra, mas era possível um diálogo sobre as diferentes opiniões.

Em uma supervisão nós terapeutas relatamos que o grupo estava indo muito bem e que nós quase não precisávamos mais estar pedindo para que elas devolvessem e falassem do que estavam percebendo, que esse movimento já estavam acontecendo naturalmente, e que nós ficávamos mais observando do que qualquer outra coisa. Foi um acontecimento bem interessante, já que o grupo mostrava que estava sendo capaz de caminhar mais livremente, sem tanta interferência das terapeutas. Fizemos essa colocação para o grupo, do quão diferente estava a qualidade das devoluções e quanto nós não estávamos precisando interferir tanto. Elas devolveram-nos que já estavam íntimas e que estava mais fácil de se abrir no grupo. De fato, fomos percebendo que os assuntos abordados no grupo estavam cada vez mais íntimos e pessoais.

Outro ponto que nos chamava atenção era o quanto o grupo acolhia-se bem, como por exemplo, quando uma delas tinha necessidade de trazer algum tema com mais profundidade, e com isso usava mais tempo do grupo do que as demais, sempre houve um clima de compreensão, que naquele momento aquela pessoa precisava de um tempo maior e essa necessidade era respeitada por todos.

Existiam particularidades entre as participantes do grupo, no que diz respeito aos conteúdos divididos. Uma delas tinha mais dificuldade de estar trazendo

seus temas, embora sempre fizesse devoluções às demais, e nós terapeutas tínhamos cuidado de checar com ela se ela queria trazer algo ou não.

O que nos surpreende com o grupo é a possibilidade dos membros estarem trocando suas vivências e o quanto podemos aprender com os outros membros. Durante o grupo, uma delas resolveu trabalhar na área de vendas, que nada tinha a ver com o seu campo de estudo, para poder diminuir a preocupação financeira, que era constante. Dividiu que tomou essa decisão, pois o trabalho nessa área é de seis horas por dia e que assim, poderia continuar estudando, sem interromper o seu objetivo futuro que é atuar na sua área.

Depois de um tempo, outra participante que também estava com dificuldade de atuar na sua área e com problemas financeiros, decidiu fazer o mesmo e começou a procurar trabalho na área telemarketing, pois já tinha experiência nessa área e a carga horária também é de seis horas. Não demorou muito e ela já estava trabalhando. Lembro-me quando ela relatou que iria começar a trabalhar porque resolveu seguir o exemplo da companheira que arranhou uma solução para o seu problema. Disse que pensou e que concluiu que se a outra participante poderia conciliar o trabalho com o estudo, ela poderia conciliar o trabalho com telemarketing com os seus atendimentos particulares à sua clientela, que até o momento, ainda era pequena.

Assim, ela resolveria uma preocupação que era a financeira, mas sem deixar de trabalhar na área que ela gosta. Esse recorte exemplifica bem, umas das principais características da terapia de grupo que é a possibilidade de crescer e tentar fazer diferente, ao ver que o outro tentou e conseguiu.

Esse grupo desenvolveu uma liga bem forte, favorecendo o trabalho terapêutico e o aparecimento dos resultados, que foram nítidos. Quando o grupo estava perto do prazo máximo de duração do grupo com essas terapeutas (devido ao término da Especialização), foi avaliado junto com as participantes se haveria interesse em manter o grupo, substituindo a dupla terapêutica.

O grupo decidiu que era melhor encerrar os atendimentos, pois duas participantes queriam ver como seria ficar sem terapia por um tempo. Foi orientado que caso elas tivessem interesse, no futuro, de retomar a terapia, seriam encaminhadas a outros grupos, no próprio IGT, o que seria feito, naquele momento, com a participante que preferiu continuar a terapia. No último dia, todas estavam sensibilizadas com o término do grupo, inclusive as terapeutas, pois afinal, foi um ano e meio de convivência e trabalho e despedir-se sempre nos toca emocionalmente. Entretanto, para nós terapeutas o sabor dessa despedida era de dever cumprido.

Considerações Finais

Neste trabalho, foi abordada a importância da psicoterapia de grupo e como a sua característica relacional pode ser de grande proveito para o cliente. Nela, o cliente pode conhecer suas características pessoais, qual a sua forma de relacionar-se com as outras pessoas e com o meio. Caso perceba que esta sua maneira não está surtindo os resultados desejados, ele encontra no grupo um ambiente seguro para experimentar novas possibilidades de fazer contato, na busca de identificar aquelas que lhe são mais satisfatórias.

Intrigou-me o que estaria por trás dessas relações, que fariam o grupo terapêutico ter essas propriedades de favorecer o desenvolvimento dos membros, que as difere de um grupo comum de pessoas. Foi, justamente, esse questionamento que me instigou a refletir sobre o tema e a escolhê-lo para redigir este trabalho.

Durante o acompanhamento do grupo, que foi mencionado, tive a oportunidade de presenciar o processo e o progresso que o mesmo, como um todo, obteve. Pude certificar-me que um grupo terapêutico promove suporte, ensina e compartilha suas vivências de maneira ímpar, baseado nessas relações estabelecidas. Fui espectadora e participante dessa caminhada que, de acordo com o seu tempo e dentro do possível, atingiu um resultado bastante satisfatório.

No decorrer deste atendimento, fui tendo mais certeza de que o grupo terapêutico não é o mesmo que um grupo de pessoas reunidas batendo papo e falando sobre suas vidas.

Acontece algo muito além do que uma simples conversa entre conhecidos, como o desenvolvimento de uma liga, uma proximidade entre os membros.

Esta interação transforma a terapia em um território sagrado, no qual se encontra um apoio e suporte para falar-se e trabalhar situações desagradáveis vividas pelas pessoas.

Por se tratar de assuntos delicados, a maioria das pessoas apresenta dificuldade de falar e lembrar-se do que aconteceu. Geralmente, esses relatos são carregados de muita emoção e o terapeuta tem o cuidado de acolher e validar esses sentimentos de maneira que a pessoa possa se sentir respeitada e ouvida.

Na terapia de grupo, esse acolhimento ocorre não só por parte das terapeutas como pelos demais participantes, que se tornam solidários a experiência do outro e participam demonstrando seu afeto, dando conselhos e, em alguns casos, dividindo vivências parecidas com a relatada e contando como superou uma determinada situação.

Essa possibilidade de dividir experiências e ouvir que outras pessoas já passaram por situações semelhantes e que superaram é muito importante, e faz diferença para ela

Esse compartilhamento é algo que na terapia individual não acontece e, por mais que o terapeuta diga que ela não é a única, que outras pessoas já passaram por essa situação, é muito diferente do que se ouvir o relato da própria pessoa. É esse compartilhamento de experiências, na minha perspectiva, que é o grande diferencial da terapia de grupo.

Estas considerações finais estão longe de finalizar o conteúdo deste trabalho, assim como, o mesmo encontra-se distante de esgotar os temas nele desenvolvidos. Contudo, visa possibilitar o questionamento e a reflexão de profissionais da área da psicologia acerca das propriedades da psicoterapia de grupo e os seus benefícios.

REFERÊNCIAS

BORRIS, G.D.J.B. Psicoterapia de grupo e workshop. In: D'Acri, G.; LIMA, P.; ORGLER, S. **Dicionário de Gestalt-terapia: "Gestaltês"**. São Paulo: Summus, 2007.

CARDOSO, C.L. **Um estudo fenomenológico sobre a vivência de família: com a palavra, a comunidade**. Rio de Janeiro, 2007. Tese (Doutoramento em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

FERRAZ, P. Gestalt-Terapia. In D'Acri, G.; LIMA, P.; ORGLER, S. **Dicionário de Gestalt-terapia: "Gestaltês"**. São Paulo: Summus, 2007.

FERREIRA, A.B.de H. **Novo Dicionário** Aurélio da Língua Portuguesa -nova edição revista e ampliada. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira 1986.

GARCIA-ROZA, L. A. **Psicologia Estrutural**. Petrópolis, RJ: Editora Vozes 1972.

HARRIS, J.B. **Does Gestalt Need a Theory of Group Development?**, 1998.

Disponível em :

<http://www.123webpages.co.uk/user/index.php?user=mgc&pn=10706>

Acessado em 30 mar. 2008.

HARRIS, J.B. **How Group Therapy Works**. 2002. Disponível em:

<http://www.123webpages.co.uk/user/index.php?user=mgc&pn=10731>

Acessado em 30 mar. 2008.

PERLS, F. S. **A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia**. 2ª Edição Rio de Janeiro: LTC- Livros Técnicos e Científicos Editora S.A., 1988.

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

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

RIBEIRO, J.P. **Gestalt-terapia: Refazendo um caminho**. São Paulo: Summus, 1985.

RIBEIRO, J.P. **Gestalt-terapia: o processo grupal: uma abordagem fenomenológica da teoria do campo e holística**. São Paulo: Summus, 1994.

RODRIGUES, A. & JABLONSKY, B. & ASSMAR, E. **Psicologia Social**. 22ª Edição, Rio de Janeiro : Vozes, 1999.

RODRIGUES, H. E. **Introdução à Gestalt-terapia- Conversando sobre os fundamentos de abordagem gestáltica**. Rio de Janeiro: Vozes, 2000.

SILVEIRA, T.M. Contato. In D'Acri, G.; LIMA, P.; ORGLER, S. **Dicionário de Gestalt-terapia: "Gestaltês"**. São Paulo: Summus, 2007.

TELLEGEN, T. A. **Gestalt e Grupos: uma perspectiva sistêmica**. São Paulo: Summus, 1984.

YALOM, I.D & YALOM, M.L. **Psicoterapia de grupo: teoria e prática**; tradução Ronaldo Cataldo Costa. Porto Alegre: Artemed, 2006.

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

Endereço para correspondência

Ana Beatriz Azevedo Farah

E-mail: abeatrizfarah@gmail.com

Recebido em: 08/06/2008.

Aprovado em: 15/06/2009.